

你 一 生 的 生 活 健 康 顾 问



XIANDAIJIATING
JIANKANG
LILIAOSHUXI

高血压

理疗与配餐宜忌

李元秀◎编著



关照生活细节，使现代生活更加便利

心脏循环，又称冠状循环。为心脏正常的运作提供能量。心脏收缩时，将动脉血液运送到心脏各部位，这种自给自足的循环，是由体循环分支出来的冠状动脉完成的。

长寿 100岁
高血压
病人最佳

健康
方案

内蒙古人民出版社



高血压

理疗与配餐宜忌

张其成 著



中国医药出版社 北京

中国医药出版社



你 一 生 的 生 活 健 康 顾 问

高血压

XIANDAIJIAJING
JIANKANG
LILIAOSHUXI

理疗与配餐宜忌

李元秀◎编著



关照生活细节，使现代生活更加便利

心脏循环，又称冠状循环。为心脏正常的运作提供能量。心脏收缩时，将动脉血液运送到心脏各部位，这种自给自足的循环，是由体循环分支出来的冠状动脉完成的。

长寿100岁
高血压
病人最佳
健康
方案

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压理疗与配餐宜忌/李元秀 编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,2009.5
(现代家庭健康理疗书系)
ISBN 978-7-204-10053-8

I. 高… II. 李… III. ①高血压—物理疗法②高血压—食物疗法 IV. R544.105 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 081710 号

现代家庭健康理疗书系

编 著 李元秀
责任编辑 张 钧
封面设计 世纪梦诺
出版发行 内蒙古人民出版社
社 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京市建泰印刷有限公司
开 本 710×1000 1/16
印 张 1280
字 数 3200 千字
版 次 2009 年 6 月第 1 版
印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷
印 数 1—10000
书 号 ISBN 978-7-204-10053-8/Z·528
定 价 952.00 元(共 40 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

前 言

和谐与幸福,健康与时尚是现代生活的两大主旋律。随着现代人生活水准的提高,人们对健康的认知与追求也在不断地提高。拥有一个健康、充满活力的身体是所有人的梦想,家庭理疗与保健由此便受到越来越多人的青睐。

家庭保健与理疗是医学更是科学,实用而简便的自我保健知识是我们编撰的初衷,更是一份社会责任。《现代家庭健康理疗书系》是一套针对目前常见的特殊人群患者的精心编撰的家庭保健理疗读书。本套丛书从中医养生学、营养学、饮食学等诸多角度,详尽阐述中医理疗保健与科学饮食、营养饮食的层层关系,并针对不同群体提出具体的保健与理疗方案。同时,本套丛书深入浅出,用现代医学理论详解病理、病因及食补药补的方式方法。

饮食疗法是家庭健康理疗最常见的方式之一,它方便实用,标本兼治,本套丛书致力于帮助特殊人群用最自然、最实用、最科学的方法预防和治疗各种常见病,本丛书讲求通俗易懂的同时,具有实用性强、涵盖面广泛等特点。

本套丛书以推广健康理疗和营养科学知识、打造高品质生活理念为宗旨,以特殊人群在日常生活中常见的病症为依据,以“医食同源,药食互补”为重点,对不同的特殊人群,用现代医学和科学的方法,建议按照每个人的实际情况合理选择,并充分满足不同年龄、不

同性别、不同要求人群的疾病调理方案,从而帮助特殊人群吃出健康理疗有效。

现代家庭生活要想打造出高品质,其中之一就是从容面对各种疾病,并且用最科学的方法治疗并解决它。日常饮食是特殊人群理疗和恢复最关键的环节,建立并遵循健康科学膳食,是您永葆健康的基础。希望本套丛书能给您的身体带来健康,给您的家庭送去幸福,同时希望它能成为您日常防病、祛病、健身与保健的好伙伴。

编 者

2009.6



目 录

第一章 高血压的医学常识

高血压医学阐述	1
血液系统的构成	1
什么是血压	2
血压的表示	2
上下肢血压有何不同	3
血压的正常值	3
动脉管壁弹性影响血压	3
动脉血压的调节	4
影响动脉血压的因素	4
中医对血管的认识	5
中医对心脏的解剖	5
自测血压当注意	6
什么叫高血压	6
高血压的标准与分期	7
高血压与高血压病的区别	7
及时治疗高血压病的意义	7
我国高血压现状	8
儿童与高血压	8
高血压与心血管病	9
假性高血压	9
高血压病的分型	10
波动性高血压	11



医源性高血压	12
儿童高血压	13
高血压易有血粘度升高	13
充血性心力衰竭与高血压	14
高血压可并发心脏病	15
高血压可并发肾脏疾病	16
动脉粥样硬化与高血压	16
高血压病的治疗原则	17
继发性高血压的治疗	17
高血压患者容易中风	18
中风有征兆	18
高血压治疗目的	19
高血压饮食宜忌	20
高血压患者的饮食原则	20
高血压病人应少吃动物类食品	21
鸡蛋是保健佳品	21
西红柿对防治高血压有益	22
慎用的食物	22
高血压与饮茶	23
美味降压食品	23
高血压病人补钙	25
中医对食品的分类	26
高血压病患者的食物选择	27
桃子香蕉有益于高血压	29
苹果对高血压病人有好处	29
高血压与饮食	29
高血压患者饮食的自我调节	30
高血压患者的饮食结构	31
高血压患者少吃盐	32
叶酸可降低心脏病危险	33

第二章 高血压的理疗与防治

高血压病因和病理	34
----------------	----





影响血压的因素	34
高血压病因分析	35
儿童高血压的病理	35
原发性醛固酮增多症所致高血压的病理	36
肾性高血压的病理	37
中医解释高血压病理	37
继发性高血压的病理	38
中医学对高血压病的认识	38
情志影响高血压	39
交感神经系统与高血压	39
高血压病引起视网膜的变化	40
饮酒引起血压升高	41
饮茶对血压的影响	41
蛋白质与高血压	42
环境与高血压	42
性格与高血压	43
情绪与血压	44
饮酒与高血压	44
肾素与血压	45
吸烟与高血压	46
肥胖与高血压	46
缺钙会引起高血压	47
高血压病的可能病因	47
家族遗传与高血压病	47
年龄与高血压	48
体重与高血压	48
糖尿病与高血压	49
食盐与高血压	49
压力感受器与高血压	50
血小板与高血压	51
生活方式与高血压	51
中枢神经系统与高血压	51
高血压临床表现及诊断	52
高血压的诊断标准	52



高血压的主要临床表现	53
原发性高血压	54
鉴别原发性高血压与继发性高血压	56
高血压病的眼底检查	56
高血压病人应做的检查	57
继发性高血压的可能表现	58
急性肾小球肾炎的高血压特点	58
慢性肾小球肾炎的高血压特点	59
高血压病人检查血液粘度的意义	59
高血压性心脏病早期临床表现	59
高血压病人为何做眼底检查	60
肾血管性高血压的检查	60
血浆肾素活性测定的用途	61
高血压按程度分类	62
高血压病人为何查血钾	63
儿童及青年人高血压病的临床特点	64
高血压的脑部表现	64
高血压的心脏表现	64
高血压的眼底变化	65
高血压性心力衰竭的早期临床表现	65
冷加压试验对高血压的诊断	66
高血压性左心衰竭	66

第三章 高血压配餐饮食与保健宜忌

日常饮食 48 宜	68
血压患者的饮食原则宜知	68
宜多食用芹菜	69
宜多食用菠菜	70
宜常食用茼蒿	70
小白菜宜常食	70
洋葱宜常食	71
大蒜宜常食	71
大葱宜常食	71



宜常吃番茄	72
宜常吃马铃薯	72
宜常食用山药	73
宜常服莲子心茶	73
冬瓜宜常食用	73
苦瓜宜常食用	74
胡萝卜宜常食用	74
大豆及其制品宜常食用	74
宜常食用绿豆及其制品	75
宜常食用蚕豆	75
宜常食用玉米及玉米油	75
宜常吃苹果	76
宜常吃梨	76
夏天宜常吃西瓜	76
宜常吃柿子	77
宜常吃猕猴桃	77
宜常吃香蕉	77
宜常食用柠檬及其制品	78
宜常吃红枣及其制品	78
宜常吃核桃	78
宜常吃少吃花生	79
宜常食用海带	79
宜常食用虾皮	80
宜常食用蜂蜜	80
宜食用芝麻及芝麻油	80
宜常食用醋	81
宜常饮用牛奶	81
宜常饮用菊花茶	82
宜多食鱼类	82
宜食用适量的植物油	83
宜适当摄取优质蛋白质	83
宜多喝橙汁	84
宜饮用硬水	85
高血压患者宜常吃少吃鸡蛋	85



宜食烤桔子	85
一日三餐的热量应合理	86
宜多食蔬菜	87
宜增加纤维素的摄入	87
宜变换使用不同的香辛料	88
早晨宜饮水	88
日常饮食 19 忌	89
忌长期食用高盐食物	89
忌长期食用高脂高胆固醇食物	90
忌饮食中缺钙	90
忌大量长期饮酒	91
忌饮食中缺钾	91
忌饮浓茶	92
忌饮水不足或过量	93
忌食各种蛋黄	93
忌把面包作为晚餐的主食	93
忌食菠萝	94
忌长期饱食	94
忌常赴盛宴	94
忌拒食肥肉	95
忌过多地食用肥肉	95
忌多吃螃蟹	96
晚餐忌过晚	96
忌随意用人参滋补	96
忌多吃味精	97
高血压患者忌咖啡因	97
保健、娱乐 64 宜	98
高血压的分类和分期宜知	98
新高血压诊断标准实施后,是否都要服药	99
宜用洗足疗法	99
宜用按摩疗法	100
宜压合谷穴	101
宜压足三里穴	101
宜足部按摩	102



宜刺激手背两侧	102
宜唱卡拉 OK	103
应去除便秘	103
发宜常梳	104
宜垂钓	104
宜有选择地听些音乐	104
宜多欣赏小品、相声等	105
宜多进行日光浴	105
宜保持好心情	106
宜深呼吸	106
宜用拔罐疗法	107
宜用色彩疗法	108
宜用书画疗法	109
宜选用磁疗疗法	110
宜用药枕疗法	111
宜用敷贴疗法	112
宜用气功疗法	114
宜用针灸疗法	115
宜用刷浴疗法	116
宜用刮痧疗法	117
宜常赏花	119
宜用干布摩擦身体	119
自我放松可以辅助降压	119
宜活动脚腕,按摩大脚趾	120
宜用青竹刺激脚部的失眠穴	121
宜敲打足底	121
宜用热酒壶温暖手掌、脚、腹部	122
宜愉快地交谈	123
宜积极预防和治疗失眠	123
成人应自我预防高血压	124
妇女应自我预防高血压	125
高血压病人应注意自身的心率	126
预防高血压宜从自我做起	127
绝经期妇女要特别注意自身的血压	127



宜学会正确自测血压	128
宜经常检测血压	129
应依情况进补	130
宜进行自我调理	130
宜积极预防冠心病	132
宜积极预防脑中风	132
宜积极预防高脂血症	133
大腹便便者宜积极预防高血压	133
打鼾的人宜积极预防高血压	134
高血压患者应了解血压控制到多少为宜	134
高血压预防宜从年轻人开始	134
每天的上午宜给予高血压患者更多的护理	135
营养不良儿童宜尽早预防高血压	136
高血压患者节日宜重视自我保健	136
高血压患者出现鼻出血时宜知	137
老年性痴呆与高血压的关系宜知	138
化学元素与高血压关系宜知	138
高血压是否遗传宜知	138
老年高血压特点宜知	139
宜平衡降压	139
高血压患者宜检查配偶的血压	140
高血压病的中医分型宜知	140
娱乐、保健 28 忌	141
忌长时间打扑克	141
忌长时间打麻将	142
忌长时间下棋	142
忌吸烟	143
忌贪玩游戏机	144
忌暴饮暴食	144
忌过度疲劳	145
忌过久直立	145
忌认为高血压病人不能长寿	146
看球赛忌过分兴奋	146
老年人忌用力过猛	147



忌扭秧歌	147
忌长时间接听手机	148
忌猛回头	148
忌剧烈活动颈部	148
忌久坐	149
忌抑制哭泣	149
忌抑制叹息	149
忌“妒火中烧”	150
忌抑郁	150
忌对生活丧失希望	151
忌拒绝倾诉	151
忌购多台血压计	151
高血压病人忌血压控制不好	152
忌把高血压与高血压病混为一谈	152
就医用药 33 宜	153
高血压病患者需要了解的常规检查	153
宜清晨醒后服药	154
无症状的高血压也需治疗	154
服降压药时宜配维生素 C 或路丁	155
宜早期发现立即治疗	156
降压药宜从小剂量开始	156
宜坚持长期用药	156
常用中成药宜知	157
宜定期测血压	157
宜中西药合用	158
高血压病人应学会自我调整降压药	158
宜找值得自己信赖的医生	159
应正确地回答医生的问题	160
头痛、呕吐宜及时就医	160
耳鸣宜及时就医	161
气短、心悸宜及时就医	161
手足麻木宜及时就医	162
高血压病患者要检查心脏	162
高血压病患者要进行尿常规检查	163



高血压病患者宜注意检查血黏度	163
高血压病患者要注意肾脏检查	164
宜注意预防脑血管疾病	164
宜注意预防脑动脉硬化	165
高血压病人要警惕心肌梗塞	166
高血压的治疗宜个体化	166
血压骤升如何用药宜知	167
降血压宜循序渐进	168
高血压患者要检查眼底	168
高血压患者需警惕鼻出血	169
继发性高血压宜先治好原发病	170
宜合理应用降压药	170
高血压患者宜用阶梯疗法	171
选择降压药宜知	172
忌盲目相信高血压病能彻底治愈	173
贫血与高血压关系宜知	174
长期服用阿司匹林有害	175
高血压危象的紧急处理宜知	175
高血压患者降压同时宜降脂	176



第一章 高血压的医学常识

高血压医学阐述

→ 血液系统的构成

血液循环系统是由心脏与血管两部分构成的。心脏是血液循环的动力器官，功能如同水泵，由心脏肌肉的节律收缩产生动力，将血液向前推进，从而使人体内的血液由心脏沿着大动脉、小动脉流到全身各个部位，再经由毛细血管，沿静脉返回心脏，如此环流不息。根据血液循环途径不同，可分为体循环、肺循环、心脏循环等。

体循环，又称大循环。从心脏左心室排出的血液，沿着大动脉血管流动，而大动脉从大动脉弓分出，向身体各部位延伸。流向身体上部的有颈总动脉、锁骨下动脉等；而流向身体下部的动脉，是由胸部大动脉分出腹腔动脉、肾动脉、肠系膜动脉、髂总动脉等。分支出的动脉，在身体各部位形成微血管，血液将氧气和营养送到每个细胞，并吸收细胞中的二氧化碳和废物。经过新陈代谢的血液，由静脉再度返回心脏。

肺循环，又称小循环。在体内汇集的静脉血，最后由心脏的右心房进入右心室，并从此处送入肺动脉（含静脉血）。肺动脉分别伸向左右两肺部，并在各肺内又分成微血管。血液到达肺泡后，即排放出二氧化碳，吸收氧气，经肺静脉（含动脉血）流入心脏的左心房。由左心房进入左心室的血液，再继续进行体循环。肺循环的主要功能，即排出二氧化碳，补充氧气，并保持血液适度的碱性。

心脏循环，又称冠状循环。为心脏正常的运作提供能量。心脏收缩时，将动脉血液运送到心脏各部位，这种自给自足的心脏循环，是由体循环支分出来的冠状动脉完成的。

我国古代的医学家们早已对人体心血管的构造及其血液循环功能有了深刻的认识。如古医籍《黄帝内经》中就有“诸血者，皆属于心”；“清者为营，浊者

