

GAOXUEYA ZIRAN LIAOFA

高血压 自然疗法

第2版

李秀才◎ 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

高血压自然疗法

GAOXUEYA ZIRAN LIAOFA

(第2版)

编 著 李秀才



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

高血压自然疗法/李秀才编著. —2版. —北京:人民军医出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5091-6718-2

I. ①高… II. ①李… III. ①高血压—自然疗法
IV. ①R544.105

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 118868 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:许泽平 黄维佳 责任审读:杨磊石

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:三河市世纪兴源印刷有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:9.5 字数:240千字

版、印次:2013年7月第2版第1次印刷

印数:9301—13800

定价:25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 提 要

本书在第1版的基础上修订而成,作者参考大量医学文献,结合自己的临床经验和研究成果,详细介绍了高血压的基础知识和20余种自然疗法。全书共18章,包括高血压的病因、表现、诊断与分类;防治高血压行之有效、简便实用的饮食疗法、饮茶疗法、禽蛋疗法、药枕疗法、起居疗法、运动疗法、心理疗法、刮痧疗法、推拿疗法、指压疗法、沐浴疗法、手部和足部外治疗法、敷贴疗法、娱乐疗法、梳头疗法、磁穴疗法、耳穴疗法、艾灸疗法、食醋疗法等多种自然疗法,同时还介绍了高血压的预防策略。本书内容丰富,科学实用,所述方法简便易学,取材方便,无副作用,既可作为高血压患者自疗、保健指南,又可供基层医务人员和医学生阅读参考。

第 2 版前言

《高血压自然疗法》自 2009 年初版后,由于内容科学实用而受到广大读者的喜爱,同时也有读者提出了一些很好的改进建议。为与时俱进,满足读者的需求,在人民军医出版社的支持下,作者对本书进行了修订再版。

本次修订保留了第 1 版的基本特色,又在饮食疗法、禽蛋疗法、浴足疗法、起居疗法等方面增添了新内容,使本书内容更加充实,更加丰富实用,为高血压患者的康复助一臂之力,此乃吾平生之大幸也。

值得重视的是,中国的高血压防治事业任重道远。据有关报道,目前中国成年人高血压患病率达 18.8%,估计全国有高血压患者 1.6 亿人,与 1991 年相比,患病率增长 31%,高血压患者增加 7000 多万,而且据中国流行病学调查资料显示,目前中国高血压前期的患病率为 38.9%~41.3%,存在着大量的高血压前期人群。古人曰:“上医医未病之病”。对于已患高血压的人群来讲,本书是一种很好的康复生活指南;对于大量的高血压前期人群来讲,本书亦能起到良好的预防作用,可以防病于未然。希望笔者的一片苦心既能够造福于众多高血压患者,又能够阻止大量高血压高危人群发展为真正的高血

压患者。作为一名医生,能够将知识和技术献给广大群众,让广大群众健康平安,这既是我的心愿,也是我为之努力的目标。

在本书的编写和修订过程中,承蒙叶玉香、李叶青、李秀荣、叶林杰、叶金香、李万华、李松华、岳君文、李海燕、李彬等同志做了大量协编工作,并给予了大力支持和帮助,在此一并表示衷心的感谢。

书中若有不妥之处,敬请读者批评指正。

李秀才

2013年3月12日于青岛

第 1 版前言

高血压是一种常见病、多发病。相关统计资料显示,目前我国高血压患者已经超过 1 亿人,而且每年还新增高血压患者 300 万人以上。对大多数患者来说,高血压是一种无声无息的疾病,它在不知不觉中损害着人们的动脉血管、肾脏、心脏等重要脏器。研究证明,高血压是引起冠心病、心力衰竭、脑卒中、肾衰竭的最重要危险因素。因此,科学防治高血压已经迫在眉睫、刻不容缓。

高血压是一种生活方式性疾病,其发病与遗传、营养、不良情绪刺激、不良睡眠习惯及不合理的生活方式有关。目前,尽管药物治疗仍然是治疗高血压的主要手段,但药物疗法在治疗疾病的同时所导致的种种不良反应,也逐渐被人们所重视。因此,回归自然,重视自然疗法在防病治病中的作用已经成为人们的普遍共识,也正在成为 21 世纪人们防治疾病和自我保健的重要手段。

所谓自然疗法是以自然物质或方法作用于人体,以充分激发或调理人体生命活力来防治疾病的一种治疗方法。常用的饮食疗法、推拿疗法、运动疗法、刮痧疗法等都属于自然疗法。自然疗法不仅价格低廉、简便易行,而且没有不良反应,对于轻、中度高血压患者是首选和基础

的治疗方法。

本书阐述了防治高血压的各种自然疗法,这些疗法简便易行、通俗易懂、疗效可靠,可以作为预防和治疗高血压病的一种基本治疗方法。当然,自然疗法只是防治高血压诸多疗法中的一种,对于急、重、危症高血压患者,或者血压不稳定,经常伴有头晕、头痛的高血压患者,以及合并有严重心、脑、肾及血管并发症的高血压患者,还是应当及时到医院就诊或者住院进行系统的观察治疗。

高血压病属于终身治疗性疾病,目前尚无根治此病的良方妙药,随着病程的延长和病情的发展会严重危害患者的身体健康。本书所介绍的防治高血压的各种自然疗法,集饮食、运动、娱乐及各种防病保健手段于一体,不仅可以增强体质,控制血压,还有延缓病情发展的作用,为高血压患者的康复提供了切实可行的有效途径。让患者掌握祛病强身之法宝,摆脱疾病困扰之折磨,是我的心愿,也是我编写此书的目的。

本书既总结了本人 20 余年来高血压防治的临床心得,又参阅了大量公开发行的文献资料,在此对相关作者表示衷心的感谢。书中若有疏漏或不妥之处,敬请读者批评指正。

李秀才

2008 年 12 月于青岛

目 录

第 1 章 基本知识	(1)
第一节 基本概念	(1)
第二节 病因及发病机制	(4)
第三节 临床表现及诊断标准	(12)
第四节 分类、分期与临床类型	(16)
第五节 中医对高血压的认识	(20)
第 2 章 饮食疗法	(23)
第一节 概述	(23)
第二节 降压天然食物	(26)
第三节 有效食疗药膳方	(46)
第 3 章 饮茶疗法	(98)
第一节 茶叶的化学成分与药理作用	(98)
第二节 降压机制	(99)
第三节 注意事项	(100)
第四节 茶疗验方	(101)
第 4 章 禽蛋疗法	(116)
第一节 概述	(116)
第二节 常用禽蛋疗法处方	(116)
第三节 注意事项	(120)
第 5 章 药枕疗法	(122)
第一节 概述	(122)



第二节 降压机制·····	(122)
第三节 常用药枕验方·····	(123)
第6章 运动疗法 ·····	(131)
第一节 概述·····	(131)
第二节 降压机制·····	(132)
第三节 常用运动疗法·····	(133)
第四节 注意事项·····	(150)
第7章 心理疗法 ·····	(152)
第一节 概念·····	(152)
第二节 降压机制·····	(152)
第三节 高血压患者心理障碍的类型及心理治疗方法 ·····	(153)
第四节 心理调养·····	(158)
第8章 起居疗法 ·····	(160)
第一节 基本要求·····	(160)
第二节 注意事项·····	(163)
第9章 刮痧疗法 ·····	(165)
第一节 降压机制·····	(165)
第二节 刮痧部位及操作方法·····	(166)
第三节 注意事项·····	(168)
第10章 推拿疗法 ·····	(170)
第一节 高血压的中医分型及临床表现·····	(170)
第二节 降压机制·····	(171)
第三节 常用穴位及手法·····	(171)
第四节 注意事项·····	(182)
第11章 指压疗法 ·····	(183)



第一节	概念及作用机制·····	(183)
第二节	常用手法及操作要领·····	(183)
第三节	指压方法·····	(185)
第四节	注意事项·····	(187)
第 12 章	沐浴疗法 ·····	(192)
第一节	概述·····	(192)
第二节	常用沐浴疗法·····	(195)
第 13 章	手部外治疗法 ·····	(205)
第一节	概述·····	(205)
第二节	常用穴位·····	(206)
第三节	常用手部外治疗法·····	(207)
第 14 章	足部外治疗法 ·····	(209)
第一节	概述·····	(209)
第二节	足敷疗法·····	(210)
第三节	浴足疗法·····	(215)
第四节	足部其他自然疗法·····	(222)
第 15 章	敷贴疗法 ·····	(226)
第一节	降压机制·····	(226)
第二节	具体方法·····	(227)
第三节	注意事项·····	(231)
第 16 章	娱乐疗法 ·····	(232)
第一节	概述·····	(232)
第二节	常用娱乐疗法·····	(232)
第 17 章	其他自然疗法 ·····	(243)
第一节	梳头疗法·····	(243)
第二节	磁穴疗法·····	(246)



第三节	耳穴疗法	(249)
第四节	艾灸疗法	(252)
第五节	食醋疗法	(254)
第六节	刷浴疗法	(258)
第七节	拔罐疗法	(260)
第八节	熏洗疗法	(263)
第九节	体针疗法	(266)
第十节	气功疗法	(276)
第十一节	芳香疗法	(282)
第 18 章	高血压的预防	(284)
第一节	概述	(284)
第二节	预防策略	(285)

第1章 基本知识

第一节 基本概念

本节主要讲述血压、高血压这两个基本概念。

一、血压

所谓血压(blood pressure)是指血管内的血液对血管壁的侧压力。通常我们所说的血压是指动脉血压,是血液流经动脉时,对血管壁所产生的侧压力,其测量标准过去以毫米汞柱为单位,现在以法定计量单位千帕来表示。1毫米汞柱相当于0.133千帕。动脉血压的形成是在循环系统平均充盈压的基础上,由心室射血能力与外周阻力相互作用的结果。简单地说,血压等于心排血量与外周阻力的乘积。

血压有收缩压与舒张压之分。所谓收缩压是指在心脏收缩射血期间,动脉血压上升所能达到的最高值;所谓舒张压是指心脏舒张期间,动脉血压降低所能达到的最低值。一定水平的收缩压和舒张压是维持机体正常生命状态所必须具备的基本条件。如果收缩压太低,大脑、肾脏等人体重要脏器就得不到充分的血液供应,就会因缺血缺氧而危及生命;如果舒张压太低,心肌组织就会发生缺血缺氧、营养障碍而发生心力衰竭。

影响动脉血压形成的因素主要有:①心脏每搏量。心脏每搏量增大,收缩期射入大动脉内的血液量增加,收缩压增高,对舒张压影响不大。②心率。心率增快,舒张期缩短,舒张期内流至外周的血液减少,舒张压升高,收缩压变化不明显。③有效循环血容



量。充足的循环血容量产生合适的体循环充盈压,才能维持血压的稳定。④外周阻力。外周阻力的增加主要影响舒张期内血液向外周流动,使舒张压增高。一般情况下,舒张压的高低反映血管外周阻力的大小。⑤主动脉和大动脉的弹性储血作用。由于主动脉和大动脉的容量和弹性,在收缩期储存部分血液,在舒张期依靠其弹性(势能)将剩余的血液射入外周动脉。老年人由于大动脉管壁硬化,弹性储血作用减弱,所以老年人血压升高以收缩压升高为主,而舒张压不升高,甚至会出现降低。

血压的调节受多种因素的影响,主要取决于心排血量和体循环的外周血管阻力的大小。平均动脉血压等于心排血量乘以总外周阻力。心排血量随着体液容量的增加、心率的增快及心肌收缩力的增强而增加。总外周阻力则与血管的舒缩状态、血管壁的顺应性、血液的黏稠度及阻力小动脉结构的改变有关。例如,阻力小动脉继发的血管壁增厚,会使外周阻力持续升高;血管壁的顺应性降低,会使收缩压升高,舒张压降低;一氧化氮、缓激肽、心房钠尿肽、前列环素等物质的作用会使血管扩张,阻力降低;而血管紧张素、内皮素-1 等物质则使血管收缩,阻力升高。血压的急性调节主要通过压力感受器及交感神经活动来实现;而慢性血压调节则主要依靠肾素-血管紧张素-醛固酮系统及肾脏对体液容量的调节来实现。如果调节机制失去平衡,则易导致高血压。

二、高血压

高血压(hypertension)是以体循环动脉压增高为主要表现的临床综合征,是最常见的心血管疾病。高血压的定义是指体循环动脉收缩压和(或)舒张压的持续升高。正常血压和高血压的划分并无明确界限,高血压的水平也是根据临床及流行病学资料人为规定的。目前,我国采纳国际上统一的标准,即收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和(或)舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 即诊断为高血压。根据血压增高的水平,可进一步分为高血压第1、2、3级(表1-1)。



表 1-1 血压水平的定义和分类(WHO/ISH)

类别	收缩压(毫米汞柱)	舒张压(毫米汞柱)
理想血压	<120	<80
正常血压	<130	<85
正常高值	130~139	85~89
1级高血压(“轻度”)	140~159	90~99
亚组:临界高血压	140~149	90~94
2级高血压(“中度”)	160~179	100~109
3级高血压(“重度”)	≥180	≥110
单纯收缩期高血压	≥140	<90
亚组:临界收缩期高血压	140~149	<90

注:当收缩压和舒张压分别属于不同分级时,以较高的级别作为标准

以上诊断标准适用于成年人。而且上述高血压的诊断必须以非药物治疗状态下两次或者两次以上非同日多次重复血压测定所测得的平均值为依据。偶然测得一次血压增高不能诊断为高血压,必须重复测量血压和进一步临床观察。

高血压可分为原发性高血压和继发性高血压两大类。有不到5%的高血压患者,血压升高只是某些疾病的一种临床表现,血压升高有明确的病因,这种高血压被称为继发性高血压(secondary hypertension)。比较常见的继发性高血压的病因有:①肾实质病变;②肾动脉狭窄;③嗜铬细胞瘤;④原发性醛固酮增多症;⑤库欣综合征;⑥主动脉缩窄。而95%以上高血压患者的病因不明确,或者说引起血压升高的确切病因不清楚,被称为原发性高血压(primary hypertension),这种类型的高血压也就是平常我们所说的高血压病。本书所述之高血压均指原发性高血压(高血压病)。高血压患者除了可以引起与血压升高有关的症状外,长期血压升高还是多种心血管疾病的重要危险因素,并且影响心、脑、肾等重要脏器的功能,最终可导致重要器官的功能衰竭,甚至使人致残、致死。因此,高血压被称为危害人类健康的“无声杀手”。



第二节 病因及发病机制

高血压病因尚未完全阐明,目前认为是患者在一定的遗传背景下,由于后天多种环境因素作用而使正常的血压调节机制失代偿所致。

一、与高血压发病有关的因素

尽管高血压的确切病因尚未完全阐明,但研究表明下列因素与高血压发病相关。

1. 遗传因素 多数高血压研究学者认为,遗传是成年人高血压发病的一个重要的因素。我国有关统计表明,父母双方血压都正常,其患高血压的概率是3%;父母双方之一有高血压者,其患高血压的概率是25%;父母双方都患有高血压者,其患高血压的概率可高达45%。尽管高血压发病与遗传有关,却又不同于其他经典的遗传病,如血友病等。换句话说,即使高血压病患者的子女中存在发生高血压的倾向,即存在基因变异,也未必将来都患高血压。因为,高血压属于生活方式相关性疾病,它一方面受遗传因素影响;另一方面又受环境因素影响,包括生活习惯、社会因素、气候环境、噪声污染等。而且,环境因素在原发性高血压的发病中起着比遗传因素更为重要的作用。即使有遗传基因变异的人,如果能很好地控制不良生活方式,也可以不发生高血压,或者推迟高血压的发生。对于有高血压病史的父母,为了子女的健康,应当督促子女养成科学的生活习惯,做到合理膳食(低盐低脂)、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。因为这些是保证健康的基石。

2. 饮食因素 研究表明,饮食因素在原发性高血压发病过程中也占有重要地位。高血压的发生与过量摄入钠盐有关。钠有升高血压的作用,钾有降低血压的作用;饮食中缺铬、缺钙,饮用水中含镉量过高等也与高血压发病密切相关。在日常膳食中,摄入不



饱和脂肪酸多、饱和脂肪酸少的人群,高血压的发病率较低;反之,摄入饱和脂肪酸多、不饱和脂肪酸少的人群,高血压的发病率较高。

3. 吸烟饮酒 吸烟会使心脏搏动加速,血管收缩,血压升高。长期大量吸烟(如每天吸烟 20 支左右),血压会显著高于不吸烟者;如果长期大量吸烟,则会使其全身大、中、小血管壁弹性降低,硬度增加。统计资料表明,吸烟者的高血压发病率显著高于不吸烟者。

酗酒是导致高血压、脑卒中的主要危险因素之一,少量饮一些葡萄酒、黄酒对人体有一定好处,可以活血通脉、扩张血管。长期饮酒超过一定限度时,可导致血压持续性升高而患高血压。所以,要戒烟限酒。

4. 高血脂、肥胖 高血脂是高血压的危险因素之一,它悄然无声、日积月累地损害着人们的心脏、大脑、肾脏和血管,最终导致脑卒中(又称中风)及心力衰竭、肾衰竭。高血脂常与高血压并存,高血压患者中血脂异常者占 23%。所以,为了远离高血压,人人都应当关心自己的血脂水平,远离高血脂。

肥胖被称为“百病之源”。体重每减轻 1kg,血压就下降大约 1 毫米汞柱。要预防高血压的发生,首先要预防肥胖。肥胖者高血压发病率远高于体重正常或体重较低者。所以,要远离高血压,必须时刻关注自己的体重,要远离超重和肥胖。

5. 年龄因素 高血压的患病率随年龄的增大而增高。40 岁以上者高血压患病率比 15—39 岁的人群高 3.4 倍。人在 40 岁以后,血压有逐渐升高的趋势,而且以收缩压的升高更明显。

6. 糖尿病 糖尿病和高血压都属于生活方式疾病。大约有 40% 的糖尿病患者同时患有高血压;约有 10% 的高血压患者同时患有糖尿病。所以,糖尿病也是发生高血压的一个危险因素。因为,高血压和糖尿病往往都有一个共同的病理基础——胰岛素抵抗。