



权威 + 实用 + 丰富 + 典藏 = 第一范本



田建华 牛林敬 / 编著
(主任医师 中医专家)

GAOXUEYA
FANGZHI TIAOYANG
DIYI FANBEN

高血压 防治调养



烦！烦！烦！

工资不高，职位不高，偏偏赶上血压高！

降！降！降！

说这降压，说那降压，到底怎么降血压？

偏方？验方？秘方？

有效才是硬道理，省钱才是软实力！

第1范本



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

高血压 防治调养

田建华 牛林敬 / 编著
(主任医师 中医专家)

GAOXUEYA
FANGZHI TIAOYANG
DIYI FAN BEN

第 1 范本



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压防治调养第一范本 / 田建华, 牛林敬编著. - 北京: 人民军医出版社, 2013. 11

ISBN 978-7-5091-6917-9

I. ①高… II. ①田… ②牛… III. ①高血压-防治
IV. ①R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 232590 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 李学敏 黄维佳 责任审读: 王三荣

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)51927288

网址: www.pmmmp.com.cn

印装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 19 字数: 261千字

版、印次: 2013年11月第1版第1次印刷

印数: 00001-10000

定价: 28.00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

编者从高血压防治调养的角度出发，依照高血压基本常识、食物降血压、中医传统经络降血压、药物降血压、日常起居多管齐下稳血压的顺序，教你认识什么是高血压，辨别高血压的信号，了解高血压的病因、检查项目及就诊细节，解除高血压困惑，从而让人们增强防病意识，最终远离高血压病；然后从食疗、经络、药物、日常监测血压、泡脚、运动、情志、起居几个方面对高血压调治进行了阐述，力求解决高血压怎么降下来的问题。本书的特点是少说教，重实用，调养为重，防治结合，期待帮助高血压患者实现高血压防治与调养双赢。

前言 Foreword



前言

长时间耳鸣，心悸气短，肢体麻木，常见手指、足趾麻木或皮肤有蚁行感；后脑痛并伴有恶心、呕吐等症状；女性突然蹲下或起立时常有眩晕表现……如果这些症状似乎都是针对你说的，那么，你要考虑做些检查，确认是否患有高血压了。

高血压是最常见的心血管病，是造成脑卒中的主要危险因素，还是多种疾病的“引线”，增加肾病、冠心病、心力衰竭等疾病的发病风险。也正因为如此，高血压对健康的危害很大。中国有13亿人，据统计高血压患者目前已经占到了总人口的1/10，也就是说，我国每10个人中，就有1个人是高血压的受害者。所以，我国心脑血管疾病已经成为危害人类健康的头号杀手。

尽管如此，这里先奉劝一句高血压患者：高血压是慢性病，欲速则不达，不要轻易相信那些所谓的“新药”“特效药”，钱花了，还让病情雪上加霜。调整心态，在医生指导下，心平气和地慢慢调治。其实，高血压本身并不可怕，可怕的是高血压的并发症，高血压带来的危害几乎都来自它的并发症。从调治方向上看，与糖尿病相类似，目前，也基本采取三道防线防治：一是预防高血压，即掌握远离高血压的相关知识，认真落实，远离高血压；二是预防高血压并发症，当第一道防线被击溃后，努力远离高血压并发症；三是在第一、二道防线崩溃之后，尽最大可能降低高血压慢性并发症引起的残废和早亡。

高血压及其并发症家族成员不少，而且来势汹汹，防治是个系统工程，该如何做好防治调养呢？为此，我们整理、编辑了这本《高血压防治调养第一范本》，首先普及性地介绍有关高血压的基本知识，



让健康及亚健康人士了解高血压的危害、掌握病因及预防之法，远离高血压；之后，从食物调治高血压、药物调治高血压、经络调治高血压、运动调治高血压四个方面进行了主题式说明，最后从细节的角度，把高血压的防治与护理归结在一起，从日常生活、情志调养等角度做了细节说明，防治结合、调养为重，两相结合，实现高血压防治与调养双赢。

少说教，重实用，谨遵医嘱，但别太依赖医生。本书要做的、能做的就两件事：认识高血压，力求让你远离高血压；教高血压患者怎么吃饭，怎么吃药，怎么运动，怎么用经络疗治，力求让他们走出高血压调治误区，改善高血压病况。

阅读《高血压防治调养第一范本》，我们和您在一起。

编者

2013年9月

◀ 目录 Contents



目 录

第1章 高血压，危害健康的“第一杀手”

※ 血压关键词 / 2

血压：单位面积血管壁的侧压力 / 2

高血压：降血压先要“知己知彼” / 3

血压理想值：随年龄各不相同 / 4

血压的神经调节：高低自在掌握 / 5

血压的体液调节：舒缩按需调节 / 6

※ 辨别高血压信号 / 8

信号1：全头部的自觉疼痛 / 8

信号2：让人失去平衡感的眩晕 / 8

信号3：持续时间长的双耳耳鸣 / 9

信号4：稍做运动就心悸、气促 / 9

信号5：长时间持续的四肢麻木 / 10

※ 远离高压源 / 11

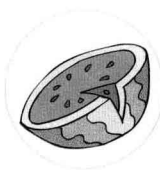
噪声、低温：一高一低血压“步步高” / 11

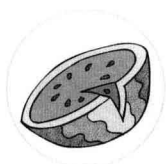
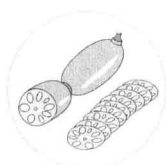
颜色浓烈：血压升高的“助推器” / 11

熬夜：高血压是自己“熬”出来的 / 12

食盐过多：吃得过咸增加高血压患病率 / 14

酗酒：酒精导致血压升高没商量 / 15





肥胖：当心腰围越长血压越高 / 16

遗传：与环境因素综合作用易致高血压 / 19

高血压：压力大血压就会居高不下 / 21

※ 血压检查项目 / 22

全面检查，一项也不要少做 / 22

检查项目1：尿常规检查 / 23

检查项目2：血糖检查 / 23

检查项目3：血液生化检查 / 24

检查项目4：眼底检查 / 24

检查项目5：肾功能检查 / 25

检查项目6：超声心动图检查 / 25

检查项目7：X线检查 / 26

※ 求医者就诊细节 / 27

细节1：求医前的准备宜与忌 / 27

细节2：挂号，门诊、急诊各不同 / 28

细节3：告知医生病史、习惯等 / 30

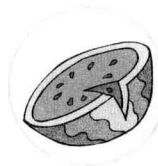
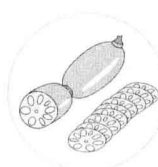
细节4：看病时要说清楚的内容 / 31

细节5：需要入院治疗的6种情况 / 33

细节6：教你更快办理入院手续 / 34

细节7：选择医生比选择医院更重要 / 35

细节8：病愈出院需要注意的事项 / 36



※ 解除高血压困惑 / 38

困惑1：为什么称高血压是“无声杀手” / 38

困惑2：高血压会导致心脏病吗 / 40

困惑3：高血压会导致脑出血吗 / 40

困惑4：高血压会导致肾功能衰竭吗 / 41

困惑5：血压高“性致”就不高吗 / 41

困惑6：高血压会让人失明吗 / 43

困惑7：为什么血压不高也要预防 / 44

困惑8：儿童为什么也需要预防高血压 / 46

困惑9：如何防备妊娠期高血压 / 48

困惑10：什么是高血压的三级预防 / 49

第2章 食物降血压，没有副作用，效果顶呱呱

※ 降压须知 / 52

降压原则 / 52

降压陷阱 / 58

※ 宜吃食物 / 61

杂粮类 / 61

蔬菜类 / 68

水果类 / 82



※ 降压食谱 / 90

粥食类 / 90

菜肴类 / 95

第3章 经络降血压，意想不到的保健妙招

※ 按摩疗法 / 110

按摩降压神奇但不神秘 / 110

按摩降血压的4大特点 / 112

掌握按摩降压的取穴定位方法 / 114

按摩降压时的10大注意事项 / 117

按摩头部诸穴降血压 / 118

按摩耳部诸穴降血压 / 121

按摩颈肩诸穴降血压 / 123

按摩胸腹诸穴降血压 / 124

按摩腰部诸穴降血压 / 126

按摩上肢诸穴降血压 / 129

按摩下肢诸穴降血压 / 133

按摩足部反射区降血压 / 136

按摩手部反射区降血压 / 139

※ 刮痧疗法 / 142

刮痧是一用就灵的“降压法” / 142



选对刮痧板和润滑剂 / 144

了解刮痧降压的8项注意 / 147

对症取穴刮痧降压有方法 / 148

把握好刮痧的时间与疗程 / 151

※ 拔罐疗法 / 153

小小罐具有助血压降低 / 153

了解拔罐常用的4种罐具 / 154

拔罐降压宜了解拔罐体位 / 155

拔罐降压宜了解拔罐常用方法 / 156

了解拔罐降压的11项注意 / 166

对症取穴拔罐降压有方法 / 167

※ 针灸疗法 / 173

小小银针有助血压平稳 / 173

针灸降压常用穴位一览表 / 174

了解针灸降压的4项注意 / 175

对症取穴针灸降压有方法 / 176

第4章 药物降血压，中西医结合疗效好

※ 中药降压 / 180

独特的中医治疗优势 / 180

中医治疗高血压的基本原则 / 182



分型论治，4种基本的降压法 / 183

不可盲目购买中成药降压药 / 185

中医验方，对症降压的妙方 / 186

中成药，高血压病患者的灵丹 / 191

药酒药茶，不苦口的“降压药” / 196

药枕疗法，降压“高枕无忧” / 204

※ 西药降压 / 210

如何正确选用降压药 / 210

高血压并发症患者用药须知 / 211

日常降压选长效药 / 213

降压药物的联合治疗 / 214

降压药物联合治疗的主要方式 / 215

降压药物联合治疗的合理配伍 / 216

高血压病用药注意事项 / 217

高血压用药应避免走入的误区 / 219

高血压病患者科学合理的服药时间 / 221

降压药物不要经常更换 / 222

降压药物需要终身服用吗 / 223

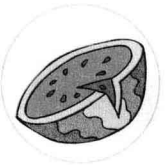
长期服用降压药应注意什么 / 224

常用降压药物的不良反应 / 224

服用降压药会引起阳痿吗 / 226

服用降压药后发生了阳痿怎么办 / 228

持续服降压药会引起低血压吗 / 229



降压药物疗效不佳的原因 / 230

老年高血压病患者的治疗 / 231

妊娠高血压病的治疗 / 233

高血压并发冠心病的治疗 / 234

高血压并发糖尿病的治疗 / 235

高血压并发肾功能损害的治疗 / 236

高血压并发痛风的治疗 / 236

高血压并发血脂异常的治疗 / 237

高血压并发支气管炎的治疗 / 237

高血压并发左心室肥胖的治疗 / 238

第 5 章 要想血压稳，日常起居多管齐下

※ 学测血压 / 240

常见血压计的种类 / 240

哪些人需要测量血压 / 242

测血压应选对时间点 / 243

测量血压时必备的条件 / 244

自测血压应注意的事项 / 245

血压测量误差的原因 / 245

※ 泡脚降压方 / 247

石决明黄芪水：适宜于各类高血压病患者 / 247



槐米菊花水：适宜于肝阴不足型患者 / 247

钩藤菊花水：适宜于各类高血压病患者 / 248

滋阴潜阳水：适宜于肝阳上扰型患者 / 248

石决明罗布麻：适宜于原发性高血压病患者 / 248

臭梧桐侧柏叶：适宜于肝火型原发性患者 / 249

吴茱萸黄柏水：适宜于阴虚阳亢型患者 / 249

七子水：适宜于肝肾阴虚型患者 / 250

小苏打水：适宜于各类高血压病患者 / 250

鸡毛菜玉米须水：适宜于各类高血压病患者 / 250

吴茱萸桃仁水：适宜于各类高血压病患者 / 251

吴茱萸米醋水：适宜于肝火亢盛型患者 / 251

蒺藜茶水：适宜于阴虚阳亢型患者 / 251

茺蔚蒺藜枯草水：适宜于肝肾阴虚型患者 / 252

夏枯草柳叶水：适宜于阴虚阳亢型患者 / 252

天麻半夏水：适宜于脾虚肝旺型患者 / 252

二花白芍水：适宜于瘀血阻络型患者 / 253

磁石菊花水：适宜于阴虚阳亢型患者 / 253

梧桐水：适宜于各类高血压病患者 / 253

芹菜双桑水：适宜于阴虚阳亢型患者 / 254

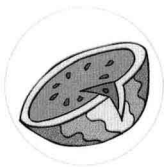
白荷菖蒲水：适宜于脾虚肝旺型患者 / 254

杞菊决明水：适宜于阴虚阳亢型患者 / 254

稀莩鬼针草水：适宜于各类高血压病患者 / 255

黄芩丹皮水：适宜于各类高血压病患者 / 255

绞股蓝杞叶水：适宜于肝肾不足型患者 / 255



枯草杞叶水：适宜于肝阳上亢型患者 / 256

※ 运动降压 / 257

散步，治疗高血压最好的运动 / 257

慢跑，适宜于轻度高血压病患者 / 258

甩手运动，防病健身降压快 / 259

健身球，调节心血管功能的健身术 / 260

擦颈甩臂降压操，舒筋又健骨 / 264

常练太极拳，阴阳互补血压稳 / 265

常练八段锦，降压强筋骨 / 267

游泳降血压，适合症状不严重患者 / 272

※ 情志降压 / 274

良好的情绪是血压稳定之道 / 274

疏泄疗法有助赶走高血压 / 275

在翩翩起舞的情趣中缓解病痛 / 278

※ 起居降压 / 280

高血压病患者谨防“长时间站立” / 280

看电视，时间长了血压也高了 / 281

高血压病患者最好不要“搬重物” / 282

高血压病患者要和烟草说“拜拜” / 282

高血压病患者打麻将要谨防日久上瘾 / 283

高血压病患者宜谨防“卫生间事件” / 284

性而有道，和谐性生活 / 286



第1章



高血压，危害健康的“第一杀手”

高血压本身并不可怕，诊断、治疗都很容易，那么，它为什么会成为潜藏在人体内的“第一健康杀手”呢？这是因为高血压会导致各种并发症。最严重的并发症是脑卒中（中风），高血压患者发生脑卒中的概率是血压正常者的7.76倍。其他并发症还有如心力衰竭、冠心病、糖尿病、高脂血症、肾病、周围动脉疾病、左心室肥厚等。之所以会引发多种并发症，是因为高血压病患者动脉压持续性升高，引发全身小动脉硬化，从而影响组织器官的血液供应，造成各种严重的后果。高血压的并发症尤其以心、脑、肾的损害最为显著。



血压关键词



血压是衡量人体健康与否的一个重要生命体征，血压过高或过低都会有损人体健康。面对后患无穷的高血压，得了病后治疗是一个方面，更多的是摸清高血压的“底细”，掌握一些高血压的相关健康常识，防患于未然。具体说来，血压正常用什么标准判断，血压到什么程度算高，血压自身是怎样调节的，导致血压发生波动的因素都有哪些……毕竟，知己知彼，百战不殆，做好的前提是了解，病患防治更是如此。



血压：单位面积血管壁的侧压力

血压是指血液在血管内流动时，对血管壁产生的单位面积的侧压力。由于血管分动脉、静脉和毛细血管，所以，也就有动脉血压、静脉血压和毛细血管血压，通常说的血压是指动脉血压。

血管内的血液犹如自来水管里的水一样，水对水管的压力就犹如血液对血管壁的压力。水的压力取决于水塔里水的容量和水管的粗细，水塔里的水越多，水管越细，水对水管壁的压力就越大，反之亦然。血压也是如此，当血管扩张时，血压下降；血管收缩时，血压升高。影响血压的因素即动脉血压调节系统，主要通过增减血容量，或扩缩血管，或两者兼而有之。当心脏加强收缩射血时，动脉内的压力最高，此时压力称为收缩压，也称高压；心脏舒张回血时，动脉弹性回缩产生的压力称为舒张压，又叫低压。

