

· 内容全面 · 科学权威 ·

知名专家 精心打造

专家解答



高血压百科

内容全面充实
语言通俗易懂

陈广垠

(医学博士)
编著

合理安排日常生活起居 饮食调理辅助稳定血压
轻松掌握降压基础知识

权威专家精心解读

健康靠自己

内容丰富 科学严谨

家庭必备健康宝典

高血压患者的健康指南

权威专家精心解答 稳定血压防治并发症

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

· 内容全面 · 科学权威 ·

知名专家,精心打造

专家解答



高血压百科

陈广垠
(医学博士)
编著

内容全面充实 语言通俗易懂

权威专家精心解答 稳定血压防治并发症

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

专家解答高血压百科/陈广垠编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2012. 7

ISBN 978 - 7 - 5369 - 5437 - 3

I. ①专… II. ①陈… III. ①高血压—防治
IV. ①R544. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 112650 号

专家解答高血压百科

出 版 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发 行 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 北京建泰印刷有限公司

规 格 710 × 1000 毫米 16 开本

印 张 22. 25

字 数 330 千字

版 次 2013 年 6 月第 1 版

2013 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 5437 - 3

定 价 29. 80 元

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换)



第一章

基础知识

——探寻高血压的庐山真面目

一、高血压小常识	001
什么是血压	001
什么是收缩压与舒张压	002
我们的血压从早到晚都一样吗	002
影响血压的内环境因素有哪些	003
影响血压的外环境因素有哪些	004
正常的血压范围是多少	005
什么是高血压	006
血压水平的定义和分类	006
高血压的分类	007
高血压病分哪几期	007
高血压与高血压病有什么不同	008
什么情况下就是得了高血压病呢	008
高血压也有真假之分吗	009
高血压的主要症状有哪些	009
为什么去医院测血压高，回家测不高呢	011
压差大是怎么回事	011
什么是高血压的“三高”与“三低”	011
什么是医源性高血压	012
什么是睡眠性高血压	013

什么是边缘性高血压	014
高血压与体位有关系吗	014
高血压病有什么特点	015
高血压为什么需要长期治疗	016
高血压都有症状吗	017
二、高血压的病因及症状	017
影响血压升高的因素有哪些	017
失眠与高血压有关系吗	018
血压偏高的早期信号有哪些	018
肥胖与高血压有何关系	019
多吃盐血压会升高吗	019
先天性心脏病会引起高血压吗	020
抑郁症与高血压有关系吗	020
更年期会导致高血压吗	021
血液黏度增加与高血压有关系吗	022
糖尿病患者为什么容易发生高血压	022
人的性格与高血压有关吗	022
为什么爱打鼾的人易患高血压	023
哪些药物有可能引起血压升高	023
高血压与肾脏有什么关系	024
高血压与年龄性别有关吗	024
缺钙也会引起高血压吗	025
发热后出现高血压是怎么回事	025
高血压会引起头痛吗	026
血压与昼夜节律有关吗	026
高血压患者什么时候易发病	027
为什么有些高血压患者的腹部有杂音	028
三、不同人群与高血压	029
儿童也会得高血压吗	029
妊娠期妇女易患高血压吗	030
什么是妊娠高血压综合征	030
职业与高血压有什么关系	031

绝经期妇女是否更易患高血压	031
老年高血压患者能否长寿	031
中年人高血压的特点	032
孕妇血压高时如何选择降压药	032
四、高血压的危害及危险性	033
目前高血压的发病情况怎么样	033
高血压对人体有哪些危害	034
什么是高血压危象	035
高血压的并发症有哪些	035
为什么得了高血压会看不清东西	037
为什么高血压患者易患冠心病	037
高血压能引起心衰吗	037
高血压会影响肾脏的功能吗	037
高血压对脑血管有何危害	038
高血压患者会发生心肌梗死吗	038
高血压病为什么会引起心律失常	039
哪些高血压患者易发生脑卒中	039
什么是高血压脑病	040

第二章 常规检查与诊断

——明明白白就医

一、就医注意与常规检查	041
应该去最近的医院还是去最好的医院	041
去医院就诊前要做哪些准备	042
第一次去医院就诊要做哪些检查	042
高血压患者要做的常规检查有哪些	043
影响高血压病预后的因素有哪些	044
化验单上的血黏度指标是怎么回事	045

什么是动态血压监测	045
动态血压监测有什么意义	046
高血压患者为什么要经常检测血压	046
二、血压的测量与不同类型高血压的诊断	047
如何选择血压计	047
怎样测血压	047
测血压时要注意什么	048
为什么自己测血压时总是不准确呢	049
测血压时听诊器放在哪里才正确	050
量血压在左上肢和右上肢得出的值一样吗	050
血压的单位如何换算	050
为什么只有收缩压高	050
为什么只有舒张压高	051
什么情况下要及时测血压	051
高血压的诊断包括哪些内容	052
原发性高血压的诊断依据是什么	052
继发性高血压的诊断依据是什么	053
为什么有些高血压患者没有症状	053
胖人和瘦人测血压有何不同	054

第三章

药物治疗

——合理用药很关键

一、用药常识	055
高血压病的用药原则是什么	055
发现高血压后要马上服用降压药吗	056
高血压药物有没有耐药性	056
血压正常了就可以不吃降压药了吗	057
能否自行购药治疗	057

血压降的越快越好吗	058
没有症状可以不吃降压药吗	058
服用降压药物后, 血压仍然不正常怎么办	059
降压药使用不当有什么危险	059
选择药物时应不应该相信广告	059
季节变化时需要调整降压药物吗	060
理想的降压药物有什么特点	060
一天中什么时间用药比较合理	061
什么情况下可以停用降压药	061
什么是“五要三不要”	062
降压药说明书上的不良反应很严重, 如何看待这个问题	063
服用降压药后血压低该怎么办	064
为什么高血压患者不能擅自用消炎药	064
二、西医西药与高血压	065
目前临床常用的降压药有哪些	065
治疗高血压需要联合用药吗	066
降压药如何分类	067
短、中、长效降压药有什么特点	067
钙拮抗剂类降压药适合哪些高血压人群	068
钙拮抗剂类降压药的特点	069
钙拮抗剂的常用药物有哪些	069
α 受体阻滞剂有什么特点	070
α 受体阻滞剂适用于哪类高血压患者	070
利尿剂有哪些分类? 对高血压有什么作用	071
服用利尿剂时要注意什么	071
常用的利尿剂有哪些	071
β 受体阻滞剂是如何降压的	071
β 受体阻滞剂分几类? 常用药物有什么	072
β 受体阻滞剂适用于哪些高血压人群	072
服用 β 受体阻滞剂时要注意哪些问题	073
血管紧张素转换酶抑制剂是如何降压的	073
ACEI 类药物适用于哪些人群	073

有肾功能损害的高血压患者如何选用降压药	073
有冠心病的高血压患者如何选用降压药	074
有糖尿病的高血压患者如何选用降压药	075
高血压并发房颤时要注意什么	076
具有性功能障碍的男性高血压患者如何选用降压药	076
前列腺肥大的高血压患者如何选用降压药	076
有心力衰竭的高血压患者如何选用降压药	077
合用两种以上降压药应注意什么	077
哪些情况下高血压患者需入院治疗	078
目前的降压药物对性功能有影响吗	078
常用的联合用药方案有哪些	079
什么是复方降压药物？有什么好处	079
高血压患者压差大应如何用药	080
腹泻时应该注意调整降压药物的使用吗	080
三、中医中药与高血压	081
治疗高血压时，中西药合用效果好吗	081
中医对高血压的病因有哪些认识	081
中医如何以高血压进行分类	082
中医治疗高血压的基本原则是什么	082
防治高血压病常用的平肝潜阳类中药有哪些	083
常用的清热活血类中药有哪些	084
常用的补肾类中药有哪些	085
常用的安神类中药有哪些	086
肝阳上亢型高血压有何特征？如何治疗	086
阴虚阳亢型高血压有何特征？如何治疗	087
阴阳两虚型高血压有何特征？如何治疗	087
肝肾阴虚型高血压有何特征？如何治疗	087
痰湿内阻型高血压有何特征？如何治疗	087
冲任失调型高血压有何特征？如何治疗	088
高血压与人的体质有关系吗	088
高血压的中医舌诊有什么特点	088
中医治疗高血压病的经典方剂有哪些	089

临床常用降血压的中成药有哪些	090
药枕对降血压有帮助吗	092
四、神奇的中医传统疗法	092
经络的作用有多大	092
敲经络如何防病治病	093
怎样才能准确的找到穴位	094
按摩疗法的降压机制是什么	095
按摩疗法有什么特点	096
高血压患者怎样进行自我保健按摩	097
高血压按摩疗法的常用手法有哪些	098
高血压患者头痛如何按摩	102
足底按摩也可以降血压吗	103
拔罐是如何降压的	103
常用的拔罐方法有哪些	104
拔罐常用的体位有哪些	105
拔罐疗法的注意事项有哪些	106
肝阳上亢型高血压如何拔罐	107
阴虚阳亢型高血压如何拔罐	107
阴阳两虚型高血压如何拔罐	108
肾精亏虚型高血压如何拔罐	108
痰湿中阻型高血压如何拔罐	109
气虚血瘀型高血压如何拔罐	109
心肾不交型高血压如何拔罐	109
冲任失调型高血压如何拔罐	110
什么是刮痧疗法	110
刮痧疗法的原理是什么	110
刮痧的常用工具有哪些	110
刮痧时常用的体位有哪些	113
刮痧降压的部位及方法有哪些	113
刮痧的时间如何掌握	114
刮痧疗法的注意事项有哪些	114
什么是敷贴疗法	115

敷贴疗法的降压机制是什么	115
高血压常用的敷贴法有哪些	116
敷贴法的注意事项有哪些	117
什么是针灸疗法？它的降压机制是怎样的	118
常用的针灸工具箱有哪些	119
针灸时如何选择体位	119
针灸时如何消毒	119
针刺的角度、方向、深度如何控制	120
高血压的针灸疗法是怎样的	120
针灸时发生异常现象如何处理	122

第四章 自我生活调适

——小细节决定大健康

一、起居细节	123
早上起床缓慢的活动对高血压患者有什么好处	123
什么是清晨高血压症？如何预防	123
清晨起床后饮一杯白开水有什么好处	124
什么是“三个三”	124
洗漱用水有什么注意事项	125
如何保持大便通畅	125
晨服长效降压药有什么好处	125
沐浴时要注意的事项有哪些	126
高血压患者最适宜的起居环境如何	128
睡眠对高血压有什么影响	129
睡前按摩有哪些好处	130
高血压患者如何安排睡眠	131
高血压患者选择什么样的睡姿比较好	131
中午小睡对血压有什么影响	132

高血压患者宜盖哪种被子	132
枕头的高度如何选择	132
高血压患者可以过性生活吗	133
高血压患者失眠怎么办	134
高血压患者长时间洗澡有什么危害	135
睡前泡脚对高血压患者有什么好处	135
二、三餐怎样吃	136
早餐适宜吃什么	136
早餐的最佳饮品是什么	136
高血压患者可以吃鸡蛋吗	136
午餐的主食如何选择	137
午餐吃几分饱适宜	137
如何安排晚餐时间	138
晚餐为什么不宜过饱	138
为什么说全家一起吃饭对高血压患者更有益呢	138
节食对高血压患者有利吗	139
三、出行注意	139
为什么高血压患者不宜开车	139
高血压患者外出旅行要注意什么	140
出差前要做哪些准备	141
外出旅游时, 易发生的不良状况有哪些	142
人多时挤公交车有什么危害	143
为什么高血压患者不宜持重物	143
高血压患者上下班时应请注意什么	144
站立时间过长对血压有什么影响	144
四、日常生活调理	145
为什么高血压患者要注意衣带宽松	145
常做深呼吸对高血压患者有何益处	146
经常梳头对高血压有何益处	146
怎样饮水才正确	147
高血压患者能进补吗	147
高血压患者应当怎样适应自然环境	148

晒太阳可以降血压吗	149
如何消除压力	150
高血压患者怎样避免电脑危害	151
开会时高血压患者要注意什么	152
高血压患者如何安排工作	152
长时间趴在床上看书对血压有什么影响	153
高血压患者如何泡温泉	153
高血压患者可以炒股票吗	154
高血压患者可以扭秧歌吗	154
手机会导致血压升高吗	154
长时间看电视对高血压患者有什么危害	155
限酒可以改善高血压吗	155
眼镜度数不合适也会影响血压吗	156
憋尿对高血压患者有哪些危害	157
噪声对高血压有哪些影响	157
高血压患者可以下棋吗	157
如何积极主动的控制体重	158
高血压患者如何减肥	158
吸烟与高血压有关吗	159
腹式呼吸对血压有什么影响	159
高血压患者如何流泪减压	160
高血压患者为什么慎用“滴鼻净”	160

第五章 轻松食疗

——血压平稳吃出来

一、饮食常识	161
规律的饮食可以帮助控制血压吗	161
如何安排高血压患者的营养摄入	162

高血压患者如何合理用盐	162
高血压患者的食疗原则是什么	163
如何用油才科学	164
长期食用高胆固醇食物有什么后果	165
对不同情况下的高血压患者有何建议	165
高血压患者喝什么茶	166
高血压患者如何选择性味适宜的食物	166
高血压患者宜用哪种烹饪方式	167
多吃蔬菜对高血压患者有哪些益处	168
高血压患者不宜多吃哪种水果	169
蛋白质可以预防高血压吗	169
矿物质对高血压有什么作用	170
饮食中缺钾对高血压患者有何影响	171
饮食中缺钙对高血压患者有何影响	172
食醋对血压有哪些作用	172
葱对血压有哪些作用	173
蒜对血压有哪些作用	173
维生素对高血压患者的意义是什么	173
适合高血压患者食用的水果有哪些	175
因糖尿病引起的高血压患者在饮食中要注意什么	176
什么水对高血压患者有利	176
如何培养良好的进餐习惯	177
哪些食物是低盐的	178
喜庆日外出就餐有哪些原则	178
豆乳蛋类食品应该怎么吃	179
二、专家推荐降压食疗菜谱	180
三、专家推荐降压食疗汤谱	195
四、专家推荐降压食疗粥谱	207
五、专家推荐降压食疗茶饮	218
六、专家推荐降压药酒	228

第六章 合理运动

——释放生命活力

一、运动常识及注意事项	233
运动为什么能降压	233
运动疗法降压有什么特点	234
运动对缓解精神紧张有哪些功效	234
怎样才算是运动适量	234
高血压患者在运动降压时要注意什么	236
平时工作忙，没有时间运动怎么办	236
为什么运动可以增强血液循环	237
高血压患者什么时候运动比较合适	237
高血压患者的“危险动作”有哪些	238
生活中的哪些活动可以降压	239
什么是“三、五、七”运动安全原则	240
高血压并发冠心病时应如何运动	241
如何衡量运动强度	242
运动前有哪些禁忌	243
高血压患者爬高楼有什么危害	243
家务劳动能代替体育锻炼吗	244
高血压病并发糖尿病时如何运动	244
高血压患者能否进行冬泳锻炼	244
二、丰富多彩的降压运动	245
高血压患者最佳运动方式是什么	245
不同患者有哪些不同的步行方法	246
高血压患者做哪种气功好	246
慢跑有哪些降压作用	247

哪些高血压患者适合慢跑	248
练习太极拳对血压有何益处	248
什么是健身球运动? 如何降血压	249
什么是甩手功? 对高血压有何功效	249
甩手方法及注意要点有哪些	250
保健运动操有哪些	250
放风筝有哪些好处	251
放风筝时要注意哪些问题	252
卵石摩脚疗法如何进行	253
垂钓对高血压有何益处	253
垂钓时应该注意哪些事项	254
高血压患者适合八段锦吗	254
高血压患者适合练习游泳吗	255
哪些高血压患者可以游泳	255
游泳对高血压患者有何益处	256
游泳前要做好哪些准备	256

第七章 情志养生

——激活生命热情

一、情绪与血压	257
情绪对血压有影响吗	257
情绪激动如何引发高血压	258
中医如何看待情绪激动对高血压的影响	258
快乐的情绪对高血压患者有何益处	258
乐观的情绪对我们有哪些好处	259
发怒对血压有什么影响	260
饮食能消除精神紧张吗	260

悲观情绪对血压有什么影响	260
如何注意心理平衡	261
高血压患者如何利心	262
抑郁与高血压有什么关系	263
为什么无法感觉到自己的抑郁情绪	263
怎样缓解抑郁情绪带来的不良影响	263
坚持精神放松锻炼能降低血压吗	264
坚定的信念对高血压患者有什么帮助	265
什么是希望生物学	265
二、情绪管理	266
日常生活中如何调节心理	266
哭有利于身体健康吗	267
如何应对压力	267
自我放松能辅助降血压吗	268
如何增加生活中的幽默感	269
外国人如何减压	269
高血压患者如何自我放松	270
什么是松弛疗法	271
松弛疗法如何做	271
高血压患者如何休闲	272

第八章 四季养生

——顺应四时得长寿

一、春暖花开，全面呵护血压健康	273
春天是高血压波动频繁的季节吗	273
春天如何防治高血压	274
高血压春季保健要关注哪些内容	275