

中医
养生之道

传统中医养生调理

未病先防 未老先养
调整阴阳 补偏救弊



扫码获取视频讲解



国家基本公共卫生服务项目



高血压中医保健常识



新洲区邾城街卫生院

二〇二四年 印制

致接近世界卫生组织的建议。合理使用食盐的方法是炒菜出锅放盐。要特别注意味精，其化学成分为谷氨酸钠，属钠盐，也要少吃。同时，酱油、酱菜和一些带咸味的休闲食品也不要多吃。

(2) 减少膳食脂肪，补充适量优质蛋白质。减少膳食脂肪，尤其要将膳食脂肪控制在 25% 以下，才能明显起到降压作用，而优质蛋白质则可以降低高血压、脑卒中的发病率。动物蛋白质质量从优开始依次为奶、蛋、鱼、虾、鸡肉、鸭肉、猪肉、牛肉。除动物蛋白外，植物蛋白也是较好的蛋白质来源，其中以豆类蛋白质最佳。

(3) 注意补充钾和钙。补钾有利于排钠，而膳食中钙不足可使血压升高。中国膳食中钾和钙的含量都不高，所以，应增加高钾和高钙的

食物。含钾高的食物有深色蔬菜类（尤其是红苋菜、绿苋菜、空心菜含量高）、紫菜、海带、胡萝卜、香菇，水果类有香蕉、番茄、硬柿、龙眼肉、香瓜、大枣、橙子、芒果。此外，还有鹅肉、沙丁鱼、芋头、榛子、腰果、南瓜子、葵花子等。含钙高的食物有牛奶、海带、虾皮、豆制品、动物骨头，蔬菜中也有许多高钙的品种如雪里蕻、小白菜、油菜、芹菜等。

(4) 多吃蔬菜和水果。多吃蔬菜、水果可以减少脂肪



一同起到降压作用。饮食应以素食为主。

目 录

为什么会有高血压?	2
高血压症状停看听	2
食材配对	4
高血压饮食调养重点	5
宜食忌食 Q&A 解答	6
中医师的小偏方	6
降血压特效茶饮	7
对症特效食谱	7
高血压	8
【概述】	8
【高血压的危害】	9
【高血压的病因】	10
【高血压的主要症状】	12
【高血压的诊断】	12
【高血压患者的自我保健】	15

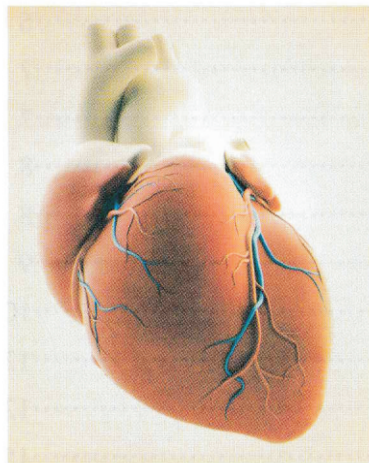
就诊科别：普通内科、心血管内科
或外科、中医内科



高血压

健康警讯：头昏、头晕、头痛、耳鸣、
颈肩部酸痛

为什么会有高血压？



高血压，是指动脉血压持续等于或超过 140/90 毫米汞柱 (mmHg)。依据高血压的病因，可分为原发性高血压与继发性高血压。

原发性高血压有多种因素，如血管硬化、生活压力过大、盐分摄取过多、肥胖、遗传体质、环境等。继发性高血压，为某些疾病所并发的高血压，如肾脏病、内分泌疾病、先天性动脉血管疾病、肝病、肿瘤等。

高血压症状停看听

高血压是常见的慢性病，多数患者在初期没有明显症状，当身体出现症状时，通常是罹患高血压多年后。

少部分高血压患者，在初期会出现头晕、头痛、耳鸣、颈肩酸痛、心悸、胸闷、

烟、血脂异常、心血管病家族史、肥胖等；靶器官损害包括左心室肥厚、动脉壁增厚、血清肌酐升高、微量蛋白尿；合并的临床疾病包括糖尿病、脑血管病、心脏疾病、肾疾病、外周血管疾病、视网膜病变等。根据这些情况做综合评估，可将高血压病人按危险程度分组：低危、中危、高危及很高危。在对高血压病人治疗时，应首先检查病人并评估其危险等级，判断病人应归入哪一组，这样有利于医生选择相应的治疗方案。

【高血压患者的自我保健】

1. 推行健康生活方式 预防高血压 高血压是一种可以预防的疾病，这一点已经被无数的事实和专家学者的研究所证实。仅仅施行世界卫生组织推荐的健康生活

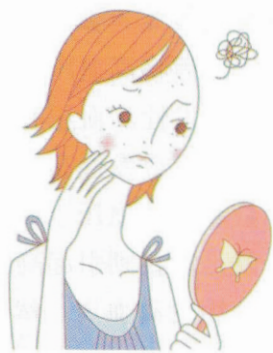
方式这一项，就可以使高血压减少 55%。所谓健康生活方式，就是合理膳食、适量运动、戒烟限酒和心理平衡，这又被称为健康四大基石。它不仅适用高血压，也适用于冠心病、糖尿病、高脂血症及肥胖等疾病的预防。所以，预防高血压应当推行健康的生活方式。

2. 如何做到合理膳食

根据我国国情，预防高血压所采取的合理膳食建议要点如下。

(1) 减少钠盐。高盐与血压升高有关，所以应限钠盐的摄入量。我国膳食中约 80% 的盐来自于烹调或含盐高的腌制品，因此，限盐首先要减少烹调用盐和含盐高的调料，少吃咸菜及盐腌食品。现阶段，北方地区居民需减少日常用盐的 50%，南方居民则要减少 1/3，才能大

高血压仅仅是原发病的临床症状之一，只要通过对原发病的治疗，可使许多患者得到根治。有些即使不能根治，也能通过各种合理的治疗方法得到控制。但是，如果不能及时发现继发高血压的原发病，延误对原发病的治疗，那么，它的后果可能比原发性高血压更为严重，导致的残疾率和病死率会更高。据统计，20个高血压病人中约有1个是继发性高血压。引发继发性高血压的因素很多，其中常见的有呼吸系统疾病、肾疾病、内分泌疾病、妊娠、药物等因素，这需要



专业知识作出判断。之所以要向大家提到一些继发性高血压的知识，目的在于一旦有人需要求助医生时，能向医生尽可能提供各种病史及症状，以便医生能根据临床特点和历得信息，及时作出诊断，进行治疗。

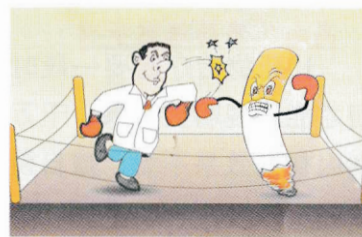
原发性高血压是指排除继发性高血压后，仍找不到原因的高血压病人。也是本书重点介绍的高血压。

4. 为什么要进行高血压病人的危险程度分组 对于高血压病人的治疗，要结合病人的血压水平、伴有心血管病的危险因素、靶器官损害程度及合并的临床疾病进行评估。危险因素越多，程度越严重。如还伴有其他临床症状，则患心血管病的绝对危险就越高，治疗这些危险因素的难度就会更大。这里的危险因素包括年龄、吸

流鼻血等症状。高血压会引发脑部、眼部、心脏、主动脉、肾脏、下肢动脉等并发症，不得忽视。

医生小叮咛

1. 高血压患者应该维持理想体重，肥胖是引发高血压的重要因素。
2. 养成适度运动的习惯。每天做3分钟中等强度的运动，使血管畅通，有助于控制病情。
3. 控制盐分的摄取，饮食尽量清淡、少油、少盐、少糖。



4. 戒烟、戒酒。
5. 作息要正常，别熬夜，过度疲劳易加重病情。
6. 维持愉快的心情，学会缓解压力。
7. 睡觉时可以在脚跟处垫个抱枕，稍稍抬高脚部，促进血液循环。

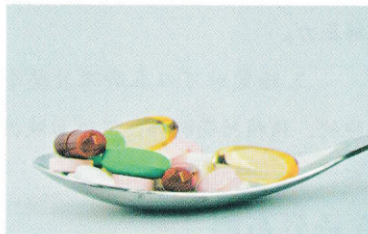
高血压饮食宜忌公布栏

宜吃的食物	蔬菜、菇菌类	香菇 黑木耳 茄子 韭菜 豌豆苗 蒜苗 西红柿 小白菜 发菜 黄瓜 丝瓜 红薯 莲藕 大蒜 芹菜 冬瓜 洋葱 姜 上海青 菠菜 西兰花
	肉类	鸡肉 鱼肉
	谷类	糙米 燕麦 全麦 麦麸 裸麦 荞麦 小米
	其他类	豆腐 豆浆 豆干 绿豆 红豆 低脂牛奶 脱脂牛奶
忌吃的食物	肉类	动物内脏 动物脑髓 肥肉 熏鸡 鸡皮 鸭皮 肉酱 鱼松 肉松 炸鸡 金枪鱼罐头 肉丸 鱼丸
	腌制类	榨菜 酸菜 酱菜 梅菜干 蜜饯 火腿 腌肉 香肠
	其他类	豆瓣酱 辣椒酱 沙茶酱 豆腐乳 肉酱 色拉酱 人造奶油 乳酪 面包 蛋糕 甜咸饼干 奶酥 油面 面线 面筋 速食面 速食米粉 速食粉条 猪油 鲜奶油 卤味食品

高血压用药注意事项

1. 药物治疗需要一段时间才能出现明显效果，千万别因初期效果不彰，擅自换药。

2. 一定要配合医生指导用药。别因为服药后血压改善，就贸然减少用药量或者停用药物。



3. 不可吃别人的降血压药。各种降血压药的作用机理不同，每个患者适合的药物类型也不同。

食材配对

芹菜+豆干=强健血管+降低血压

营养加分

芹菜中含有丰富的钾，能松弛血管壁，让血流畅通，

有助于维持血压稳定与正常。

芹菜中所含的芹菜苷，能使血管舒张，有助于降低血压。

豆干中含量丰富的钙质，能使血流畅通，改善高血压；镁则具保护血管健康的作用，能保护心血管。

豆干中的维生素E，具抗氧化的作用，可延缓血管老化速度，使其保持弹性，有助改善高血压。

香芹炒豆干



材料：

芹菜4根，豆干2块，大蒜1瓣，辣椒1/4根，色拉油1小匙，米酒、麻油各1/2小匙，盐、白糖各1/4小匙

(或)舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ ，可诊断为高血压。患者既往有高血压史，目前正在服用抗高血压药，血压虽低于 $140/90\text{mmHg}$ ，也应诊断为高血压。

收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和(或)舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 的为收缩期和舒张期(双期)高血压；收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 而舒张压 $<90\text{mmHg}$ 为单纯收缩期高血压；收缩压 $<140\text{mmHg}$ 而舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 的为单纯舒张期高血压。这里要注意的是：要排除白大衣性高血压和区分原发性高血压和继发性高血压。

2. 何谓白大衣性高血压 白大衣性高血压，又称诊所高血压，是指在医疗环境下，由医护人员测定血压时可引起被测者短时间的升压反应，以至于血压超过正

常的现象，主要是由于精神紧张和心理因素所致。大概有15%的人在医院测血压明显高于在家中的自测血压值。它的收缩压可比正常高 20mmHg ，舒张压比正常高 10mmHg 左右。它不仅发生于血压正常的人，也可见于高血压病人。不仅见于初次测量者，也可见于多次受测者。单纯的白大衣性高血压不需要进行治疗，而自测血压可以防止白大衣性高血压的出现。目前，家庭测血压对高血压诊断的帮助要比在诊所偶测血压更大。

3. 什么是原发性高血压和继发性高血压 我们通常根据病因将高血压分为两类，即原发性高血压和继发性高血压。继发性高血压又称为症状性高血压。顾名思义，就是能找到引起高血压明确病因的高血压。然而，

不饮酒的人相比，收缩压与舒张压分别要高3~4mmHg和1~2mmHg，并且血压的上升幅度随饮酒量的增加而上升。一直喝酒的人比不喝酒的人4年内发生高血压危险的可能性增加40%。另外，如果每天饮酒量>6个标准杯，就会使降压药物的效果明显减低。

【高血压的主要症状】

高血压的早期或轻型高血压可以不出现明显的症状，有些症状也不一定就是高血压病人所特有的，如头痛、头晕、睡眠不佳、乏力、记忆力减退、烦闷、心悸等。症状的轻重与患者的病情以及血压的高度并不完全成比例。不少患者往往无症状，仅仅在体格检查时才发现有高血压。也有少数患者直到突然出现心、脑血管病症状后才被发现患有高血压。也

有部分患者血压并不太高，也没有发生重要脏器的明显损害，但症状很多。因此，在这一阶段，临床上单纯根据症状判断病情轻重是不可靠的。

高血压并发症的主要症状为：①并发心功能不全时，可出现心悸、气短、心律失常等；②并发脑血管病变时，出现头痛、头晕、眼花和肢体麻木及意识、感觉和运动障碍等；③并发肾病变时，可出现多尿、夜尿增多及肾衰竭症状等。

高血压危象：血压突然急剧增高（舒张压常>140mmHg）、剧烈头痛、呕吐、视物模糊，甚至昏迷、抽搐等。

【高血压的诊断】

1. 高血压的诊断标准

在未使用抗高血压药的情况下，非同日3次测量，收缩压 \geq 140mmHg和

做法：

1. 芹菜洗净切段。豆干切片。大蒜去皮切末。辣椒洗净切片。

2. 锅内放油，加热，爆香大蒜末和豆干片

3. 加芹菜段、辣椒片、米酒、盐、白糖和麻油，翻炒均匀即可起锅。

高血压饮食调养重点

1. 每天将钠摄入量控制在2~2.4克。

2. 多吃新鲜蔬果。蔬果中含有丰富的维生素及矿物质，能调节心脏、血管功能，使血液循环通畅。高血压患者在蔬果种类挑选上，没有过多限制。

3. 多吃高纤食品，如全



谷类、豆类。高膳食纤维的食品，能抑制肠道吸收胆固醇，有助于维持体重与血管健康。

4. 少吃加工食品、调味料、肥肉。加工食品与调味料，通常含有大量的钠，会使血管收缩。高油脂食物易造成动脉硬化、血管病变，不利控制病情。

5. 少油炸、烟熏、烧烤



等烹饪方式，多采用清蒸、水煮、汆烫等料理方式。

6. 均衡摄取6大类营养。

7. 肉类选择上，建议高血压患者少吃牛肉等红肉肉类，选择鱼类等白肉肉类。

8. 坚果含镁量丰富，适量摄取可使血流畅通。一天

建议吃 1-2 大匙的坚果。

9. 高血压患者应将酒精摄入量，控制在每天 15 毫升以下，如葡萄酒一天勿超过 1 毫升，以免血压升高。

宜食忌食 Q&A 解答

高血压患者可以喝胡萝卜汁吗？

胡萝卜汁含钠量较高，勿过量饮用。

高血压患者常被医生交代“不要吃太咸”、“盐少吃点”，实际上是为了要控制钠的摄入量。盐是氯与钠的化合物，当体内存在过多钠，会使血管容易收缩，导致血压升高。高血压患者多半知道盐不能多吃，但会忽



略某些天然食材中所存在的钠。在天然蔬菜中，胡萝卜、芥菜、紫菜、海带所含的钠量较高，高血压患者同样不宜大量食用。

中医师的小偏方

中医认为何首乌、杜仲、决明子、枸杞子、川芎、酸



枣仁、菊花等药材可降血压。

中医将高血压分 7 类：肝火上炎型用龙胆泻肝汤治疗；肝风内动型用镇肝熄风汤治疗；肝阳上亢型用天麻钩藤饮治疗；肝肾阴虚型用六味地黄丸治疗；气血两虚型用八珍汤治疗；阴阳两虚型用甘草汤治疗；痰浊中阻型用黄连温胆汤治疗。

的人，患高血压的危险是正常体重者的 3 ~ 4 倍。也有试验表明，减轻体重可使高血压的发生率下降。

3. 高盐膳食与高血压的关系

高盐膳食是引起高血压的主要危险因素之一。中国人食盐的摄入量高于西方国家，并有地区性差异，北方人为每天 12 ~ 18g，南方人为 7 ~ 8g。世界卫生组织建议正常人每人每天摄入的盐要少于 5g。在高盐摄入时，人群的平均血压以及血压随年龄的增长幅度都会明显增高。国外也有资料显示，如果饮食中氯化钠摄入量每天超过 4g，发生高血压及其心血管并发症概率增大，相反，低于此水平高血压的发病率明显减少。我国一些研究也显示，如果膳食中平均盐摄入量每天增加 2g，则收缩压和舒张压分别增高

2.0mmHg 和 1.2mmHg。这里也需要指出，个人盐摄入量对血压的敏感性并不完全一样，有的人敏感些，有的人不敏感，而原发性高血压患者中约有 50% 的人对盐敏感。

4. 饮酒与高血压的关系

中度以上饮酒是高血压的发病因素之一，已经被国内外很多研究所证实。何谓中度以上饮酒呢？由于酒类很多，至今还没有一种通用简便的方法可以对各种酒的乙醇（酒精）含量进行精确的定量测定，目前对饮酒量评估的最常用的一种方法称为“标准杯”法。一个标准杯，是指乙醇（酒精）含量约为 12g，大致换算成 48 度的白酒 25g，即 25g 左右。我国有研究证实，如果每天饮白酒 >50ml（约含乙醇 24g，相当于 2 个标准杯）的人，与

器官的损害，继而引起一些并发症。常见的有脑卒中、冠心病、心力衰竭、心肌梗死，甚至能导致肾损害。在疾病死因谱上，心脑血管病成为中国人的首位死因，而高血压就是其中第一危险因素，故又有人称高血压为人类的“无声杀手”。

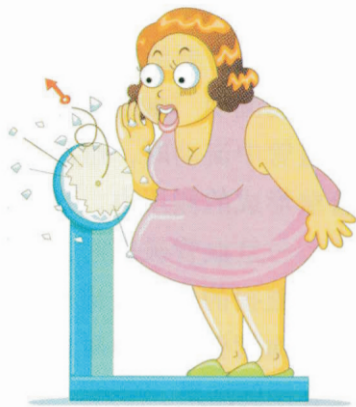
3. 经济负担重 2003年，我国高血压病人及其并发症所耗费的直接和间接治疗费用达3000亿元，如加上重症病人的陪护和照料等费用，数额将更加惊人。

【高血压的病因】

1. 人为什么会患高血压 虽然原发性高血压的确切病因尚不完全清楚，但是有三大危险因素已被国际所公认：超重与肥胖、高盐膳食及中度以上饮酒。引起高血压的其他可能因素包括遗传、工作紧张、吸烟、血液

黏稠度高、高脂血症、社会经济及心理因素、年龄、性别等。

2. 超重、肥胖与高血压的关系 超重、肥胖与高血压的关系非常密切。



中国、欧洲、美国的许多研究都说明随人群的体质指数增高，血压水平和高血压的患病率都逐步增高。如果其他条件基本相同，则体重指数每上升一个单位，患高血压的危险性就增加10%。我国对24万人进行的研究结果为：体重指数 ≥ 24

降血压特效茶饮

菊花抒压茶：菊花15克、车前子1克、决明子1克。将材料放入约5毫升的沸水中，闷泡约1分钟即完成。

桑寄生茶：准备桑寄生15克、益母草12克，用7毫升的水煮沸后，以中火继续煮约15分钟熄火，降温后即可饮用。

对症特效食谱

焗烤土豆西红柿盅

材料：

西红柿1个，土豆75克，洋葱15克，西芹1/2根
调味料：盐1/8小匙

做法：

土豆洗净去皮切片。洋葱洗净切丁。西芹切末。

西红柿洗净，在蒂头1/4处切开，挖出果肉，取西红柿盅使用；果肉搅碎，加盐拌成番茄酱备用。

土豆片放入蒸锅蒸熟，

取出，捣成泥，加洋葱丁拌匀，再填入西红柿盅中，放入烤箱以180℃烤8分钟。

撒西芹末，再淋番茄酱即可。

保健功效：

西红柿中的类胡萝卜素，可增强血管弹性，改善高血压。洋葱含有前列腺素A，能使血管舒张，有助于降血压。土豆与西红柿中的钾，能放松血管壁肌肉；维生素C具抗氧化作用，可延缓血管老化。

茄汁糖醋鱼

材料：

吴郭鱼块15克，葱1/3根，西红柿1个，姜2片

调味料：

色拉油、白糖、水淀粉各1小匙，白醋、酱油各2小匙，水1大匙

做法：

将材料洗净。西红柿切小块。葱切成小段。姜切丝。

油倒入锅中加热，放入吴郭鱼块，煎至变白色，再

捞起。

爆香姜丝、葱段，加西红柿块炒软，转小火，加白糖、白醋、酱油和水拌匀，再用水淀粉勾芡。

最后放鱼块，煮至入味即可。

保健功效：

吴郭鱼和西红柿钾含量高，可使血管正常地扩张，改善高血压。钙质含量丰富的吴郭鱼，搭配富含维生素的西红柿，可强化血管弹性，降低血管中的压力，避免血压升高。

高血压

【概述】

1. 什么是高血压 高血压是最常见的心血管疾病，是导致人类死亡的常见疾病，是脑卒中、冠心病、心力衰竭等疾病的主要危险因素。医学上将动脉血压持续升高称为高血压。诊断标准为在

未服降压药的情况下，收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和（或）舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 称为高血压。但需要指出的是，正常人群的血压在一定范围内是不完全一样的，有些人高一些，有些人低一些。

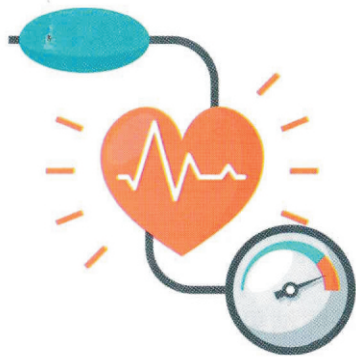
2. 血压是怎么形成的

人体内有一个遍及全身的管道系统称为血液循环系统。通过该系统，血液将维持生命和进行各种活动所需要的氧、营养运送到全身各处，并将它们被利用后所产生的废物运走。这个血液循环系统由心脏、血管（动脉、静脉、毛细血管等）、血液3部分组成。其中，心脏的作用相当于一个动力泵，动脉、静脉则相当于管道。心脏将新鲜血液源源不断地泵入动脉，动脉再逐级分支，最终与毛细血管连接。毛细血管则是物质交换的场所，

它一端连接动脉，接受来自动脉的养分，一端连接静脉，将废物通过静脉带走。血液作为养分和废物的载体，不停地在血管内流动。就像自来水需要一定的压力才能输送到千家万户一样，血液在血管内也需要给它一定的压力才能流动。血压就是血液在血管中流动时，血液对血管壁形成的侧压力。我们知道，一旦血管破损时，血液会从破损的地方流出来，这就是血管壁的压力对血液产生作用的结果。

3. 什么称为收缩压，什么称为舒张压

通常，将



动脉内的压力称为动脉压，静脉内的压力称为静脉压，毛细血管内的压力称为毛细血管压，而我们平常所说的血压是指动脉压。心脏收缩时，大动脉内产生的压力相对较大，称它为收缩压，也就是我们常说的“高压”。当心脏松弛时，血压相对较低，这时的血压称为舒张压，也就是平时常说的“低压”。收缩压与舒张压两者之间的高、低之差称为脉压。

【高血压的危害】

1. 患病率高 2002年我国18岁以上居民高血压患病率达到18.8%，按现有人口估算超过2亿，与10年前相比，患病率上升了31%。高血压患病率随年龄的增长而上升，65岁以上的老年人每2个人中就有1个患高血压。

2. 健康危害大 高血压会造成循环系统病变和内脏