

# 《高血压患者宜与忌》

## 图书基本信息

书名：《高血压患者宜与忌》

13位ISBN编号：9787538858198

10位ISBN编号：7538858199

出版时间：2008-8

出版社：任艳灵、良石 黑龙江科学技术出版社 (2008-08出版)

页数：214

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《高血压患者宜与忌》

## 前言

高血压病犹如“无声杀手”，是一种不易被发现的、由现代不健康的生活方式而诱发的疾病。它对人类健康所造成的危害是不言而喻的。我国由于人口众多、文化素质水平均偏低，加之宣传力度不够，已成为世界上高血压病发病率极高的国家之一，并且每年都会有上百万人无奈地加入到高血压病的行列中去。随着高血压患者的增多以及高血压患者病死率的增加，高血压病被越来越多的人所关注。那么，高血压危害如此之大究竟是如何造成的呢？除遗传因素外，当然还要从人类自身的因素说起。不少人是因为错误的饮食方式、不良的生活习惯、不恰当的运动等招来的高血压病。高血压病不但会伤害到自身的健康，而且还有可能会连累子孙后代。高血压病虽然可怕，却是可以防治的。由于高血压病是一种由现代不健康的生活方式而诱发的疾病，所以除了靠必要的医疗以外，还需要高血压患者或家属在日常生活中严加注意，并逐渐增加自己对高血压病的认识，以达到“知己知彼，百战百胜”的目的。为了使更多的患者达到这一目的，我们特意组编了《高血压患者宜与忌》这本书。它集合了日常生活中的所有预防和治疗高血压的方法，这些方法简便易行，患者一看就懂。对于很多高血压患者来说，这本书无疑是一位良师益友。另外，本书重点明确，立足于高血压病的日常保健，以“宜”与“忌”的方式向人们一一阐述关于高血压病的点点滴滴，能够使人们清楚地了解高血压病在饮食、运动、药物治疗、保健娱乐等方面认识的不足与种种误区，并根据指导，加强认识走出误区，在一点一滴中使高血压病情得到最大程度地控制。真诚地希望，本书能够给广大高血压患者最有效的帮助！

# 《高血压患者宜与忌》

## 内容概要

《高血压患者宜与忌》针对高血压病的特点与作用机制，采用“宜”与“忌”的通俗方式，向广大读者全面而详细地阐述了在日常生活中怎样预防和治疗高血压病。在轻松阅读《高血压患者宜与忌》的同时，读者还可以根据书中的讲解对照自身，找出自己在高血压病的饮食、运动、药物治疗、保健娱乐等方面认识的不足和误区，并根据指导在日常生活中采取科学而简便的方式，使高血压病病情得到最大程度地控制。

# 《高血压患者宜与忌》

## 书籍目录

第一章 专家忠告知“宜”让你与健康零距离懂“忌”让你远离危害让“宜”与“忌”与你共同控制高血压

1.饮食之“宜”与“忌”，帮你细心调理2.运动之“宜”与“忌”，帮你舒筋活骨3.用药之“宜”与“忌”，帮你防范治疗4.生活工作之“宜”与“忌”，帮你巧妙防治5.保健娱乐之“宜”与“忌”，帮你修养调息6.心理之“宜”与“忌”，帮你舒心畅气

第二章 饮食宜与忌

饮食结构6宜1.宜合理膳食预防高血压2.高血压患者宜有自己的饮食原则3.高血压患者宜控制一日三餐的热量4.高血压患者宜早晨饮水5.高血压患者午后宜吃用杏仁和芋头做的点心6.高血压患者早餐宜清淡.晚餐宜少食菜篮子里16宜1.高血压患者宜多吃蔬菜2.高血压患者宜食用芹菜3.高血压患者宜常食海带4.高血压患者宜吃洋葱5.高血压患者宜常吃小白菜6.高血压患者宜吃鱼7.高血压患者宜常吃苦瓜8.高血压患者宜吃虾皮9.高血压患者宜吃西红柿10.高血压患者宜吃马铃薯11.高血压患者宜吃山药12.高血压患者宜吃冬瓜13.高血压患者宜吃胡萝卜14.高血压患者宜吃大蒜15.高血压患者宜吃芥菜16.高血压患者宜多吃菠菜

水果篮里10宜1.高血压患者宜吃苹果2.高血压患者宜吃香蕉3.高血压患者宜常吃西瓜4.高血压患者宜吃柿子5.高血压患者宜吃猕猴桃6.高血压患者宜吃红枣及其制品7.高血压患者宜吃核桃8.高血压患者宜常吃梨9.高血压患者宜吃“烤橘子”10.高血压患者宜吃柠檬及其制品

营养物质4宜1.高血压患者宜增加纤维素的摄入2.高血压患者宜摄入优质蛋白质3.高血压患者宜补钙4.高血压患者宜补钾

五谷杂粮6宜1.高血压患者宜巧食花生2.高血压患者宜食用黄豆及其制品3.高血压患者宜食用绿豆及其制品4.高血压患者宜食用芝麻及其制品5.高血压患者宜常吃蚕豆6.高血压患者宜常吃玉米饮料、调料8宜1.高血压患者宜喝牛奶2.高血压患者宜常饮菊花茶3.高血压患者宜多喝橙汁4.高血压患者宜常服莲子心茶5.高血压患者宜常食蜂蜜6.高血压患者宜多“吃醋”7.高血压患者宜变换使用不同的香辛料8.高血压患者宜适量食植物油

饮食15忌1.高血压患者忌不控制高脂、高胆固醇食物的摄入2.高血压患者忌不限制使用高盐食物3.高血压患者忌多吃刺激性强的食物4.高血压患者忌晚餐过晚5.高血压患者忌多吃螃蟹6.高血压患者忌多吃鸡蛋7.高血压患者忌长期饮酒8.高血压患者忌饮浓茶9.高血压患者忌多吃菠萝10.高血压患者忌不吃肥肉11.高血压患者忌过多食用肥肉12.高血压患者忌随意吃人参13.高血压患者忌多吃味精14.高血压患者忌多喝葡萄柚汁15.高血压患者忌饮咖啡

高血压患者饮食治疗方案1.高血压患者宜食用的降压汤2.高血压患者宜饮用的降压酒3.高血压患者宜饮用的降压茶4.高血压患者宜食用的降压菜5.高血压患者宜食用的降压粥

第三章 运动宜与忌

运动17宜1.高血压患者运动宜巧妙安排时间2.高血压患者宜掌握运动锻炼的步骤3.高血压患者宜掌握运动的强度4.高血压患者宜饭前运动5.高血压患者宜散步6.高血压患者宜水中步行7.高血压患者宜骑健身脚踏车8.高血压患者宜常打太极拳9.高血压患者宜练习瑜伽10.高血压患者宜适度爬楼梯11.高血压患者宜适度跳舞12.高血压患者宜游泳锻炼13.高血压患者宜“微笑轻松运动”14.高血压患者宜慢跑15.高血压患者宜深呼吸16.高血压患者运动宜合理选鞋子17.高血压患者宜做擦颈用臂降压操

运动6忌1.高血压患者忌运动前不检查身体2.高血压患者忌身体不好去运动3.高血压患者忌迷恋高尔夫球4.高血压患者忌冬泳5.高血压患者忌跑步过量6.高血压患者忌单靠打坐治疗高血压

第四章 用药宜与忌

用药25宜1.高血压患者宜清醒后服药2.高血压患者宜清楚用药原则3.高血压患者服药宜从小剂量开始4.高血压患者宜坚持长期服药5.高血压患者宜知道第一线降压药的特点6.高血压患者宜知道降压药对心血管的作用7.高血压患者宜知道第一线降压药的适应证和相对禁忌证8.高血压患者宜知道降压药物与其药性9.高血压患者宜选择常用药10.高血压患者宜知道如何选择抗高血压药物11.高血压患者宜知道什么是有效的联合用药组合12.高血压患者服用降压药时宜配维生素C或路丁13.高血压患者宜选择利尿药14.高血压患者宜选择受体阻滞剂15.高血压患者宜选择受体阻滞剂16.高血压患者宜选择钙离子拮抗剂17.高血压患者宜选用血管紧张素转换酶抑制剂18.高血压患者宜选择血管紧张素受体拮抗剂19.高血压患者宜中西药合用20.高血压患者血压骤升宜知道如何用药21.高血压患者宜知道妊娠高血压如何选药22.高血压患者宜知道高龄老年患者如何选药23.高血压患者宜知道并存的脑血管或心脏疾病如何选药24.高血压患者宜知道肾病与高血压如何选药25.高血压患者宜知道糖尿病与高血压如何选药

用药19忌1.高血压患者忌不知道常用的中成药有哪些2.高血压患者忌擅自停药3.高血压患者忌睡前服药4.高血压患者忌用药不慎5.高血压患者忌血压一降便停药6.高血压患者忌长期服用阿司匹林7.高血压患者忌单一用药8.高血压患者忌迷信进口药、新药、高价药9.高血压患者忌凭“自我感觉”用药10.高血压患者忌不测血压就用药11.高血压患者忌凭经验用药12.高血压患者忌认为服药与不服药没差别13.高血压患者忌根据病情轻重决定是否用药14.高血压患者忌只用针灸而不服降压药15.高血压患者忌服用速效伤风胶囊16.高血压患者忌盲目使用维生素E17.高血压患者忌不求医，自行购药18.高血压患者忌服避孕药19.高血压

## 《高血压患者宜与忌》

患者忌认为廉价药不能有效治疗高血压

### 第五章 生活工作宜与忌

#### 日常生活22宜

- 1.宜知道合理睡眠预防高血压
- 2.宜知道睡前洗脚预防高血压
- 3.高血压患者宜常梳头发
- 4.高血压患者宜知道“三个三”
- 5.高血压患者宜生活有规律
- 6.高血压患者宜温水洗漱
- 7.高血压患者宜多饮水
- 8.高血压患者宜缓慢起床
- 9.高血压患者宜中午小睡
- 10.高血压患者宜排便时“自我放松”
- 11.高血压患者宜笑口常开
- 12.高血压患者宜知道洗浴注意事项
- 13.高血压患者宜合理调节性生活
- 14.高血压患者宜睡姿像弯月亮
- 15.高血压患者宜耐心排便
- 16.高血压患者宜饮食清淡
- 17.高血压患者宜处在清静的生活环境中
- 18.高血压患者宜巧拿雨伞
- 19.高血压患者宜远离空调
- 20.高血压患者是否可以结婚宜知
- 21.高血压患者宜知道冬天注意事项
- 22.高血压患者宜知道如何改变生活方式预防高血压病

#### 日常工作5宜

- 1.高血压患者工作宜张弛有度
- 2.高血压患者宜工作锻炼安排好
- 3.高血压患者宜有计划、有节奏地工作
- 4.高血压患者宜在安静的环境里学习和工作
- 5.高血压患者出差时宜尽可能考虑到环境因素

#### 日常生活20忌

- 1.高血压患者忌不知道高血压的危害
- 2.高血压患者忌不知道高血压的最早受害者
- 3.高血压患者忌患便秘
- 4.高血压患者忌节日放纵
- 5.高血压患者忌吸烟
- 6.高血压患者忌用力过猛
- 7.高血压患者忌长期接手机
- 8.高血压患者忌起床后马上运动
- 9.高血压患者忌睡厚被子与高枕头
- 10.高血压患者忌卧床不起
- 11.高血压患者忌穿衣不慎
- 12.高血压患者忌大胆开车
- 13.高血压患者忌不小心持重物
- 14.高血压患者忌随意洗冷水浴
- 15.高血压患者忌炒股
- 16.高血压患者忌上厕所时间太长
- 17.老年高血压患者忌蹲着大便
- 18.高血压患者忌后仰洗头
- 19.高血压患者忌枕头过低
- 20.高血压患者忌随便乘飞机

#### 日常工作2忌

- 1.高血压患者忌高温作业
- 2.高血压患者怀孕晚期忌工作

### 第六章 保健娱乐宜与忌

#### 日常保健22宜

- 1.高血压患者宜上午护理
- 2.高血压患者宜用干布擦身体
- 3.高血压患者乘车时宜闭目养神
- 4.高血压患者宜常动脚踝
- 5.高血压患者宜足部按摩
- 6.高血压患者宜常按压足三里
- 7.高血压患者宜常按合谷穴
- 8.高血压患者宜常刺激手背两侧
- 9.高血压患者宜敲打足底
- 10.高血压患者宜使用热酒壶温暖法
- 11.高血压患者宜使用色彩疗法
- 12.高血压患者宜使用磁疗法
- 13.高血压患者宜使用药枕疗法
- 14.高血压患者宜使用刷浴疗法
- 15.高血压患者宜使用针灸疗法
- 16.高血压患者宜使用拔罐疗法
- 17.高血压患者宜使用洗足疗法
- 18.高血压患者宜使用按摩疗法
- 19.高血压患者宜学会自我推拿法
- 20.高血压患者宜积极预防冠心病
- 21.高血压患者宜积极预防脑中风
- 22.高血压患者宜预防高血脂

#### 日常娱乐6宜

- 1.高血压患者宜经常垂钓
- 2.高血压患者宜倾听音乐
- 3.高血压患者宜唱卡拉OK
- 4.高血压患者宜进行日光浴
- 5.高血压患者宜经常练习书画
- 6.高血压患者宜经常赏花

#### 日常保健5忌

- 1.高血压患者忌过度疲劳
- 2.高血压患者忌直立过久
- 3.高血压患者忌猛回头
- 4.高血压患者忌久坐
- 5.高血压患者忌暴饮暴食

#### 日常娱乐9忌

- 1.高血压患者忌打麻将不注意
- 2.高血压患者忌长时间下棋
- 3.高血压患者忌打扑克
- 4.高血压患者忌扭秧歌
- 5.高血压患者忌长时间看电视
- 6.高血压患者忌趴在床上看电视、看书
- 7.高血压患者忌贪玩电子游戏
- 8.高血压患者忌看球赛过于兴奋
- 9.高血压患者忌听强刺激的音乐

### 第七章 心理保健宜与忌

#### 心理保健4宜

- 1.高血压患者宜心理平衡
- 2.高血压患者宜心情好
- 3.高血压患者宜愉快地交谈
- 4.高血压患者宜知道性格与高血压的关系

#### 心理保健8忌

- 1.高血压患者忌情绪激动
- 2.高血压患者忌情绪消极
- 3.高血压患者忌心理压力太大
- 4.高血压患者忌悲痛时忍哭
- 5.高血压患者忌妒火中烧
- 6.高血压患者忌抑制叹息
- 7.高血压患者忌抑郁
- 8.高血压患者忌拒绝倾诉

## 章节摘录

2.运动之“宜”与“忌”。帮你舒筋活骨“健康是幸福的主要因素，锻炼是健康的重要保证。”运动，似乎一直以来都是人们乐于推崇的健身与康复的方法，也是治疗高血压病的一大法宝。适当的体育锻炼，可以促进新陈代谢、降低血糖、降低血脂，并能够增强人体对胰岛素的敏感性。不同的疾病需要不同的治疗方法，就运动疗法而言，不同的疾病所需要的运动方式也不同，锻炼时间与锻炼要点也不尽相同。运动疗法就像一道复杂的数学题一样，“宜”做什么，“宜”怎么做，“忌”做什么，“忌”怎么做，倘若一步算错，那么整道题也就无法算出来。如果能够很好地运用技巧，恰到好处地穿针引线，这道题自然你就会比别人解得快，算得准。高血压病是一种生活方式疾病，在患病的过程中还极有可能引发其他并发症，它总是持续地给患者带来莫大的痛苦。但是，据有关专家研究发现，对于高血压患者来说，如果能够进行适当地运动，并将运动的“宜”谨记于心，长期坚持，便能够通过全身的肌肉运动，使血管逐渐增大、增粗，冠状动脉的侧支血管增多，血流量增加，管腔增大，管壁弹性增强，这些改变均有利于血压的下降。此外，坚持运动还能够产生某些化学物质，从而促使血管扩张，使血液循环加快，并有利于血液中坏胆固醇的清除，使血管保持应有的弹性，从而有效延缓和治疗动脉硬化，以防止高血压病的加重。如果再加上饮食治疗的配合，甚至可以使血压稳定在正常的水平。同样，运动也是一把双刃剑，如果运动得不恰当，也会给自己带来不可治愈的创伤。这就需要我们把运动的“忌”牢牢记住。

3.用药之“宜”与“忌”，帮你防范治疗药物是因为病而存在，所以生病吃药也是天经地义之事。但是，高血压病不同于其他疾病，由于它是一种慢性生活方式疾病，所以药物的应用就要相当用心。例如，高血压病治疗总的方向是能够降血压，那么在治疗过程中降压药物的使用是必不可少的。由于降压药物种类繁多，而各自的作用机理不尽相同。所以，应针对不同的个体，合理地选择药物。这样，不但能够有效地控制血压，而且还能够减少高血压患者的并发症，降低其死亡率。所以，如何合理选择药物与使用药物至关重要。如果治疗方向正确，药物服用得当，血压将会得到很好的控制，并很有可能恢复到正常的水平，这也是众望所归的事。但需注意，如果药物服用不当，那么很容易造成药源性疾病与药物蓄积性中毒，从而在体内形成大量的内生之毒，不仅会加重病情、引发并发症，严重者甚至还会造成死亡。所以，掌握药物治疗的“宜”与“忌”显得十分重要。作为高血压患者或其家属，必须要熟练掌握用药“宜”与“忌”，懂得在什么时间该选择什么药物，如何应用这些药物等。从而达到降压的目的，加快高血压病的快速治疗，并预防其他并发症的发生。

4.生活工作之“宜”与“忌”，帮你巧妙防治众所周知，高血压病是一种生活方式疾病。但是，却很少有患者知道治病要从生活与工作开始抓起。恐怕不少高血压患者会有这样的疑问：我的饮食搭配十分合理，我的运动方法十分正确，我的药物选择十分恰当，但是为什么我的血压依旧没有降低，甚至还有升高的趋势呢？原因很简单，你忽略了高血压治疗中很重要的一部分——生活、工作方式。不少人总是不重视生活与工作方式，以致于使刚刚通过饮食、运动、药物治疗而降低的血压又迅速回升。那么，你是否该考虑一下，什么样的生活、工作方式才是合理的呢？千万不要小看你的生活、工作方式，很可能在你的不经意的生活中或工作中出现了那么一点小差错，你刚降下去的血压就又会迅速回升，甚至导致病情加重。所以，高血压患者与家人必须了解生活、工作方式的“宜”与“忌”。因为血压的掌控就像弹簧，稍不留神，便可能回弹回去。在日常生活小节中，能够导致这种回弹的可能性非常多，例如，生活方式的不恰当、睡眠的不足、起居的不规律等，很可能你自己认为的一点再普通不过的小事，便会成为促使血压升高的帮手。相反，如果高血压患者的生活和工作方式能够恰当地把握好，那么对于降压工作来说，定会起到事半功倍的效果，想要及早控制血压，还需配合饮食、运动、药物治疗。这就要求我们必须知道对于护理高血压患者宜做什么？忌做什么？宜怎么做才能让高血压患者及早脱离病痛的折磨。

5.保健娱乐之“宜”与“忌”。帮你修养调息表面上看高血压病是一种独立的疾病，实际上是心、脑血管病变的一个重要的危险因素。因此，要预防心脑血管事件的发生，控制血压升高是一个重要而单一的突破口。这就需要人们学会如何科学、健康地生活，而护理保健也是必不可少的。在生活中有不少高血压患者并不注重高血压病的护理保健，以致于血压不能够得到很好地控制。但是，大家也千万不要认为，日常护理保健十分简单。要知道，高血压患者的护理保健同其他人不同，必须要了解高血压患者护理保健宜与忌的基础上，方可实行。不恰当的护理只会是雪上加霜，相反，如果能够对高血压患者做到很好的护理保健，那么他们的血压便会得到很好地控制。娱乐是生活中必不可少的，对于大多数人来说，适当的进行一些娱乐对身心是有很大好处的。但是，高血压患者不同于一般人，一些娱乐节目可能适合正常人，但却不适合高血压患者。此外，高血压

## 《高血压患者宜与忌》

患者娱乐时间的安排等都是一个需要关注的问题。因此，了解娱乐的宜与忌是高血压患者的首要任务。这样，高血压患者才能够早日获得康复。

# 《高血压患者宜与忌》

## 编辑推荐

《高血压患者宜与忌》内容丰富，语言通俗易懂，是高血压病患者在日常生活中自我护理、自我康复的指导性图书，特别适合高血压病患者及医护人员阅读和参考。

# 《高血压患者宜与忌》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)