

● 北京电视台养生堂特约专家
● 中国中医科学院广安门医院主任
● 山东中医药大学附属医院主任医师

团队创作

高血压

饮食用药中医调养

钱秋海 倪青 杨传华 主编



适宜高血压患者的**50**种常见食材

改善体质的**210**种保健食谱

有效降压的**80**种饮品和中成药

安全的高血压居家自然疗法

6大常见并发症预防调养方案

畅销
升级版

CHANGXIAO SHENGJIBAN

100%



中国百佳图书出版单位

化学工业出版社

高血压

饮食用药中医调养

钱秋海 倪青 杨传华 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书是指导高血压患者居家调养康复的科普书。分别介绍了高血压的基本常识,包括高血压的防治知识、居家血压测量方法等;饮食调理部分对水果、蔬菜、水产、肉类、面类、汤类等介绍了高血压患者的食疗法;高血压中药疗法介绍了中草药代茶饮、降压中成药等;高血压非药物治疗法部分介绍了运动、经络及药浴等辅助治疗方法;高血压病常见合并症的食疗细节等。本书内容详细实用,是一本适合高血压患者居家调养时参考的科普读物。

图书在版编目(CIP)数据

高血压饮食用药中医调养 / 钱秋海, 倪青, 杨传华 主编
— 北京: 化学工业出版社, 2016.6
ISBN 978-7-122-26702-3

I. ①高… II. ①钱… ②倪… ③杨… III. ①高血压-食
物疗法 ②高血压-中医疗法 IV. ①R247.1 ②R259.441

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第070753号

责任编辑: 陈燕杰
责任校对: 边 涛

装帧设计: 刘丽华

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 北京云浩印刷有限责任公司
710 mm × 1000 mm 1/16 印张12 字数200千字 2016年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80 元

版权所有 违者必究

编写人员名单

主 编 钱秋海 倪 青 杨传华

副 主 编 霍 青 钱卫斌 蔡欣蕊 姜群群

编写人员（以姓氏笔画为序）

王营营	白海龙	冯 晓	邬宜君
朱保霖	李志颖	李群英	张新颖
杨传华	赵红敏	侯晓丽	姜群群
钱卫斌	钱秋海	倪 青	郭 媛
蔡欣蕊	霍 青	冀 花	

高血压病是以血压升高为主要临床表现，伴或不伴有多种心血管危险因素的综合证。其发病率因国家、地区和种族的不同而有差异。近年来，随着我国经济水平和生活水平的提高，高血压病作为一种“富贵病”，其发病率呈逐年上升趋势，严重危害着国民的身体健康，是心血管疾病死亡的主要原因之一。我国目前高血压病患者已经超过 2 亿，并且每年还以 1000 万这样恐怖的数字在增加，给社会和家庭都带来了严重的负担。高血压病不仅仅是一个单一的慢性病，它往往会导致或同时合并多种疾病，如肾病、糖尿病、冠心病、脑出血、脑梗死等疾病，这些疾病相互影响，形成恶性循环，对身体造成严重危害，甚至危及生命。

与高血压病发生相关的因素有很多，可以分为遗传因素和环境因素两大方面。一般认为在比例上，遗传因素占 40%，环境因素占 60%。研究发现，高血压病具有明显的家族性，父母患有高血压病，子女患高血压病的概率可高达 46%。另外，环境因素如气候、饮食、吸烟、饮酒、肥胖、药物、精神应激等均可引起高血压。养成良好的生活习惯，如低盐饮食、戒烟限酒、控制体重、适当运动、保持心情愉快等对预防和控制高血压病的发生发展起着非常重要的作用，可以很大程度上降低高血压病的发病率和病死率。因此，高血压病患者的饮食、药物调理在日常生活中显得格外重要。希望本书能解开您一直疑虑的高血压病问题，使您更加了解自己，将身体不适和疾病带来的危害降到最低，更加健康幸福地度过完美的一生。

本书分为以下几部分：第一章“高血压病的常识”，对高血压病的诱发因素、分类及危害做了详尽阐述，旨在帮助高血压病患者正确认识高血压病；第二章“中医对高血压的认识”，总体阐述中医对高血压的病因病机、辨证论治认识，及中医调养要点；第三章“高血压患者的饮食调理”，从水果、蔬菜、水产、肉类、菌类及豆类、面类、汤类和饮品等方面介绍了高血压病患者的饮食原则及注意事项；第四章“高血压中药疗法”，介绍了中草药代茶饮、降压中成药等方法治疗高血压；第五章“高血压自然疗法”，介绍了运动疗法、经络疗法、药浴疗法、沐浴疗法等方式治疗高血压病；第六章“高血压病并发症食疗调养”，主要阐述了高血压病并发血脂异常、糖尿病、心脏病、肥胖、痛风及肾病的饮食原则及调理。书中所介绍的各种调养方法，既有继承先贤的经验，又有作者长期的实践经验，其内容翔实，简单易行，疗效确切。

由于编者水平有限，书中错漏及不足之处在所难免，敬请同仁及广大读者提出宝贵意见，以便我们今后修正。

钱秋海

2016年3月

目录 CONTENTS



ONE

第一章 高血压病的常识

第一节 认识高血压 / 2

- 一、什么是高血压 / 2
- 二、现代社会高血压病的五大特点 / 2
- 三、血压是如何产生的 / 3
- 四、正常人的血压有多高 / 4
- 五、人体血压的变化是怎样调节的 / 5
- 六、人体哪些生理因素会影响血压 / 5

第二节 你是否为高血压病患者 / 6

- 一、时常监测血压，是否达到高血压诊断标准 / 6
- 二、平日生活中你是否有以下症状 / 6
- 三、高血压病六大危险因素 / 7
- 四、自测是否患有高血压病 / 8
- 五、家庭正确测量血压 / 9

第三节 高血压对健康的危害 / 10

- 一、神经衰弱 / 11
- 二、慢性脏器损伤 / 11
- 三、高血压急症直接威胁生命 / 12

第四节 科学认识高血压病，不必恐慌 / 14

- 一、症状越多是否表示高血压病越严重 / 14
- 二、高血压和高血压病是不是一回事 / 14
- 三、高血压病遗传的概率有多大 / 15
- 四、高血压患者如何带病长寿 / 15
- 五、影响高血压病患者的预后有哪些 / 16
- 六、如何预防高血压 / 17
- 七、血压降到什么状态最理想 / 18
- 八、高血压危象的注意事项有哪些 / 18



第五节 高血压有哪些类型 / 19

- 一、根据发病病因分型 / 19
- 二、根据发病年龄分型 / 20
- 三、特殊类型高血压 / 21

第六节 常见的降压药物有哪些 / 23

- 一、降压药物选用的原则 / 23
- 二、常用的降血压药物 / 24
- 三、高血压病患者有并发症和合并症的
降压治疗原则 / 27

TWO

第二章 中医对高血压的认识

- 一、中医病因病机 / 30
- 二、中医辨证论治 / 30

- 三、高血压中医调养要点 / 32

第一节 高血压饮食指导 / 34

- 一、高血压病的饮食调养原则 / 34
- 二、高血压患者调味品食用宜忌 / 36
- 三、营养素与高血压的关系 / 36
- 四、营养状况的临床检查与指导 / 37

第二节 水果类保健食谱 / 39

- 一、菠萝 / 39
- 二、草莓 / 40
- 三、番石榴 / 42
- 四、金橘 / 43
- 五、橘子 / 44
- 六、梨 / 45
- 七、李子 / 46
- 八、芒果 / 47
- 九、猕猴桃 / 48
- 十、柠檬 / 50
- 十一、苹果 / 51
- 十二、葡萄 / 52
- 十三、山楂 / 53
- 十四、山竹 / 55
- 十五、柿子 / 56
- 十六、桃 / 57
- 十七、西番莲 / 58
- 十八、西瓜 / 59
- 十九、香蕉 / 61
- 二十、杏 / 62

第三节 田园时蔬保健食谱 / 63

- 一、番茄（西红柿） / 63
- 二、西蓝花 / 65
- 三、洋葱 / 67
- 四、芥菜 / 68
- 五、马齿苋 / 70
- 六、芹菜 / 71
- 七、竹笋 / 73
- 八、菠菜 / 75
- 九、魔芋 / 76
- 十、黄瓜 / 78
- 十一、莴苣 / 80
- 十二、莲藕 / 81
- 十三、白菜 / 83
- 十四、茄子 / 84
- 十五、马蹄 / 86
- 十六、胡萝卜 / 87
- 十七、山药 / 89

第四节 水产类保健食谱 / 90

- 一、海带 / 90
- 二、淡菜 / 92
- 三、海蜇 / 93
- 四、鳝鱼 / 95
- 五、鲫鱼 / 96
- 六、鲈鱼 / 98

第五节 肉类保健食谱 / 100

- 一、兔肉 / 100
- 二、牛肉 / 102
- 三、鸡肉 / 103
- 四、鸽肉 / 105

第六节 菌类食疗方 / 106

- 一、蘑菇 / 106
- 二、银耳 / 108
- 三、黑木耳 / 110

第七节 主食点心类保健食谱 / 112

第八节 汤类保健食谱 / 116

第九节 保健饮品 / 129

FOUR

第四章 高血压中药疗法

第一节 中草药茶饮 / 136

第二节 降压中成药 / 143

FIVE

第五章 高血压自然疗法

第一节 运动疗法 / 148

- 一、简述 / 148
- 二、传统运动养生法 / 149
- 三、现代运动养生法 / 151

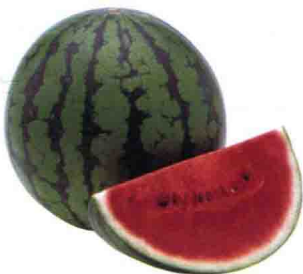
第二节 手足按摩 / 155

- 一、足部自我推拿 / 155
- 二、手部自我按摩 / 156

第三节 中药浴与足浴 / 157

- 一、中药浴 / 157
- 二、足浴 / 158

第四节 药枕疗法 / 161



第一节 高血压病并发血脂异常的调理 / 164

- 一、饮食原则 / 164
- 二、饮食细节 / 165
- 三、食疗菜谱 / 165

第二节 高血压病并发糖尿病调理 / 166

- 一、饮食原则 / 166
- 二、饮食细节 / 168
- 三、糖尿病饮食计算公式 / 168
- 四、食疗菜谱 / 169

第三节 高血压并发心脏病的调理 / 171

- 一、高血压并发冠心病的饮食原则 / 171
- 二、高血压并发心力衰竭的饮食原则 / 171
- 三、食疗菜谱 / 172

第四节 高血压病并发肥胖的调理 / 174

- 一、饮食原则 / 174
- 二、您的体重合乎标准吗 / 174
- 三、食疗菜谱 / 174

第五节 高血压病并发痛风的调理 / 175

- 一、饮食原则 / 175
- 二、饮食细节 / 176
- 三、食疗菜谱 / 176

第六节 高血压病并发肾病的调理 / 177

- 一、高血压病并发肾病患者的饮食原则 / 177
- 二、高血压病并发肾衰竭的饮食原则 / 178
- 三、食疗菜谱 / 179

参考文献 / 180

高血压食疗方

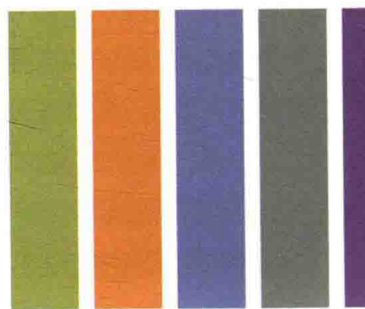
- | | |
|-------------|---------------|
| 菠萝膏 / 40 | 山楂去火汤 / 54 |
| 菠萝金橘饮 / 40 | 山竹粥 / 55 |
| 草莓柠檬汁 / 41 | 山竹柠檬汁 / 56 |
| 草莓牛奶饮 / 41 | 柿饼粥 / 56 |
| 番石榴西瓜汁 / 42 | 柿饼绿豆饮 / 57 |
| 降压饮 / 43 | 香桃南瓜条 / 58 |
| 金橘茶 / 44 | 五指毛桃煲鸡汤 / 58 |
| 银耳橘羹 / 45 | 双西汁 / 59 |
| 橘子沙拉 / 45 | 西番莲苹果汁 / 59 |
| 银耳雪梨羹 / 46 | 瓜条蛋花汤 / 60 |
| 秋梨陈皮汤 / 46 | 西瓜番茄汁 / 60 |
| 双李饮 / 47 | 三鲜饮 / 61 |
| 李子汁 / 47 | 绿豆香蕉汁 / 62 |
| 芒果柠檬奶茶 / 48 | 酱杏 / 62 |
| 芒果酸奶饮 / 48 | 杏子粥 / 63 |
| 猕猴桃汁 / 49 | 山楂番茄炒蛋 / 64 |
| 猕猴桃羹 / 49 | 番茄鱼 / 64 |
| 芒果柠檬茶 / 50 | 番茄炒虾仁 / 65 |
| 柠檬橘汁 / 51 | 西蓝花冬瓜粉丝煲 / 65 |
| 苹果黄瓜汁 / 52 | 虾仁西蓝花 / 66 |
| 四汁饮 / 52 | 红烧西蓝花 / 66 |
| 葡萄米粥 / 53 | 洋葱烧番茄 / 67 |
| 葡萄蜂蜜饮 / 53 | 猪肝炒洋葱 / 68 |
| 山楂酸梅饮 / 54 | 洋葱炒牛肉 / 68 |

- 清炒荠菜 / 69
- 荠菜炒鸡片 / 69
- 蛋皮拌荠菜 / 69
- 荠菜粥 / 69
- 凉拌马齿苋 / 70
- 马齿苋炒鸡丝 / 71
- 马齿苋粥 / 71
- 芹菜烧马蹄 / 72
- 西芹百合 / 72
- 猪肝炒芹菜 / 73
- 竹笋虾仁扒豆腐 / 74
- 山药竹笋炒豆芽 / 74
- 竹笋牛肉 / 74
- 银耳炒菠菜 / 75
- 菠菜拌牡蛎 / 76
- 菠菜炒墨鱼 / 76
- 魔芋韭菜 / 77
- 咖喱魔芋豌豆 / 77
- 水煮魔芋 / 78
- 山楂汁拌黄瓜 / 79
- 黄瓜炒肉丁 / 79
- 黄瓜拌金针菇 / 79
- 凉拌莴苣 / 80
- 胡萝卜拌莴苣 / 81
- 黄酒莴苣丝 / 81
- 糖醋嫩藕 / 82
- 粉蒸排骨藕 / 82
- 藕藏花生 / 83
- 白菜香菇 / 84
- 杜仲煮白菜 / 84
- 决明炒茄块 / 85
- 马蹄烧茄子 / 85
- 鲶鱼炖茄子 / 85
- 马蹄炒肉片 / 86
- 山楂马蹄焖蛎黄 / 87
- 参药炖马蹄 / 87
- 三色松 / 88
- 胡萝卜炒木耳 / 88
- 胡萝卜炖羊肉 / 88
- 加味山药丁 / 89
- 虾皮煮山药 / 90
- 山药炒绿豆芽 / 90
- 海带三丝 / 91
- 海带烧黄豆 / 91
- 肉末烧海带 / 92
- 韭菜炒淡菜 / 92
- 玉兰炒淡菜 / 93
- 麦冬菊花烧淡菜 / 93
- 淡菜腐竹拌海蜇 / 94
- 青菜拌海蜇 / 94
- 凉拌海蜇丝 / 94
- 百合桑葚炒鳝丝 / 95
- 黄芪丝瓜络焖鳝鱼 / 96
- 洋葱炒鳝片 / 96
- 天冬蒸鲫鱼 / 97
- 参母焖鲫鱼 / 97
- 鲫鱼炖豆腐 / 98
- 清蒸鲈鱼 / 98
- 荷叶蒸鲈鱼 / 99
- 天麻烧鲈鱼 / 99
- 陈皮炒兔肉 / 100
- 菊花芹菜煲兔肉 / 101
- 兔肉冬瓜汤 / 101
- 洋参山楂炖兔肉 / 101
- 当归炖牛肉 / 102
- 山楂枸杞煮牛肉 / 103
- 当归牛肉炖胡萝卜 / 103
- 菊花鸡片 / 104
- 杞菊炒鸡丁 / 104
- 天麻焖鸡块 / 105
- 天麻蒸乳鸽 / 105
- 补骨脂芹菜煲白鸽 / 106
- 山药枸杞蒸白鸽 / 106
- 杜仲炒蘑菇 / 107
- 芹菜炒蘑菇 / 107
- 蘑菇炖柴鸡 / 108
- 银耳香菜豆腐 / 109
- 银耳鹌鹑蛋 / 109
- 银耳西红柿汤 / 109
- 杜仲炒黑木耳 / 110
- 菠菜拌木耳 / 111
- 洋葱拌木耳 / 111



ONE

第一章 高血压病的常识



第一节 认识高血压

一、什么是高血压

高血压是一种以体循环压力异常升高为主要特点的临床综合征，血压的持续升高将导致心脏、肾脏、脑和血管的损害，并由此产生一系列的临床疾病。

血压的高低是人为划定的。

我国的高血压诊断标准是：18 岁以上成年人，在未服用降血压药物情况下，收缩压 $\geq 18.7\text{kPa}$ （140mmHg）和 / 或舒张压 $\geq 12.0\text{kPa}$ （90mmHg），可诊断为高血压。

根据血压高低水平分为正常血压、正常高值血压和 1 级、2 级、3 级高血压。

血压计算的单位一般有毫米汞柱（mmHg）和千帕（kPa），两者之间是可以换算的，它们之间的比例大约为 7.5 : 1。

高血压分为原发性高血压和继发性高血压。前者又叫高血压病，我们平时所说的高血压通常指的是原发性高血压，占了全部高血压的绝大部分；后者又称为症状性高血压，是由某些特定疾病引起的血压升高，如慢性肾炎、肾动脉狭窄、肾上腺皮质增生、嗜铬细胞瘤、原发性醛固醇增多症等。

二、现代社会高血压病的五大特点

1. 高血压病已是当今社会的流行病

高血压病是一种常见病，是目前心脑血管疾病高发的主要致病原因。随着社会节奏的加快，高血压发病率正趋向高峰期。目前我国高血压发病率城市高于农村，北方高于南方，老年高于其他年龄组，知识阶层高于非知识阶层，精神紧张、责任性高的职业人群高于其他人群。

2. 高血压病是遗传和环境相互作用的结果

目前已经基本明确高血压病是由于遗传因素、环境因素及其相互作用的结果。流行病学研究发现，高血压有明显的家族遗传性，而过度肥胖、高盐膳食、中度以上饮酒以及精神长期处于应激状态、焦虑和抑郁状态，都是导致高血压的环境

因素，其中很多都与我们的不良生活方式关系密切。

3. 高血压病危害人体的心、脑、肾和血管

高血压是冠心病的第一重要危险因素。高血压引起心脏改变主要表现在左心室肥厚、冠脉粥样硬化，严重时可导致心肌梗死和心力衰竭；高血压与脑卒中关系更为密切，80%以上的脑出血和脑梗死是由于高血压引起的；高血压引起的动脉硬化不仅可使血压进一步升高，还可导致肾功能减退，且是最终导致尿毒症的第二位病因；高血压还导致越来越多的危险性极大的胸、腹主动脉瘤患者出现。总之，血压越高，心肌梗死、心力衰竭、脑卒中和肾脏病变的发生率越高。

4. 高血压发病年龄年轻化

高血压发病年龄也在提前，高血压原本是一种远离青少年的中老年疾病，然而在高血压门诊越来越多地发现二十几岁的青年甚至十几岁的孩子的身影，青少年得高血压病（排除继发性高血压）再也不是稀奇的事情了。

青少年喜爱的膳食，如油炸类快餐速食食品、高含糖的碳酸类饮料、巧克力和冰激凌等甜食，这些食物均是高糖、高热量、高胆固醇、低纤维素的代表，长期食用可导致高脂血症、肥胖、高血压，甚至诱发糖尿病，产生代谢综合征。

年轻人抽烟习惯的养成，同时社会竞争和压力的提前到来，使部分青少年长期处于精神紧张、焦虑、压抑状态，可以使大脑皮层中枢功能紊乱，交感兴奋性增加，导致高血压产生，使心脑血管疾病过早发生。

5. 改变生活习惯从青少年做起，积极防治高血压

高血压是遗传和环境相互作用的结果，我们或许不可以改变我们的遗传基因，但是我们可以改善我们的环境因素，主要是通过干预我们的不良生活习惯来达到预防和控制血压升高。

合理控制血压、降脂、禁烟、改变不合理的膳食和生活方式，可以大大降低心脑血管疾病的发病率和病死率。不良生活习惯一般都早在青少年期间即已养成，并经历数年甚至数十年的缓慢积累发展的过程引起血压、血脂升高，并最终损害我们的心脑血管，其间我们存在许多机会阻止其病变的进展，积极预防治疗高血压以及高脂血症、肥胖，戒烟，适当的体育锻炼力，是我们干预的基本环节。

三、血压是如何产生的

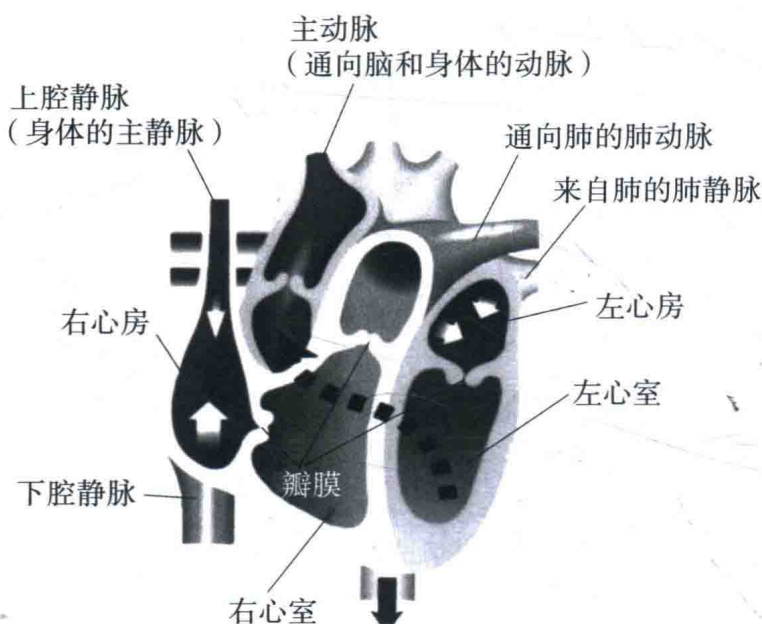
血压指人体血管内的血液对单位面积血管壁的侧压力，即压强。物理学单位

是牛顿 / 平方米 (N/m^2)，国际标准计量单位为帕 (Pa) 或千帕 (kPa)。

动脉血管、静脉血管及毛细血管内的血压分别称为动脉血压、静脉血压及毛细血管血压。

通常所说的血压系动脉血压，临床上特指肱动脉血压，习惯以 mmHg 为单位 ($1\text{mmHg}=0.133\text{kPa}$ 或 133Pa)。当血管扩张时，血压下降；血管收缩时，血压升高。

四、正常人的血压有多高



(1) 收缩压 在一个心动周期中，动脉血压随着心室收缩和舒张而发生规律性的波动。心室收缩时，主动脉压急剧升高，约在收缩中期达到高峰，这时的动脉血压称为收缩压。

(2) 舒张压 心室舒张时，主动脉压下降，在心室舒张末期，动脉血压降至最低值，称为舒张压。

(3) 脉压 收缩压与舒张压的差值称为脉搏压，简称脉压。

中国高血压防治指南起草委员会 2004 年修改的血压水平定义和分类详见表 1。