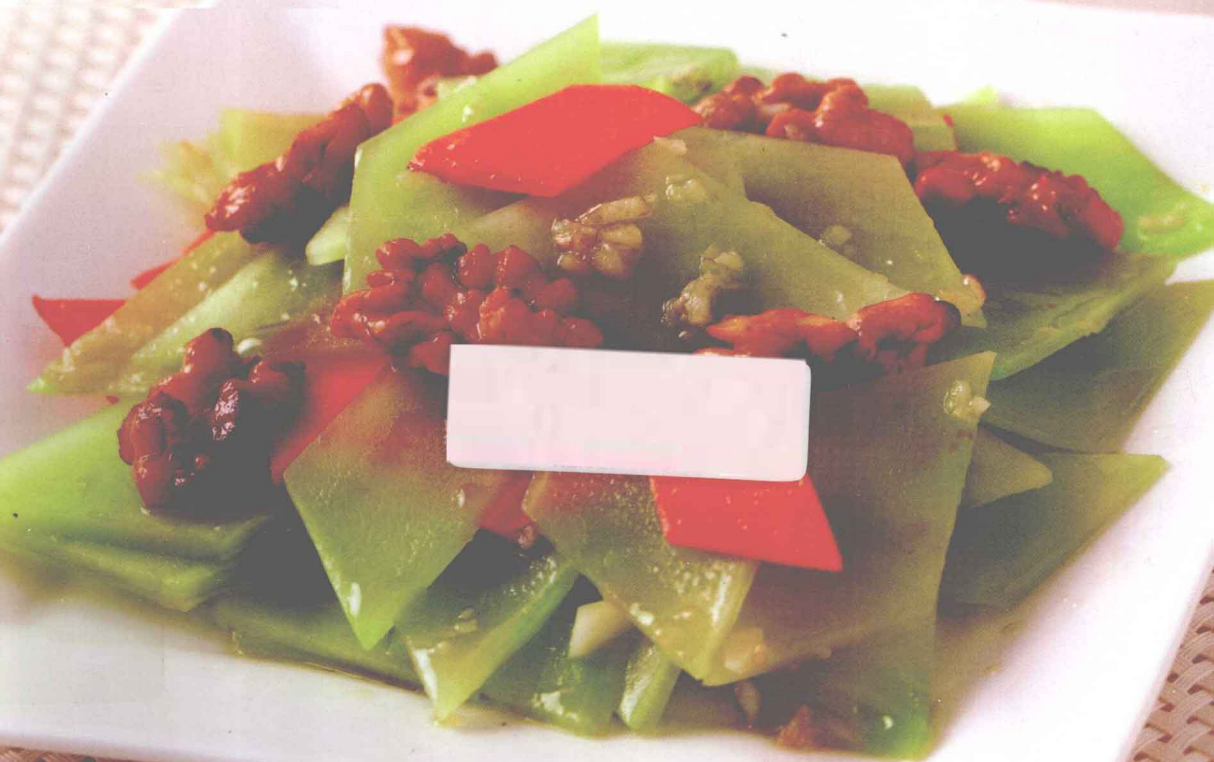


常见病食疗菜谱丛书

高血压

· 食疗菜谱 ·

策划·编写 廖文圖書



常见病食疗菜谱丛书

高血压

· 食疗菜谱 ·

策划·编写 廖屏文图书

图书在版编目(CIP)数据

高血压食疗菜谱 / 犀文图书编. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2013.3

(常见病食疗菜谱丛书)

ISBN 978-7-5537-0282-7

I. ①高… II. ①犀… III. ①高血压—食物疗法—菜谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第267957号

常见病食疗菜谱丛书

高血压食疗菜谱

策划·编写 犀文图书

责任编辑 樊明 葛昀

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏科学技术出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经销 凤凰出版传媒股份有限公司

印刷 广州汉鼎印务有限公司

开本 710mm × 1 000mm 1/16

印张 10

字数 100 000

版次 2013年3月第1版

印次 2013年3月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-0282-7

定价 29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向印刷厂调换。



前言 Preface

随着社会经济、医疗技术的不断发展，人类的生活质量和身体素质也得到相应地提高，但紧凑的生活方式、紧张的工作劳动、混乱的饮食习惯，也不断地侵蚀着我们身体的“健康防线”，导致各种各样的疾病趁虚而入，缠绕着本就疲惫不堪的我们。俗话说：“家有一老，如有一宝；家有一病，饮食难定。”一人生病，全家人的饮食习惯不得不改变，这样便造成饮食习惯的混乱，并影响到日常生活和工作。因此，我们针对家庭和个人的需求，从传统医学“药食同源”的角度，科学系统地策划出这套《常见病食疗菜谱丛书》，力图针对不同病症、不同体质的患者，推出科学、营养、健康、安全的食疗菜谱，让患者“对症食疗”的同时，也适合其他家庭成员食用，以此摒除患者和家人在饮食上的产生的“隔阂”，助一家人其乐融融。

《常见病食疗菜谱丛书》共 10 本，包括《肝病食疗菜谱》、《高血压食疗菜谱》、《冠心病食疗菜谱》、《肾病食疗菜谱》、《糖尿病食疗菜谱》、《胃肠病食疗菜谱》、《痛风食疗菜谱》、《防癌食疗菜谱》、《肺病食疗菜谱》、《高血脂食疗菜谱》，每本书均详细地介绍了相应的常见病的基础知识和其患者的饮食原则，并根据常见病的特点，科学系统地介绍各种常见病症患者适宜食用的食材，有食材的基本知识、营养功效、饮食宜忌以及专家的专业提示，还有相应的食疗菜谱的介绍。本套丛书经济实用，丛书菜例易学易做，是常见病患者家庭的必备一宝。

《高血压食疗菜谱》主要介绍高血压的基础知识和高血压患者宜食食物，希望高血压病友们通过此书，以食疗和药疗相结合的方式，尽早摆脱疾病的困扰，活出健康、精彩人生。

目录

Contents



第一章 高血压的常识

- 002 什么是高血压
- 003 高血压的常见症状
- 004 高血压对人体的四大危害
- 005 高血压“偏爱”什么人
- 007 高血压患者的“三少四多”
- 008 高血压患者自我生活调理
- 009 高血压患者应掌控四个生活基本点
- 010 高血压患者春季注意事项
- 010 高血压患者五招安稳度夏
- 012 高血压患者秋季养生妙招
- 012 高血压患者冬季注意事项
- 013 老年高血压患者生活禁忌
- 014 预防高血压的科学饮食方法
- 015 高血压患者的饮食种类
- 016 高血压患者饮食六大原则
- 017 高血压患者养生指南
- 018 高血压患者应禁止的饮食
- 019 高血压患者如何进补
- 020 常见降血压食物大盘点
- 022 高血压患者的五不宜
- 022 七种茶助你轻松降血压
- 023 降血压要注意五味的合理搭配
- 024 水果疗法降血压
- 026 “六少三多”饮食管好血压

第二章 高血压食疗菜谱

蔬菜类

- 029 蔬菜为什么能降血压
- 030 西红柿 → 西红柿青椒炒蛋
西红柿炒豆腐
- 032 大白菜 → 白菜肉丸汤
素炒黑白菜
- 034 苦瓜 → 苦瓜豆腐羹
苦瓜炒鸡蛋
- 036 芹菜 → 凉拌芹菜
芹菜粥

038



海带→

海带绿豆粥
海带粥

040



冬瓜→

清蒸冬瓜球
火腿扣冬瓜

042



竹笋→

竹笋猪肉粥
竹笋香菇汤

044



竹荪→

竹荪排骨汤
黄瓜竹荪汤

046



胡萝卜→

粉蒸胡萝卜丝
蜂蜜胡萝卜

048



茄子→

蒜香茄子
碎米蒸茄瓜

050



洋葱→

洋葱炒蛋
凉拌洋葱

052



芥菜→

芥菜干丝
芥菜生姜鱼头汤

054



马齿苋→

马齿苋猪肉汤
马齿苋黑木耳汤

056



黑木耳→

葱烧黑木耳
凉拌黑木耳

058



茼蒿→

茼蒿炒山药
桃仁茼蒿

060



紫菜→

紫菜拌白菜
紫菜余鱼

062



马蹄→

凉拌马蹄
马蹄胡萝卜粥

064



黄瓜→

玉子酿黄瓜
快炒黄瓜片

066



平菇→

平菇豆芽汤
平菇白菜肉片汤

068



香菇→

香菇苦瓜
香菇生菜
香菇肉粥
香菇炒西兰花

肉食类和水产品类

073

适当食用肉食和水产品能够降压

074



牛肉→

大葱牛肉丝
芹菜牛肉

076



兔肉→

木耳腐竹兔肉汤
枸杞子生地兔肉汤

078



乌鸡→

玉米椰子乌鸡汤
木瓜乌鸡汤

080



鹌鹑→

川贝罗汉果鹌鹑汤
菊花黄芪鹌鹑汤

082



草鱼→

茄子蒸草鱼片
多彩蒸草鱼

084



鲫鱼→

金腿鲫鱼
鲫鱼蒸蛋

086



虾 →

葱头虾仁汤
当归黄芪虾仁汤

088



海蜇 →

黄瓜姜丝海蜇
芹菜炒海蜇

090



海参 →

山药海参汤
韭菜海参粥

092



牡蛎 →

节瓜牡蛎汤
牡蛎豆腐羹

094



淡菜 →

淡菜香菇瘦肉汤
冬瓜海带淡菜汤
淡菜炒笋尖
淡菜紫菜瘦肉汤



五谷杂粮类和干果类

99

五谷杂粮和干果对降压的好处

100



甘薯 →

甘薯蛋花汤
蒸煮苹果甘薯

102



玉米 →

玉米清汤
山药玉米汤

104



小米 →

小米鱼肉粥
小米桂圆肉粥

106



黑米 →

黑米桂花粥
山药黑米粥

108



薏米 →

豆腐薏米粥
排骨薏米粥

110



黄豆 →

黑米黄豆粥
鲮鱼黄豆粥

112



绿豆 →

海带绿豆糖水
绿豆白菜粥

114



蚕豆 →

蚕豆粥
蛋黄鲜蚕豆

116



黑豆→

黑豆黄芪糖水
黑豆粥

118



荞麦→

荞麦粥
香菇荞麦粥

120



燕麦→

豆芽燕麦粥
鲜虾冬瓜燕麦粥

122



莲子→

紫米莲子糖水
莲子甘薯糖水

124



花生→

芹菜叶花生
燕麦花生糖水

126



核桃→

补脑核桃甜粥
核桃糊

128



板栗→

板栗烧排骨
甘薯板栗糖水
板栗烧菜心
香菇板栗

水果类

133

水果辅助降血压

134



香蕉→

雪梨香蕉生菜汁
香蕉杂果汁

136



猕猴桃→

猕猴桃雪梨汁
灵芝鲜桃汁

138



苹果→

苹果水芹汁
苹果枇杷汁

140



柿子→

桃柿子汁
黄桂柿子饼

142



梨→

雪梨饮
冰糖炖雪梨

144



桃子→

蜜汁仙桃
桃子蜂蜜汁

146



柠檬→

柠檬绿茶
鲜柠檬汁

148



橙子→

橙子胡萝卜汁
橙子菠萝汁

150



金橘→

红枣银耳金橘糖水
橘子苹果甜汤圆

152



西瓜→

西瓜绿豆粥
西瓜汁



第一章

高血压的常识



什么是高血压

什么是血压？所谓血压是指血液在血管内流动，对血管壁产生的侧压力，是一种以动脉压增高为特征的疾病，用血压计在肱动脉上测得的数值来表示，以毫米汞柱或千帕斯卡为单位。平时说的血压包含收缩压和舒张压。收缩压是指心脏在收缩时，血液对血管壁的侧压力；舒张压是指心脏在舒张时，血管壁上的侧压力。医生记录血压时，如为 120 / 80 毫米汞柱，则 120 毫米汞柱为收缩压，80 毫米汞柱为舒张压。按国际单位表示“千帕”（千帕斯卡），换算的方法：1 毫米汞柱 = 0.133 千帕，那么 120 / 80 毫米汞柱相当于 16 / 10.6 千帕。

世界卫生组织 (WHO) 建议使用的血压标准是：正常成人收缩压应小于或等于 140 毫米汞柱 (18.6 千帕)，舒张压小于或等于 90 毫米汞柱 (12 千帕)。如果成人收缩压大于或等于 160 毫米汞柱 (21.3 千帕)，舒张压大于或等于 95 毫米汞柱 (12.6 千帕) 为高血压；血压值在上述两者之间，亦即收缩压在 141 ~ 159 毫米汞柱 (18.9 ~ 21.2 千帕)，舒张压在 91 ~ 94 毫米汞柱 (12.1 ~ 12.5 千帕)，为临界高血压。诊断高血压时，必须多次测量血压，至少有连续两次舒张期血压的平均值在 90 毫米汞柱 (12.0 千帕) 或以上才能确诊为高血压。仅一次血压升高者尚不能确诊，但需随访观察。

血压形成与哪些因素有关呢？首先受循环系统平均充盈影响，是指不存在心脏搏动时，整个身体内的血液将逐渐停止流动，血管内各点的压力达到一个相同值，该值为循环系统平均充盈，正常人大约是 6 毫米汞柱 (0.8 千帕)。另外受心脏搏动影响，心脏射血进入动脉与外周血管阻力有密切关系，外周血管阻力越高，动脉血压也就越高。

高血压是世界最常见的心血管疾病，也是最大的流行病之一，常引起心、脑、肾等脏器的并发症，严重危害着人类的健康。因此，提高对高血压病的认识，对早期预防、及时治疗有极其重要的意义。



高血压的常见症状

高血压的症状，往往因人、因病期而异。早期多无症状或症状不明显，偶遇体格检查或由于其他原因测血压时发现。其症状与血压升高程度并无一致的关系，这可能与高级神经功能失调有关。有些人血压不太高，症状却很多，而另一些病人血压虽然很高，但症状不明显，常见的症状有：

1. 头晕

头晕为高血压最多见的症状。有些是一次性的，常在突然下蹲或起立时出现，有些是持续性的。头晕是病人的主要痛苦所在，其头部有持续性的沉闷不适感，严重的能妨碍思考、影响工作，对周围事物失去兴趣。

2. 头痛

头痛亦是高血压常见症状，多为持续性胀痛或搏动性胀痛，甚至有炸裂似的剧痛。常在早晨睡醒时发生，起床活动及饭后逐渐减轻。疼痛部位多在太阳穴和后脑勺。

3. 烦躁、心悸、失眠

高血压患者性情多较急躁，遇事敏感，易激动，心悸、失眠者较常见。失眠多为入睡困难或早醒、睡眠不实，恶梦多，易惊醒。这与大脑皮层功能紊乱及植物神经功能失调有关。

4. 注意力不集中，记忆力减退

早期多不明显，但随着病情发展而逐渐加重，表现为注意力容易分散，记忆力减退，常很难记住近期的事情，而对过去的事如童年时代的事情却记忆犹新。

5. 肢体麻木

常见手指、足趾麻木或皮肤如蚁行感或项背肌肉紧张、酸痛。部分病人常感手指不灵活。一般经过适当治疗后可以好转，但若肢体麻木较顽固，持续时间长，而且固定出现于某一肢体，并伴有肢体乏力、抽筋、跳痛时，应及时到医院就诊，预防中风发生。

6. 出血

出血这种症状不是很常见。由于高血压可致动脉硬化，使血管弹性减退，脆性增加，故容易破裂出血，其中以鼻出血多见，其次是结膜出血、眼底出血、脑出血等。据统计，在大量鼻出血的病人中，大约 80% 者患高血压。

综上所述，病人出现莫名其妙的头晕、头痛或上述其他症状的，都要考虑是否患了高血压，应及时测量血压。若已证实血压升高，则应尽早治疗，坚持服药，避免病情进一步发展。

高血压对人体的四大危害

高血压在早期的时候没有明显的症状，长期的血压高会引起全身小动脉的病变，表现为小动脉中层平滑肌细胞增殖和纤维化、管壁增厚和管腔狭窄，导致心、脑、肾组织缺血。长期高血压及伴随的危险因素可促进动脉粥样硬化的形成，该病变主要累及中、大动脉。高血压的危害具体表现在：



1. 危害心脏

从大量临床资料看，心脏受高血压的损害是首当其冲的，主要表现在以下两个方面：一是对心脏血管的损害。高血压主要损害心脏的冠状动脉，逐渐使冠状动脉发生粥样硬化而发生冠心病。二是对心脏本身的损害。由于血压长期升高，增加了左心室的负担，左心室因代偿而逐渐肥厚、扩张而形成高血压性心脏病。高血压性心脏病的出现，多是在高血压发病的数年或十几年后。

2. 危害大脑

在我国，构成老年人三大死因的疾病分别是脑血管病、心脏病和肿瘤。引起脑血管病的主要原因就是高血压，其次才是动脉硬化。临床上高血压引起的急性脑血管疾病主要有脑出血、脑梗死等。脑出血是晚期高血压最常见并发症。脑出血的病变部位、出血量的多少和紧急处理情况，对病人的预后关系极大，一般病死率较高，即使是幸存者也容易遗留偏瘫或失语等后遗症。所以，防治脑出血的关键是平时有效地控制血压。

3. 危害肾脏

人体的泌尿系统就像是一个“废水排泄系统”，在维持机体生理平衡过程中起着

重要作用。肾脏是泌尿系统中的一个重要脏器，它就像水处理系统的中枢。在肾脏的危害因素中，除变态反应引起的炎症和细菌感染外，临床比较常见的就是高血压。一般情况下，高血压对肾脏的损害是一个比较漫长的过程。由于肾脏的代偿能力很强，开始唯一能反映肾脏自身调节紊乱的症状就是夜尿增多。当出现肾功能代偿不全时，由于肾脏的浓缩能力减低，患者会出现多尿、口渴、多饮、尿比重较低等表现。当肾功能不全进一步发展时，尿量明显减少，血中非蛋白氮、肌酐、尿素氮增高，全身水肿，出现电解质紊乱及酸碱平衡失调。肾脏一旦出现功能不全或发展成尿毒症，损害将是不可逆转的。

4. 危害眼睛

临床实践表明，高血压早期，眼底检查大都是正常的。当高血压发展到一定程度时，视网膜动脉可出现痉挛性收缩，动脉管径狭窄，中心反射变窄；随着病情的发展，视网膜可出现出血、渗出、水肿。长此以往，这些渗出物质就沉积于视网膜上，眼底出现放射状蜡样小黄点，此时可引起病人的视觉障碍，如视物不清、视物变形或变小等。

高血压“偏爱”什么人

高血压病因不明，与发病有关的因素有年龄、饮食、肥胖、遗传、环境与职业。除了以上几个病因之外，以下几类人也要谨防高血压的入侵，尤其是糖尿病患者，更应注意保持良好的饮食和生活习惯，及早预防。

1. 肥胖的人

衡量人的体重是否合适的标准之一是体重指数，它是用体重除以身高的平方计算出来的。正常情况下，中年男性为21~24.5，中年女性为21~25。如一个人的身高为1.70米，体重是70公斤，他的体重指数计算的方法是70除以1.7的平方等于24.2。

人的体重指数对人的血压水平、高血压患病率有明显影响，超重和肥胖是高血压发病的重要因素。体重指数每增加1，则5年内确诊的高血压患病率增高9%。虽然目前中国人群的体重指数低于西方国家，但随着生活水平的提高，中国人群的平均体重指数均值及超重率有逐渐增高的趋势。

衡量一个人肥胖与否，另一个指标是腰围。如果一个男性的腰围超过102厘米，女性超过88厘米，再加上体重指数也超过正常标准，那么此人患高血压的几率就要比指标正常的人高许多。

2. 吸烟的人

烟草是健康的大敌。研究发现，吸烟不仅可以引起肺癌、慢性支气管炎等呼吸系统疾病，而且也是导致高血压、冠心病的主要危险因素。烟雾中的有害物质，如一氧化碳、尼古丁等，这些物质吸入人体后，会引起动脉内膜损伤和动脉粥样硬化，还会增加血液的黏稠度和血流阻力，从而使血压升高。

3. 过量饮酒的人

事实表明，过量饮酒（国外的标准指每日超过30毫升酒精，相当于600毫升啤酒、200毫升葡萄酒或75毫升标准威士忌）可以使血压升高并使冠心病、中风的发病率和死亡率上升。

4. 有高血压家族史的人

高血压具有明显的家族聚集性。研究发现，如果父母无高血压，那么子女患高血压的几率只有3.1%；而父母一方有高血压者，子女患高血压的几率就增加到28%；如果父母均有高血压，则子女患高血压的几率将增加到46%。高血压患者中有60%多的有高血压家族史。

由于高血压的发生中遗传因素具有重要作用，所以一旦父母或者祖父母有高血压，其遗传给下一代的机会就非常大。所以，有高血压家族史的人，在日常生活中更要密切关注自己的血压情况，注意保持良好的饮食习惯和生活习惯。

5. 老年人

在生长发育过程中，人的血压也有相应的变化。一般而言，年龄越高，患高血压的比例也就越高，而且以收缩压的增高更为明显。资料表明，40岁以下的患者占高血压患病总数的10%，而40岁以上的患者占90%左右。在65~69岁人群中，高血压患者占34.8%，而到了80岁的时候，高血压患者就上升到65.6%。



6. 中青年人

高血压是“无声杀手”，近年来，高血压患病率在中青年人中增加的趋势比老年人更明显，有不少年轻人患了高血压自己还不知道。如一位 32 岁的男性青年头胀、头痛，以为自己感冒了，按感冒治疗一段时间后不见好转，后经一位有经验的大夫给他测血压，发现他的血压已高达 200/130 毫米汞柱。因此，不只是老年人，中青年人也应该关注自己的血压，争取及早发现和治疗高血压。

7. 长期精神过度紧张的人

一些研究发现，长期工作劳累、精神紧张、睡眠不足、焦虑和抑郁的人都易患高血压，其中精神紧张对高血压的发生起重要作用。从事一些高度危险和精神高度紧张工作的人，例如驾驶员、股票经营者，其发生高血压的几率大大高于那些从事其他行业、精神状态比较放松的人群。而且长期生活在噪声环境中，听力敏感性减退者患高血压的几率也相对增多。

另外，临床工作中也发现，经过一定时间的休息，高血压患者的血压会有一定程度的下降。一般情况下，患者住院休息 2 周后血压可下降 25/10 毫米汞柱左右，约 60% 患者血压下降幅度在 10% 以上。因此，保持一种平和的心态，进行适当的休息和放松，对于人们的健康十分重要。

8. 膳食中高盐、低钾、低钙、低动物蛋白质的人

我国人群食盐摄入量普遍高于西方国

家，我国北方人群每天摄取的盐为 12 ~ 18 克，南方为每天 6 ~ 8 克。膳食中盐的摄入量与血压水平有明显的关系。研究表明，膳食中平均每人每日摄入食盐增加 2 克，收缩压和舒张压就平均分别可增高 2.0 毫米汞柱及 1.2 毫米汞柱。

此外，膳食中钙含量不足也可使血压升高，而且当膳食中钙含量较低时，可促进钠的升压作用。每人每天摄入的动物蛋白质百分比每增加 1 个百分点，收缩压及舒张压分别可降低 0.9 毫米汞柱及 0.7 毫米汞柱。

因此，在日常生活中，我们应该注意清淡饮食，避免食物过咸、过腻，同时应注意补充动物蛋白质和钙。

9. 服用某些药物的人

服用一些药物可能会引起血压升高，如口服避孕药、非固醇类抗炎药、甘草等，但是这种升压在停药一段时间后一般会下降。但是，如果在服用药物期间，患者出现高血压症状，如头晕、失眠、记忆力下降等，应该去医院进行相应的检查，调整药物的剂量和种类。

10. 心理压力过大的人

随着社会经济的不断发展和进步，人们的生活节奏加快，所承受的压力日渐增加，这些压力都可能影响高血压的发生、病程及疗效。调查表明，心理、社会和环境因素，包括家庭情况、工作环境及文化程度等，对诱发高血压也有重要作用。所以，适当减压，高血压就会远离你。

高血压患者的“三少四多”

1. 避免过度劳累

心脑血管疾病往往在早晨发作，原因之一是上午 11 点前，人的血压至少比其他时间高出 5 毫米汞柱。为了避免疲劳，尽量少参加那些令人感到疲惫的聚会。每天工作结束后，把办公室收拾好，以免第二天早上看到纷乱的工作场所，影响情绪，导致血压上升。

2. 少喝咖啡

研究表明，若一天之内服用两杯咖啡，人的血压就会上升 2~3 毫米汞柱，这是因为咖啡碱可使血管收缩，导致血压升高。



3. 适量晚餐

老年高血压病人晚餐应清淡，食量也不宜多。晚餐宜吃易消化食物，并配些汤类，不要怕夜间多尿而不敢饮水。进水量不足，可使夜间血液黏稠，促使血栓形成。

4. 多吃大蒜

每天吃 2~3 瓣大蒜，是降压最好的简便办法。经对 415 人的调查研究表明，食用 600~900 毫克蒜泥，平均降压 15 毫米汞柱。

5. 多做有氧运动

有氧运动时，心率和呼吸加快，身体代谢水平增高，对氧的需求量增加。虽然有氧运动对正常人的血压影响较小，但对高血压病人的血压则影响较大。有研究表明，每天坚持适量的有氧运动，可使收缩压和舒张压分别下降 11 毫米汞柱和 6 毫米汞柱，还可以减肥、降血脂和控制糖尿病，全面改善健康状况。有氧运动的方式有散步、慢跑、太极拳、游泳等。

6. 多吃香蕉和酸奶

香蕉和酸奶中矿物质钾的含量较高，有助于控制血压。一项对 2600 人进行的跟踪研究结果表明，6 天内吃含 1 克钾的食物，如一个土豆、一根大香蕉和 226 克酸奶，5 个星期后血压可下降 10 毫米汞柱。

7. 多喝橙汁

橙汁含有丰富的维生素 C。英国医学工作者对 641 名成年人的血液进行化验后发现，血液中维生素 C 含量越高的人，其动脉的血压越低。这些研究人员认为，维生素 C 有助于血管扩张。每天服用 60 毫克维生素 C 片，或者多吃些蔬菜、胡椒、柠檬和其他酸味水果，也可起到同样作用。

高血压患者自我生活调理

有人说，得了病一半靠医生，一半靠自己，这话很有道理。尤其是慢性病，自我调理、发挥主观能动性更是不可缺少的重要环节。高血压属于慢性病，病人在日常生活中至少应注意以下几点。

1. 饮食要清淡

高血压患者不宜吃得过咸，因为盐（主要成分是氯化钠）里面含有钠，过多的钠可引起人体内水分滞留，增加血容量，加重心脏负担，使血压升高。因此，高血压患者原则上都要吃得清淡一些。此外，要多吃蔬菜和易消化食物，少吃富含脂肪的食物，特别是动物脂肪和内脏，以防止发胖和促进动脉硬化。

2. 心情要舒畅

俗话讲，“笑一笑，老变少”。实践证明，心情开朗、乐观的人较长寿。若能做到“得意淡然，失意泰然”，尽量减少情绪波动，这对保持血压相对稳定，减少并发症的发生具有重大意义。

3. 劳逸结合

有劳有逸、动静结合是健康长寿的保证。对于高血压病人来说，合理休息（包括精神上的休息）是十分重要的。老年人身体内各脏器都已处于不同程度的衰老状态，更应注意休息。尽量争取午休，晚上早一点睡觉。晨起最好能散散步，若能到公园里呼吸一下

新鲜空气，打打太极拳或练练气功，对降低血压和保持血压稳定很有好处。

4. 经常测血压

家庭最好自备血压计，每天最好早晚各量一次血压，以便根据血压适当调整药物剂量，保持血压相对稳定。一般来说，把血压控制在收缩压为140~150毫米汞柱（18.7~20千帕）、舒张压为90毫米汞柱（12千帕）左右，已基本达到要求。

5. 节食减肥

对于肥胖的高血压患者，减肥的最好办法是节制饮食，控制热量摄入，特别是要严格控制对动物脂肪的摄入。只要持之以恒，多能把体重降至正常水平。不少高血压患者通过减肥就能把血压降至正常水平。

6. 长期打算

不少高血压患者治病时常常“三天打鱼，两天晒网”，记起来就服一粒降压药，不记得就算；或者有症状时服药，一旦头痛、头胀等症状减轻就停止服药。殊不知这种不正规的治疗方法危害极大，它会造成血压病情的发展，甚至诱发严重并发症。须知，迄今为止尚无彻底根治原发性高血压的良方妙药，众多的降压药只能控制血压，一旦停药，血压会再次升高。因此，高血压的治疗必须持之以恒，要有服数年乃至数十年药的思想准备。

如果能做到以上几点，又能听从医生的指导，那么你的高血压是完全可以控制的。



高血压患者应掌控四个生活基本点



1. 改变“不口渴不饮水”的习惯

夏季出汗多，肌体会失去大量水分，血液黏稠度容易升高，较高的血液黏稠度容易形成血栓，对健康不利。平时，体内对缺水的反应还是比较迟钝的，当你感到口渴时，体内已明显“脱水”。因此，出汗后必须及时补充水，要改变“不口渴不饮水”的习惯。喝水有利于降低血黏度，还可促进新陈代谢。此外，还要养成清晨空腹和晚上喝水的习惯，喝水量的多少视气温而定，一般为1500毫升左右。高血压患者夏季不宜过多饮用含糖的饮料，补水以凉开水或温茶水为宜，凉开水含有人体内所需的重要矿物质；茶水内含有儿茶素、茶多酚、黄酮类和维生素等，有助于降低胆固醇，预防动脉粥样硬化。

2. 警惕“空调综合征”

在高温酷暑的日子里，高血压患者应注意室温的调节，室内温度比室外温度低 $5\sim 7^{\circ}\text{C}$ ，一般控制在 $25\sim 27^{\circ}\text{C}$ 为宜。室内温度过低，患者进出居室时，容易引起血压波动，诱发心脑血管疾病。高血压患者也不宜长时间呆在空调房内，否则容易引发“空调综合征”，出现头痛、鼻痒、口干、心动过速、血压升高等症状。

3. 注重食疗食养，选择有辅助降压作用的食物

平时宜多食粗粮和杂粮，如小米、玉米和麦片等。蔬菜类可选择冬瓜、黄瓜、苦瓜、西红柿、芹菜、荠菜、洋葱、大蒜、蘑菇等；果品类可选择西瓜、菠萝、葡萄、草莓、猕猴桃、香蕉、苹果、山楂等。以上食品富含维生素C、钾、钙等电解质，维生素C有维持血管正常功能的作用，钾和钙有维持血管平滑肌和心肌正常功能的作用，防止血压升高。水产类宜选择海带、紫菜、海蜇、鱼等；肉禽类可选择猪肉、鹌鹑等，少食红肉（畜类产品），改吃白肉（鸡鸭等禽类产品）。每天保证吃一个鸡蛋（要限制蛋黄的摄入），每日喝牛奶约200毫升。

4. 适当运动，合理用药，保持血压稳定

运动可以提高血管壁的弹性，改善小血管痉挛，等于给血管做了一次体操，使血管保持良好的收缩与舒张功能。即使是高血压患者，也可以进行适当的体育活动，但必须掌握运动的强度和时间。一般而言，应选择全身运动，以强度较小、时间较长的运动为宜，如快步走、徒手操、太极拳、上下楼梯、踏阻力自行车，或利用居民小区内设置的健身器械进行运动。每周锻炼 $3\sim 5$ 次，每次 $30\sim 50$ 分钟。