

首|席|专|家|全|面|指|导，轻|松|战|胜|高|血|压

胡大一教您

控制 高血压 的五个处方

医学大家解密控制高血压——

轻松降压51种食材

户外户内有效降压12种运动方案

5大并发症饮食调养技巧



- ◆ 世界心脏联盟理事
- ◆ 国家重点学科心血管内科负责人

全国百佳图书出版单位

CTS



湖南科学技术出版社



胡大一教您

控制 高血压 的五个处方



 著



全国百佳图书出版单位



湖南科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

胡大一教您 控制高血压的五个处方 / 胡大一著. — 长沙:
湖南科学技术出版社, 2015.5

ISBN 978 - 7 - 5357 - 8653 - 1

I. ①胡… II. ①胡… III. ①高血压 - 防治 IV. ①R544.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第044831号

胡大一教您 控制高血压的五个处方

著 者: 胡大一

责任编辑: 梅志洁

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcbstmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 84375808

印 刷: 长沙市雅高彩印有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区德雅路1246号

邮 编: 410008

出版日期: 2015年5月第1版第1次

开 本: 710mm × 1020mm 1/16

印 张: 14

书 号: ISBN 978 - 7 - 5357 - 8653 - 1

定 价: 39.80元

(版权所有 · 翻印必究)

PART 1 认识高血压，不必谈其色变

何为高血压，一看便明了	14
高血压的危害，不容忽视	15
通过改变生活方式控制高血压	16
通过药物治疗控制高血压	18

走出高血压用药的误区	19
正确使用电子血压计	20
高血压偏爱的人群	21

PART 2 心宽了，血压自然降低了

心理与血压关系密切	24
给予更多贴心陪伴	25
心态淡定，生活愉悦	26

心平气和，血压稳	28
老中医恬淡虚无，应对高血压	29

PART 3 高血压 日常饮食原则早知晓

有效控制血压的饮食原则	32
高血压患者的四季饮食方案	33

特殊人群的高血压饮食调理	34
2组降压配餐推荐表	36

PART 4 选对食材，降压其实很简单

谷薯豆类



玉米	40	燕麦	43	荞麦	46
保持血管弹性		降低胆固醇		扩张血管，抗凝血	
玉米面蒸饺	40	燕麦花生红枣饭	43	荞麦面疙瘩汤	46
玉米蘑菇汤	41	燕麦小米豆浆	44	荞麦南瓜米糊	47
玉米豆浆	41	燕麦核桃豆浆	44	大米荞麦豆浆	47
玉米粥	42	燕麦芝麻豆浆	45	小米	48
玉米燕麦糊	42	红枣燕麦糙米糊	45	抑制血管收缩	
				小米桂圆粥	48

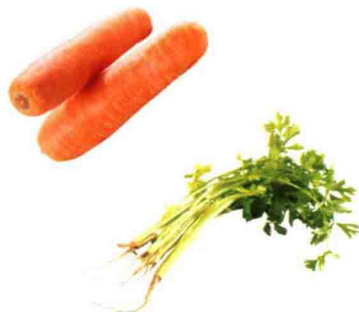
小米豆浆	49
小米扁豆糊	49
黑米	50
增强血管弹性	
黑米党参山楂粥	50
黑米桃仁糊	51
黑米芝麻糊	51
薏米	52
降低胆固醇	
薏米露	52
薏枣百合山药粥	53
百合薏米糊	53



芹菜	62
扩张血管	
芹菜香干肉丝	62
芹菜汁	63
芹菜菠菜汁	63
洋葱	64
减少血管阻力	
洋葱牛奶粥	64
甘蓝洋葱汁	65
洋葱黄瓜汁	65
洋葱芹菜汁	66
洋葱番茄汤	66
番茄	67
利尿、降压	
番茄焖青豆	67
山楂番茄汤	68
番茄胡萝卜汁	68

黄豆	54
有助于扩张血管	
黄豆南瓜大米糊	54
醋渍黄豆	55
海藻煮黄豆	55
黑豆	56
守护心血管	
黑豆糯米糊	56
圆肉补心汤	57
黑豆豆浆	57
绿豆	58
有助于排钠和降压	

绿豆莲藕汤	58
绿豆荷叶粥	59
绿豆菊花豆浆	59
红薯	60
保持血管弹性	
栗子红薯排骨汤	60
酱爆薯丁	61
红薯粥	61



蔬菜类

番茄汁	69
番茄橘子汁	69
苦瓜	70
有利于维持血压稳定	
苦瓜炒蛋	70
苦瓜芹菜汁	71
苦瓜洋葱汁	71
冬瓜	72
降压降糖	
冬瓜菠菜羊肉汤	72
海米冬瓜汤	73
冬瓜粥	73
茄子	74
防止微血管破裂	
蒜香茄子	74
决明烧茄子	75

茄子粥	75
茼蒿	76
降低胆固醇	
冬菇扒茼蒿	76
茼蒿炒萝卜丝	77
茼蒿拌豆渣	77
胡萝卜	78
降压强心	
胡萝卜红枣银耳羹	78
羊肉胡萝卜汤	79
香菜胡萝卜汤	79
黄瓜	80
降低胆固醇	
黄瓜鸡丝	80
冬瓜黄瓜汁	81
西芹黄瓜菠菜汁	81



菌藻类

黑木耳	82	香菇	84	海带	86
预防血栓的形成		降压降脂		防治动脉粥样硬化	
木耳炒茼蒿片	82	芹菜炒香菇	84	海带烧黄豆	86
黑木耳炒芹菜	83	烧香菇	85	海带煮排骨	87
黑木耳芝麻茶	83	香菇肉片汤	85	海带绿豆杏花汤	87



水果类

猕猴桃	88	香蕉汁	95	葡萄菠菜汁	102
抑制胆固醇的沉积		梨	96	葡萄汁	103
猕猴桃西米粥	88	增加血管弹性		葡萄芦笋汁	103
猕猴桃梨汁	89	蜂蜜雪梨汤	96	柚子	104
猕猴桃葡萄汁	89	梨汁	97	降压降糖	
草莓	90	川贝母酿梨	97	柚子鸡	104
调节血压		柠檬	98	柚子汁	105
草莓菠菜饮	90	保护心血管		蜂蜜柚子茶	105
水果沙拉	91	桃子柠檬汁	98	红枣	106
草莓葡萄柚汁	91	柠檬梨胡萝卜汁	99	软化血管	
苹果	92	柠檬汁	99	黑米黑豆红枣豆浆	106
降低胆固醇		山楂	100	丹参红枣粥	107
苹果雪梨生鱼汤	92	扩张血管		银耳红枣粥	107
苹果汁	93	山楂糖	100	核桃	108
苹果菠萝汁	93	山楂红豆米糊	101	稳定血压	
香蕉	94	山楂麦芽汤	101	核桃芝麻米糊	108
降低血压		葡萄	102	核桃虾仁粥	109
芝麻香蕉卷	94	抑制血栓形成		大米核桃花生豆浆	109
香蕉土豆泥	95				



奶类



酸奶	110
降低胆固醇	
酸奶蜂蜜草莓饮	110
酸奶水果银耳羹	111

酸奶猕猴桃汁	111
脱脂牛奶	112
调节血压	
牛奶蔬菜粥	112

牛奶苦瓜山药汤	113
香蕉燕麦奶糊	113



肉禽类

兔肉	114
保护血管壁	
黑豆煲兔肉	114
兔肉蘑菇丝	115
红枣炖兔肉	115
牛肉	116
有效降压	
黑豆首乌牛肉羹	116
香芋牛肉煲	117
牛肉健脾丸	117

鸭肉	118
维持血压稳定	
红烧鸭	118
白果全鸭	119
海带炖鸭汤	119
鸡肉	120
舒张血管	
豌豆鸡丁	120
银耳汆鸡片	121
黄花菜鸡丝汤	121



鸽肉	122
促进血液循环	
海参乳鸽	122
野菊花炖乳鸽	123
鸽子绿豆莲子汤	123

鱼虾贝类

草鱼	124
促进血液循环	
秘制豆豉草鱼	124
酸菜草鱼	125
冬瓜草鱼煲	125
鲫鱼	126
活血通络	

剁椒清香鲫鱼	126
槐花清蒸鲫鱼	127
薏米瓜皮鲫鱼汤	127
海蜇	128
舒张血管	
老醋蜇头	128
苦瓜海蜇	129



海蜇鸡柳	129
海蜇冬瓜汤	130
海蜇荸荠汤	130
海虾	131
保护心血管	
豌豆炒虾仁	131
白果豆腐烩虾仁	132

韭菜炒虾仁.....132

海参.....133

抑制血压上升

凉粉烧海参.....133

西兰花烧海参.....134

海参鹌鹑蛋.....134

银耳炖海参.....135

海参粥.....135



玉米油.....136

减小血流阻力

干炸小黄鱼.....136

木耳炒百合.....137

鸡腿菇炒虾仁.....137

橄榄油.....138

调节血压

牛肉烧饼.....138

橄榄油蒸茄子.....139

醋汁橄榄.....139

香油.....140

降低胆固醇

西芹拌腐竹.....140

香油拌菠菜.....141

香油拌时蔬.....141

油脂类

其他类

醋.....142

维持血管弹性

醋熘藕片.....142

醋熘土豆丝.....143

醋泡大蒜.....143

绿茶.....144

扩张血管

绿茶牛肉汤.....144

红葡萄酒.....145

保护心血管

肉桂红酒.....145



PART 5 高血压饮食“红色地带”， 管住嘴更健康

方便面.....148

巧克力.....148

薯片.....149

月饼.....149

苏打饼干.....149

奶油蛋糕.....150

火腿.....150

鱼片干.....150

鲍鱼.....151

墨鱼(干).....151

鱿鱼(干).....151

肥猪肉.....152

猪肝.....152

猪肚.....152

猪血.....153

猪蹄	153
腊肉	153
牛油	154
牛肝	154
羊肉	154
狗肉	155
鸡胗	155
鸭肠	155
腌雪里蕻	156

腌冬菜	156
榨菜	156
萝卜干	157
咸鸭蛋	157
松花蛋	157
芥末	158
酱油	158
八角	158
胡椒粉	159

花椒	159
辣酱	159
豆瓣酱	160
可可粉	160
白酒	160
啤酒	161
汽水	161
冰激凌	161

PART 6 中药降压食疗方， 事半功倍帮您忙



杜仲 164 补肾降压

杜仲核桃猪腰汤	164
杜仲煮冬瓜	165
杜仲鳝鱼羹	165

田七 166 活血散瘀

田七瘦身茶	166
木耳田七汤	167
当归田七乌鸡汤	167

玉米须 168 降压降糖

玉米须排骨汤	168
玉米须茅根茶	169
玉米须荠菜汤	169

决明子 170 降压降脂

决明子山楂饮	170
决明山楂荷叶瘦肉汤	171
决明子粥	171

地龙 172 通达气血

地龙桃仁玉米饼	172
地龙炒鸡蛋	173
地龙干炖瘦肉汤	173

酸枣仁 174 降压强心

酸枣仁玉竹糯米粥	174
酸枣仁排骨汤	175
酸枣仁粥	175

葛根 176 滋阴生津

葛根鲫鱼汤	176
三味降压茶	177
葛根煲猪脊骨	177

天麻 178 保护心脏

天麻鱼片	178
核桃天麻炖草鱼	179
天麻鱼头汤	179

桑枝 180 降压通络

桑枝绿豆老鸭汤	180
桑枝煲鸡	181
桑椹桑枝酒	181

黄芪 182 促进血液循环

黄芪普洱茶	182
黄芪牛肉蔬菜汤	183
参芪玉米排骨汤	183

枸杞子 184 预防动脉粥样硬化

杞菊饮	184
杞枣芹菜汤	185
枸杞子金银花汤	185

钩藤 186 降压镇痛

钩藤白术饮	186
钩藤天麻茶	187
钩藤荷叶首乌汤	187

丹参	188	参莲汤	189	洋甘菊红花茶	190
活血降压		红花	190	红花丹归糯米粥	191
丹参海蜇煲	188	活血通经		红花大米粥	191
丹参玉楂饮	189				

PART 7 并发症饮食，吃对了，不受罪

高血压合并糖尿病	194	高血压合并高脂血症	198	高血压合并脑血管疾病	202
魔芋拌黄瓜	195	韭黄豆芽菜	199	牛奶玉米汁	203
冬瓜香菜汤	195	南瓜豆浆	199	洋葱青椒汁	203
高血压合并冠心病	196	高血压合并肾功能减退	200		
山楂汁	197	鸡丝拉皮	201		
清蒸枸杞子虾	197	洋葱炒土豆片	201		

PART 8 多运动，别犯懒，降压有保障



高血压患者运动原则	206	室内运动	215
户外运动	207	甩手，足不出户也能完成	215
行走，随时随地的好运动	207	健身球，把健康掌控在手中	216
慢跑，认真对待的健身方式	208	提肛，提升阳气的好方法	217
舞蹈，快乐的运动	209	深呼吸，让身心更轻松	218
游泳，消耗能量更快速	210	高血压自我按摩法	219
气功，降压又健身	212	卧床患者的康复锻炼	220
太极拳，修身养性	214		

附录	221
控制血压所需的营养素	221
高血压并发昏迷后鼻饲流汁配餐推荐表	223

胡大一教您

控制 高血压 的五个处方



 著



全国百佳图书出版单位

CTS



湖南科学技术出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

胡大一教您 控制高血压的五个处方 / 胡大一著. - 长沙:
湖南科学技术出版社, 2015.5

ISBN 978 - 7 - 5357 - 8653 - 1

I. ①胡… II. ①胡… III. ①高血压 - 防治 IV. ①R544.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第044831号

胡大一教您 控制高血压的五个处方

著 者: 胡大一

责任编辑: 梅志洁

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcbbs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 84375808

印 刷: 长沙市雅高彩印有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区德雅路1246号

邮 编: 410008

出版日期: 2015年5月第1版第1次

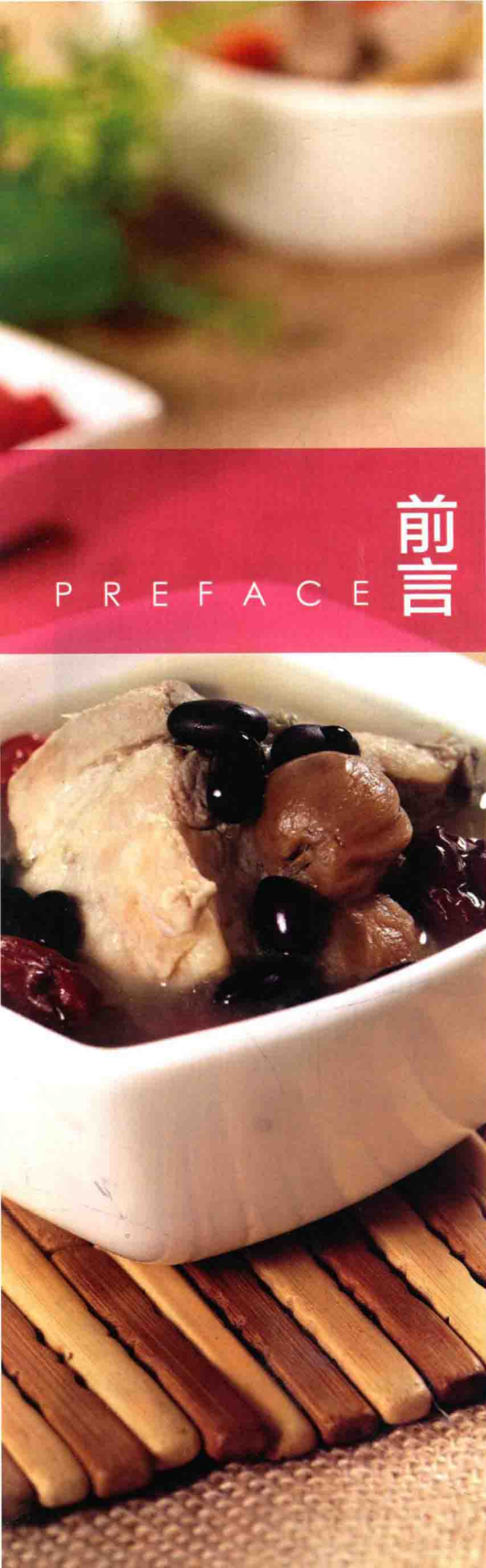
开 本: 710mm × 1020mm 1/16

印 张: 14

书 号: ISBN 978 - 7 - 5357 - 8653 - 1

定 价: 39.80元

(版权所有 · 翻印必究)



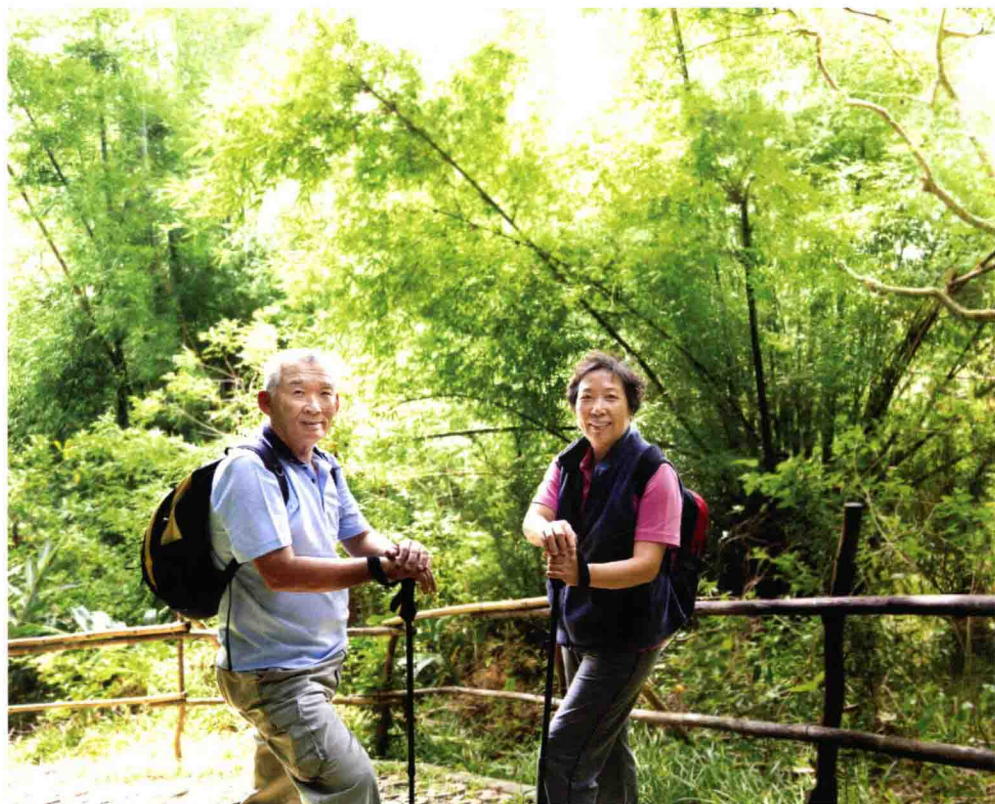
P R E F A C E

前言

人生最大的财富，是健康。当高血压无声无息地来到人们身边，侵害着不同人群的健康，我们应该以科学的方法去应对，用平静的心态去面对。当然，控制高血压，更需要持之以恒的精神。每天坚持，日日如一。那么，控制血压的主动权就掌握在您的手里了。

放宽心，用对药，管住嘴，迈开腿，零吸烟——这是医学专家为高血压患者开出的控制血压的五个处方，是一套立体综合降压方案。您的心态是否回归到健康档位？怎样应对不良情绪？怎样让快乐住进心里，不再搬家？怎样管理好睡眠？一日三餐，餐桌上的学问，有多少？高血压患者难道只能天天一样，吃自己不爱吃的东西？该怎样找回属于自己的健康美味？中医食疗，该怎样走进百姓生活？如何登上日常餐桌而不再神秘？运动健身，高血压患者怎样选择？关于高血压，您的疑问，是不是还有许多？

这本书有高血压患者快乐心灵



的密码，餐桌美味的集锦，健康运动的指南。这是一部高血压患者的生活宝典，一本实用的养生手册，一份贴心的关爱与支持。《胡大一教您 控制高血压的五个处方》陪您一起控制高血压，拿回健康的主动权。

每天一小步，日久一大步，健康的大厦就会更坚固！

PART 1 认识高血压，不必谈其色变

何为高血压，一看便明了	14
高血压的危害，不容忽视	15
通过改变生活方式控制高血压	16
通过药物治疗控制高血压	18

走出高血压用药的误区	19
正确使用电子血压计	20
高血压偏爱的人群	21

PART 2 心宽了，血压自然降低了

心理与血压关系密切	24
给予更多贴心陪伴	25
心态淡定，生活愉悦	26

心平气和，血压稳	28
老中医恬淡虚无，应对高血压	29

PART 3 高血压 日常饮食原则早知晓

有效控制血压的饮食原则	32
高血压患者的四季饮食方案	33

特殊人群的高血压饮食调理	34
2组降压配餐推荐表	36

PART 4 选对食材，降压其实很简单

谷薯豆类



玉米	40	燕麦	43	荞麦	46
保持血管弹性		降低胆固醇		扩张血管，抗凝血	
玉米面蒸饺	40	燕麦花生红枣饭	43	荞麦面疙瘩汤	46
玉米蘑菇汤	41	燕麦小米豆浆	44	荞麦南瓜米糊	47
玉米豆浆	41	燕麦核桃豆浆	44	大米荞麦豆浆	47
玉米粥	42	燕麦芝麻豆浆	45	小米	48
玉米燕麦糊	42	红枣燕麦糙米糊	45	抑制血管收缩	
				小米桂圆粥	48

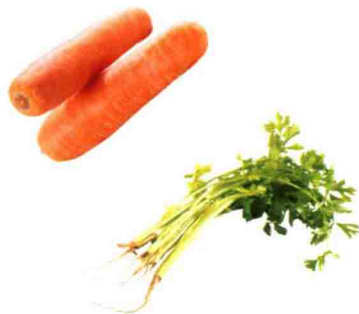
小米豆浆	49
小米扁豆糊	49
黑米	50
增强血管弹性	
黑米党参山楂粥	50
黑米桃仁糊	51
黑米芝麻糊	51
薏米	52
降低胆固醇	
薏米露	52
薏枣百合山药粥	53
百合薏米糊	53



芹菜	62
扩张血管	
芹菜香干肉丝	62
芹菜汁	63
芹菜菠菜汁	63
洋葱	64
减少血管阻力	
洋葱牛奶粥	64
甘蓝洋葱汁	65
洋葱黄瓜汁	65
洋葱芹菜汁	66
洋葱番茄汤	66
番茄	67
利尿、降压	
番茄焖青豆	67
山楂番茄汤	68
番茄胡萝卜汁	68

黄豆	54
有助于扩张血管	
黄豆南瓜大米糊	54
醋渍黄豆	55
海藻煮黄豆	55
黑豆	56
守护心血管	
黑豆糯米糊	56
圆肉补心汤	57
黑豆豆浆	57
绿豆	58
有助于排钠和降压	

绿豆莲藕汤	58
绿豆荷叶粥	59
绿豆菊花豆浆	59
红薯	60
保持血管弹性	
栗子红薯排骨汤	60
酱爆薯丁	61
红薯粥	61



蔬菜类

番茄汁	69
番茄橘子汁	69
苦瓜	70
有利于维持血压稳定	
苦瓜炒蛋	70
苦瓜芹菜汁	71
苦瓜洋葱汁	71
冬瓜	72
降压降糖	
冬瓜菠菜羊肉汤	72
海米冬瓜汤	73
冬瓜粥	73
茄子	74
防止微血管破裂	
蒜香茄子	74
决明烧茄子	75

茄子粥	75
茼蒿	76
降低胆固醇	
冬菇扒茼蒿	76
茼蒿炒萝卜丝	77
茼蒿拌豆渣	77
胡萝卜	78
降压强心	
胡萝卜红枣银耳羹	78
羊肉胡萝卜汤	79
香菜胡萝卜汤	79
黄瓜	80
降低胆固醇	
黄瓜鸡丝	80
冬瓜黄瓜汁	81
西芹黄瓜菠菜汁	81



菌藻类

黑木耳	82	香菇	84	海带	86
预防血栓的形成		降压降脂		防治动脉粥样硬化	
木耳炒莴苣片	82	芹菜炒香菇	84	海带烧黄豆	86
黑木耳炒芹菜	83	烧香菇	85	海带煮排骨	87
黑木耳芝麻茶	83	香菇肉片汤	85	海带绿豆杏花汤	87



水果类

猕猴桃	88	香蕉汁	95	葡萄菠菜汁	102
抑制胆固醇的沉积		梨	96	葡萄汁	103
猕猴桃西米粥	88	增加血管弹性		葡萄芦笋汁	103
猕猴桃梨汁	89	蜂蜜雪梨汤	96	柚子	104
猕猴桃葡萄汁	89	梨汁	97	降压降糖	
草莓	90	川贝母酿梨	97	柚子鸡	104
调节血压		柠檬	98	柚子汁	105
草莓菠菜饮	90	保护心血管		蜂蜜柚子茶	105
水果沙拉	91	桃子柠檬汁	98	红枣	106
草莓葡萄柚汁	91	柠檬梨胡萝卜汁	99	软化血管	
苹果	92	柠檬汁	99	黑米黑豆红枣豆浆	106
降低胆固醇		山楂	100	丹参红枣粥	107
苹果雪梨生鱼汤	92	扩张血管		银耳红枣粥	107
苹果汁	93	山楂糖	100	核桃	108
苹果菠萝汁	93	山楂红苡米糊	101	稳定血压	
香蕉	94	山楂麦芽汤	101	核桃芝麻米糊	108
降低血压		葡萄	102	核桃虾仁粥	109
芝麻香蕉卷	94	抑制血栓形成		大米核桃花生豆浆	109
香蕉土豆泥	95				

