

{5分钟家庭保健系}



每天付出5分钟，降压尽在掌握中

关于高血压的知识你了解多少？用什么方法降压最好？生活中怎么做才能降压呢？高血压病的误区有哪些？请珍惜这5分钟！



无声杀手凶，害人不作声。
光顾本丛书，就能了解清。
自治亦从容，学会降压法，
平稳降血压，只用5分钟！

SPENZHONGJIATINGBAOJIAN
XILIECONGSHU

良石／主编



你知道家常饭菜能降压吗？
你知道饮茶喝酒可以降压吗？
你知道微笑也能降压吗？
你知道垂钓赏花也能降压吗？
想了解只用5分钟！

5分钟

降压



河北科学技术出版社

SPENZHONGJIATINGBAOJIAN

{5分钟家庭保健系列}

每天付出5分钟，降压尽在掌握中

5分钟 降压

良石 主编

无声杀手因，害人不作声。
光顾本丛书，就能了解清。
自治亦从容，学会降压法，
平稳降血压，只用5分钟！



你知道高血压的危害吗？
你知道降压药怎么用吗？
你知道降压药有哪些副作用吗？
想了解更多吗？

河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

5 分钟降压/良石主编. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2007

(5 分钟家庭保健系列)

ISBN 978-7-5375-3532-8

I. 5... II. 良... III. 高血压—防治
IV. R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 162402 号

5 分钟家庭保健系列

5 分钟降压

良石 主编

河北科学技术出版社出版发行

(石家庄市友谊北大街 330 号)

三河市国新印装有限公司印刷

开本: 850×1168 毫米 1/24 印张 8.25 字数: 128 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5375-3532-8

定价: 15.80 元



5分钟降压

SPENZHONGJIANGYA
Xile

SPENZHONGJIANGYA

1

每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！

序

健康是人生第一财富，只有健康的人才有条件去创造财富，而财富是不能替代健康的。珍惜生命，注重健康，延年益寿已成为当今社会人们关注的热点。怎么样才能健康，保护健康用什么方法最好呢？请您在工作之余、闲暇之时来阅读一下我们为您提供的“5分钟家庭保健系列”，从中寻觅一些适合自己身体状况的方法和措施，去按图索骥。当您受益了请告诉家人和朋友。如有好的建议请告诉我们。让我们共同为人类的健康努力吧！

为什么用5分钟保健？6分钟不行吗？六六大顺、八八发发有多好。朋友，你知道吗？生命系于千钧一发，赢得时间就意味着留住生命。我们平时利用这5分钟，也就是付出5分钟时间，针对自己健康方面的弊端，补弱扶强，健康尽在自己掌握中。

无病不知有病苦，有病方知无病乐。莫让今天的疲劳，变成明天的疾病，“年轻时拼命赚钱，到了老年拼命吃药”不是健康之路。纵观当今社会，人们对物质的追求越来越高，生活节奏也越来越快，大家都在拼命地赚钱，忙碌于工作和事务的应酬。青年人无视病患的敲门声，中年人忘记了健康的隐患，惊觉的老年人感叹为时太晚。扪心自问，难道我几十年来每天就省不出5分钟保健的时间？

生命是宝贵的，也是美丽的。只有珍惜爱护、精心呵护，才能使其价值得到升华，才能绽放出绚丽的花朵，在生命的长河中



创造奇迹。我们将“5分钟家庭保健系列”奉献给读者，希望您能在超负荷的工作中、繁忙的家务中挤出5分钟时间，效仿书中所荐之方法去保健养体，将为您事业有成打下基础，将是您功成名就的奠基石。该丛书就是为您提供健康的金钥匙，希望您用这把金钥匙，打开健康长寿的幸福之门。

感谢素质文化教授，国际“当代易学家”王平原老师为本丛书作指导。盼望与健康有缘的幸运朋友，人手一把金钥匙，健康与您同步。

主 编

2007年1月



5分钟降压

XinZhongJiaTingBaoJian

SHENZHONGJIANGYA

每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！

前言

随着人们生活质量的提高，大多数人不再为吃穿发愁，但随之而来的是常见病的困扰，高血压病、糖尿病、高血脂……等。这些疾病几乎渗透在社会中的每个家庭。我国是世界上高血压病发病率极高的国家之一，每年都有上百万人无奈加入高血压病患者行列。高血压病越来越被社会所关注。大家都想寻找一种方法来摆脱高血压的阴影，能够更好地预防和治疗高血压病，到底有没有这样的捷径可寻呢？有，只要大家能够每天付出5分钟的时间来了解防治高血压病的知识，再付出5分钟的时间去具体施行将高血压拒之门外，也是可以实现的。

本书将告诉你，5分钟饮食降压法，5分钟运动降压法，5分钟保健降压法，5分钟娱乐降压法，5分钟日常生活降压法，5分钟药物降压法，5分钟药茶降压法，5分钟药酒降压法，5分钟药膳降压法等。这些方法都是日常生活的总结，简便易行，一看就懂。

你知道吃水果蔬菜可以降压吗？你知道游泳、散步也能降压吗？你知道听音乐看小品也能降压吗？除了吃药还有许多可以降压的方法，你想知道吗？当然，常用的降压药品也是需要必备的，你知道有哪些吗？

每天付出5分钟，降压尽在掌握中！

编者

2007年1月

目 录



5分钟降压

Shenzhongjiangya
Xile

SHENZHONGJIANGYA

1

每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！

5分钟日常食物降压法

芹菜降压	2
菠菜降压	2
茼蒿降压	3
小白菜降压	4
洋葱降压	4
干老玉米胡子降压	5
花生壳降压	5
茭白降压	6
西瓜皮降压	6
醋泡花生米降压	6
冰糖、醋降压	7
荠菜降压	7

5分钟运动降压法

轻松微笑降压	10
5分钟降压操	11
放松降压操	12



5分钟 家庭保健系列

2

每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！

水中步行降压	13
健身脚踏车降压	14
饭前运动降压	15
跳舞降压	16
游泳降压	17
散步降压	18
慢跑降压	19
打太极拳降压	20
甩臂降压	22
爬楼梯降压	23
深呼吸降压	24
内养功降压	25

5分钟保健降压法

足部按摩降压	28
按压合谷穴降压	28
按压足三里穴降压	29
拔罐降压	30
药枕降压	31
敷贴降压	34
气功降压	36
针灸降压	39
刮痧降压	40
芥末水洗脚降压	42



5分钟降压

SpZhougJiaTingBaoJian
Xile

3

SPENZHONGJIANGYA

每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！

泡脚刮痧降压	43
小苏打洗脚降压	43
刺激手背两侧降压	44
梳头降压	45
刷浴降压	46

5分钟娱乐降压法

音乐降压	50
小品、相声降压	50
唱卡拉 OK 降压	51
日光浴降压	52
书画降压	53
赏花降压	54
垂钓降压	55

5分钟日常生活降压法

缓慢起床降压	58
温水洗漱降压	58
耐心排便降压	58
中午小睡降压	59
早晚餐适宜降压	59
右侧卧睡势降压	60
巧拿雨伞降压	60



安静环境降压	62
衣着宽松降压	63
慢速说话降压	63
后仰呼吸降压	64
睡眠降压	64
洗漱降压	64
饮食清淡降压	65
多饮水降压	65
戒烟酒降压	65

5分钟药物降压法

“普利”类降压药	68
“地平”类降压药	69
“洛尔”类降压药	70
“沙坦”类降压药	71
“利尿”类降压药	72
“唑嗪”类降压药	73

5分钟药茶降压法

荷叶降压茶	76
莲心降压茶	76
草决明降压茶	76
山楂降压茶	76



5分钟降压

5分钟降压茶

5

每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！

枸杞降压茶	77
刺五加降压茶	77
荠菜降压茶	77
菊花龙井降压茶	78
旱芹车前降压茶	78
蚕豆花降压茶	78
银菊降压茶	79
龙胆降压茶	79
川芎龙胆降压茶	79
果蜜降压茶	80
二苗降压茶	80
菊槐杜仲降压茶	80
香蕉降压茶	81
菊花降压茶	81
三七降压茶	81
钩藤降压茶	82
夏枯草降压茶	82
决明子降压茶	82
西瓜翠衣降压茶	83
花生叶降压茶	83
二子降压茶	83
山楂首乌降压茶	84
三宝降压茶	84



5 分钟药酒降压法

青竹降压酒	86
双地菊花降压酒	86
香菇降压酒	87
杜仲降压酒	87
松花降压酒	87
桑葚降压酒	88
枸圆降压酒	88

5 分钟药膳降压法

茼蒿降压蛋	90
木耳降压泥	90
决明子降压菜	90
香芹降压菜	91
海参降压菜	91
香菇降压鱼	92
乌鸡降压煲	92
海明降压汤	92
芹菜蜂蜜降压汁	93
玉竹燕麦降压汤	93
夏枯黑豆降压汤	94
红枣香芹降压煲	94

5 分钟
家庭保
健系列

6

每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！

SHENZHONGJIANGYA



5分钟降压

SENZHONGJIANGYA
Xile

7

每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！

SENZHONGJIANGYA

鲜芹苹果降压汁	95
马蹄芹菜降压饮	95
凉薯葛根降压饮	95
凉薯降压汁	96
荸荠绿豆降压饮	96
香蕉玉米须降压汤	96
蘑菇降压汤	97
发菜皮蛋降压粥	97
海带菠菜降压汤	98
紫菜决明降压饮	98
果芹降压汁	98
海蜇淡菜降压汤	99
白菜香菇降压菜	99
水芹降压汁	100
芹菜豆腐降压菜	100
芹菜香菇丝降压菜	100
葵花子芹菜降压汤	101
万寿果百合降压汤	101
一味皮蛋降压汤	102
洋葱降压粥	102
灵芝黄豆降压散	102
草菇豆腐降压菜	103
荠菜枯草降压汤	103
芥莲降压汤	104



黑芝麻降压粥 104

5 分钟了解降压误区

一、饮食误区	106
长期食用高盐食物	106
长期食用高脂高胆固醇食物	107
饮食中缺钙	108
大量长期饮酒	109
饮食中缺钾	109
饮浓茶	111
饮水不足或过量	111
食各种蛋黄	112
把面包作为晚餐的主食	113
食菠萝	113
长期饱食	114
常赴盛宴	115
拒食肥肉	115
多食肥肉	117
多吃螃蟹	117
晚餐过晚	118
随意用人参滋补	118
多吃味精	119
喝咖啡	120

5 分钟
家庭保

8

每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！

SHENZHONGJIANGYA



二、日常生活误区	121
枕头过低	121
睡过厚被子、高枕头	121
长期卧床休息	122
患病开车	123
旅行严格的安排	124
持重物	125
听节奏快、强烈刺激的音乐	126
趴在床上看书、看电视	127
长时间看电视	127
洗浴六忌	129
随使用空调	130
挤公共汽车	131
洗冷水浴	131
穿高领服装	132
后仰洗头	133
炒股票	133
过度的性生活	134
上厕所的时间过长	135
老年人蹲着大便	136
中老年人不预防高血压	137
女性高血压患者担心月经多少	138
忽视不良生活习惯	138
老年人仰卧睡眠	139



怀孕晚期工作	139
长时间打扑克	140
长时间打麻将	141
长时间下棋	142
贪玩游戏机	143
暴饮暴食	144
过度疲劳	144
过久直立	145
看球赛过分兴奋	146
老年人用力过猛	146
情绪激动	147
轻视早期症状	149
夏季忽视自身保健和防治	149
扭秧歌	151
长间接听手机	152
猛回头	152
剧烈活动颈部	153
久坐	153
抑制哭泣	154
抑制叹息	155
“妒火中烧”	155
抑郁	156
对生活丧失希望	157
拒绝倾诉	157



5分钟降压

ShenZhongJiangYa
Xile

11

每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！

SHENZHONGJIANGYA

三、体育运动误区	158
进行冬泳锻炼	158
迷恋高尔夫	159
穿高跟鞋或拖鞋做走路运动	161
身体状态不佳时运动	161
跑步过量	162
单靠打坐治疗高血压	163
四、就医用药误区	163
睡前服药	163
单纯靠降压药而不做综合性治疗	164
滥用降压药	165
血压升高时拔牙	165
擅自停药降压药	166
迷信进口药、新药、高价药	168
单一用药	168
不测血压用药	169
按经验或说明书服用降压药	170
以症状的轻重来估计血压的高低	170
用兴趣治疗取代药物治疗	171
长期服药而不定期复查血压	171
认为服不服降压药没多大差别	171
盲目长期服用一种类型的降压药	172
不求医，自行购药治疗	172
自认为血压只是偏高，不值得治疗	173