



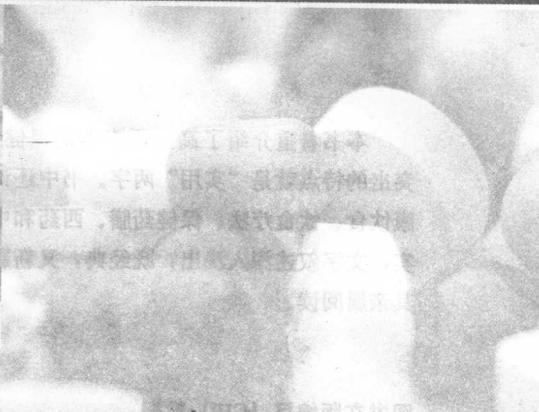
高血压 食疗与用药



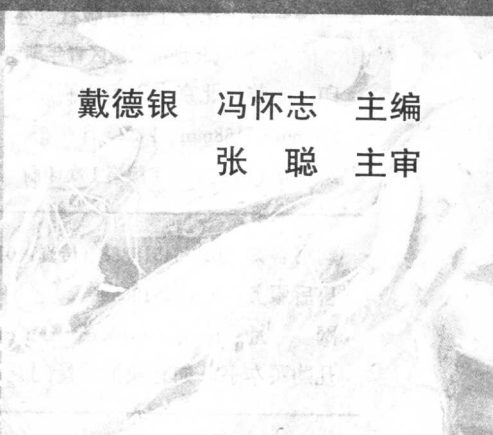
戴德银 冯怀志 主编
张 聪 主审



化学工业出版社
生物·医药出版分社



高血压食疗与用药



戴德银 冯怀志 主编
张 聪 主审



化学工业出版社
生物·医药出版分社

· 北 京 ·

本书着重介绍了高血压患者的保健食疗、保健药膳及用药知识，突出的特点就是“实用”两字。书中还论述了高血压的基础知识、健康饮食、饮食疗法、保健药膳、西药和中成药治疗等。内容丰富而翔实，文字叙述深入浅出，既经典，又新颖。本书适合于高血压患者及其亲属阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压食疗与用药/戴德银，冯怀志主编. —北京：
化学工业出版社，2007
ISBN 978-7-5025-9732-0

I. 高… II. ①戴…②冯… III. ①高血压-食物
疗法②高血压-药物疗法 IV. R544.105

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 144446 号

责任编辑：蔡 红 邹朝阳 装帧设计：关 飞

责任校对：王素芹

出版发行：化学工业出版社 生物·医药出版分社
(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装：北京市兴顺印刷厂

850mm×1168mm 1/32 印张 6 3/4 字数 133 千字

2007 年 1 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：15.00 元

版权所有 违者必究

《高血压食疗与用药》

编著者名单

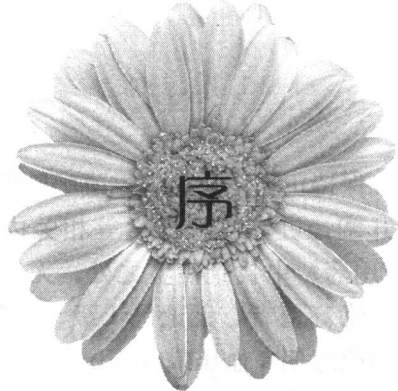
主 编 戴德银 冯怀志

主 审 张 聪

副主编 张 刚 李宏斌 代升平 周 轩

编 者 (以姓氏笔画为序)

卢海波	冉崇福	代升平	冯怀志
刘 英	李 航	李 硕	李宏斌
周 轩	吴曼西	张 刚	张 聪
张德云	黄 燕	黄 鹏	黄宗国
曹均告	彭志红	窦艳玲	戴德银



高血压病是最常见的心血管疾病之一，是导致人类死亡和致残的脑卒中（中风）、冠心病、心力衰竭、慢性肾功能不全的可调控的危险因素。高血压发病过程有多因素参与，其中遗传、精神-神经因素、水盐代谢和肾素-血管紧张素-醛固酮系统平衡失调最为重要。目前，我国成人高血压的患病率已超过 18.8%，而高血压的知晓率、治愈率和控制率却较低。即使在发达的美国，高血压知晓率、控制率也仅为 50% 和 30%。作者们针对我国 1 亿多高血压患者，根据多年的临床实践，结合国内外防治高血压病的新进展，论述了高血压的基本知识、高血压保健食谱和药膳、高血压的西药和中成药治疗，为提高中华民族的整体健康水平、防治高血压病做了一件非常有意义的工作。

尽管单纯降压不能完全解决高血压的危害，但降压后可使脑卒中（中风）、心肌梗死及心力衰竭的发生减少。《高血压食疗与用药》的正式出版和发行，为中国高血压患者提供了非常有意义的食疗与用药指导，无疑给高血压患者及其亲属带来了福音。书中高血压食物疗法中的保健食谱和药膳，可操作性很强。高血压患者应注意适当的限制食盐（钠）、动物性脂肪摄入量，增加蔬菜、水果，节

制饮酒，戒烟；保持正常体重，超重或肥胖患者应减轻体重；保持心胸开阔，讲究心理卫生等相关内容，均可在《高血压食疗与用药》中找到借鉴之处。无论是高血压患者或血压处于正常高值者，无论是1级、2级、3级高血压患者还是单纯收缩期高血压或舒张压高的患者，均需认真持久地将上述各项落实到日常生活中，即使已接受降压药物治疗的高血压患者亦不可松懈，应做到持之以恒。

主编戴德银先生从医近40年，先后发表医药论文、译文和科普文章200余篇，正式公开出版发行医药类著作13部，约1000万字，其中《高血压食疗与用药》是面向广大高血压患者及其亲属，城市社区健康卫生服务中心和广大农村基层医务人员的非常有用的参考书。希望广大读者喜欢，并请及时批评指正。

中国人民
解放军 第452医院博士、主任医师、院长

张 聪

2007年元月于成都

欢迎加入化学工业出版社读者俱乐部

您可以在我们的网站 (www.cip.com.cn) 查询、购买到数千种化学、化工、机械、电气、材料、环境、生物、医药、安全、轻工等专业图书以及各类专业教材,并可参与专业论坛讨论,享受专业资讯服务,享受购书优惠。欢迎您加入我们的读者俱乐部。

两种入会途径 (免费)

- ◇ 登录化学工业出版社网上书店 (www.cip.com.cn) 注册
- ◇ 填写以下会员申请表寄回 (或传真回) 化学工业出版社

四种会员级别

- ◇ 普通会员 ◇ 银卡会员 ◇ 金卡会员 ◇ VIP会员

化学工业出版社读者俱乐部会员申请表

姓名:	性别:	学历:
邮编:	通讯地址:	
单位名称:		部门:
您从事的专业领域:		职务:
电话:	E-mail:	

◆ 您希望出版社给您寄送哪些专业图书信息? (可多选)

- ☐ 化学 ☐ 化工 ☐ 生物 ☐ 医药 ☐ 环境 ☐ 材料 ☐ 机械 ☐ 电气 ☐ 安全 ☐ 能源 ☐ 农业
☐ 轻工 (食品/印刷/纺织/造纸) ☐ 建筑 ☐ 培训 ☐ 教材 ☐ 科普 ☐ 其他 ()

◆ 您希望多长时间给您寄一次书目信息?

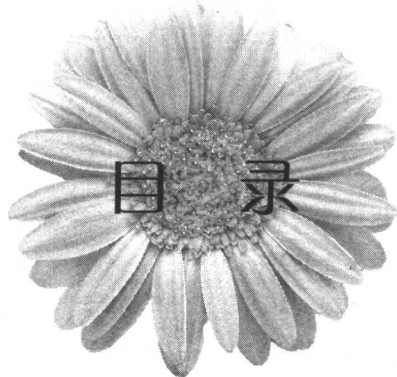
- ☐ 每月1次 ☐ 每季度1次 ☐ 半年1次 ☐ 一年1次 ☐ 不用寄

◆ 您希望我们以哪种方式给您寄书目? ☐ 邮寄纸介质书目 ☐ E-mail电子书目

此表可复印,请认真填写发传真至 **010-64519686**,或寄信至:北京市东城区青年湖南街 13 号化学工业出版社发行部 读者俱乐部收 (邮编 100011)

联系方法:

热线电话: 010-64518888, 64518899 电子信箱: hy64518888@126.com



高血压的基础知识	1
血压水平的定义和分类	1
高血压病的病因	2
1. 遗传因素 [3]	
2. 精神-神经因素 [3]	
3. 肾素-血管紧张素-醛固酮 (RAA) 系统平衡失调 [4]	
4. 胰岛素抵抗 [4]	
5. 钠过多 [5]	
6. 肥胖 [5]	
7. 其他 [6]	
中医对原发性高血压分型及辨证论治	6
1. 肝阳上亢型 [6]	
2. 肝肾阴虚型 [7]	
3. 阴阳两虚型 [7]	
4. 阴虚阳亢型 [8]	
5. 风痰兼夹型 [8]	
治疗措施	9
1. 治疗目的和评定指标 [9]	
2. 非药物治疗 [9]	
3. 药物治疗 [10]	
健康饮食与高血压食物疗法	11
人体营养状况评估	11
1. 人体测量指标 [11]	
2. 生化及实验室检查 [12]	
3. 营养状况的临床检查与指导 [12]	

营养素 14

1. 能量, 亦称热量 [15]
2. 糖类 (碳水化合物) [15]
3. 蛋白质与氨基酸 [16]
4. 脂肪与脂肪酸 [16]
5. 维生素 [17]
6. 电解质、矿物质及微量元素 [19]
7. 膳食 (粗) 纤维 [20]
8. 空气、水分和阳光 [21]

膳食平衡 21

1. 膳食的酸碱平衡 [21]
2. 植物性食物为主, 食物粗与精 (细) 的平衡 [22]
3. 适量食肉, 主副食搭配平衡 [22]
4. 提倡饮食多样、广杂平衡 [23]
5. 食物寒、热、温、凉四性平衡 [24]
6. 食物甘、酸、咸、辣、麻、辛、苦诸味平衡 [24]
7. 就餐速度快与慢的平衡 [25]
8. 食宜暖, 注意冷热平衡 [25]
9. “饮食以时”, 就餐时间和饥与饱的平衡 [25]
10. 进食量和体力 (脑力) 活动的平衡 [26]

高血压的饮食疗法 26

1. 限制总热能 [26]
2. 进食多糖类碳水化合物 [27]
3. 适量蛋白质 [27]
4. 限制脂肪尤其是饱和脂肪酸摄入 [27]
5. 矿物质和微量元素 [28]
6. 维生素 C [29]
7. 节制饮食 [29]
8. 戒烟、少酒和饮茶 [29]
9. 高血压患者可常食用的食物及选择 [30]
10. 高血压患者禁忌的食物 [32]
11. 高血压病饮食制度 [32]

米粥类 33

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. 嫩玉米粥 [33] | 11. 荸荠糯米粥 [39] |
| 2. 绿豆海带粥 [34] | 12. 芹菜粥 [40] |
| 3. 赤小豆红枣粥 [34] | 13. 海虾米粥 [41] |
| 4. 大豆粥 [35] | 14. 薤白鳝鱼粥 [41] |
| 5. 复方嫩玉米粥 [35] | 15. 鲫鱼粥 [42] |
| 6. 绿豆冬瓜粥 [36] | 16. 西瓜皮鲫鱼粥 [42] |
| 7. 莲藕赤豆粥 [37] | 17. 鲜活青鱼粥 [43] |
| 8. 猕猴桃西米粥 [37] | 18. 黄瓜板鸭粥 [44] |
| 9. 山楂糖粥 [38] | 19. 赤小豆排骨粥 [45] |
| 10. 紫皮大蒜粥 [39] | |

面食类 45

- | | |
|----------------|---------------|
| 1. 芹菜牛肉面 [45] | 6. 竹笋牛肉面 [49] |
| 2. 西红柿煎蛋面 [46] | 7. 魔芋烧鸭面 [50] |
| 3. 黄瓜鸭肉面 [47] | 8. 开元面条 [51] |
| 4. 茄子肉丝面 [48] | 9. 韭菜玉米饼 [52] |
| 5. 绿豆芽鸡丝面 [48] | |

米饭类 53

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 玉米渣饭 [53] | 3. 红豆寿司 [54] |
| 2. 红绿豆饭 [53] | 4. 豌豆菜饭 [54] |

糕点类 55

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 红豆发糕 [55] | 3. 龙眼肉包 [57] |
| 2. 绿豆发糕 [56] | 4. 核桃豆沙糕 [58] |

素菜类 59

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 凉拌芹菜 [59] | 2. 凉拌西红柿 [60] |
|--------------|---------------|

3. 凉拌黄瓜 [60]
4. 凉拌莼菜 [61]
5. 茄子拌芹菜 [61]
6. 苦瓜拌芹菜 [62]
7. 红枣拌芹菜 [63]
8. 菜根汁拌葵仁 [63]
9. 平菇拌三丝 [64]
10. 鱼腥草拌胡豆 [65]
11. 醋黄豆 [66]
12. 醋大蒜 [66]
13. 醋红花生 [67]
14. 荸荠炒香菇 [67]
15. 竹笋炒香菇 [68]
16. 荠菜炒香菇 [69]
17. 油菜心炒香菇 [70]
18. 冬瓜虾米烧香菇 [71]
19. 茄子香菇烧豆腐 [72]
20. 玉米粒炒香菇 [73]
21. 香菇烩三丁 [73]
22. 鲜蘑炖豆腐白菜 [74]
23. 茄子炒鲜蘑芹菜 [75]
24. 平菇炒西红柿 [76]
25. 竹荪烩冬瓜 [77]
26. 三菇冬瓜盅 [78]
27. 木耳芹菜豆干 [79]
28. 茭白炒芹菜 [79]
29. 口蘑冬瓜 [80]
30. 三色玉米 [81]
31. 黑木耳炖柿饼 [81]
32. 白木耳炖柿饼 [82]
33. 白黑木耳糖 [83]
34. 香豆腐干炒芹菜 [83]
35. 茄子炒西红柿 [84]

水产类菜肴 85

1. 清蒸鲫鱼 [85]
2. 芹菜根鲫鱼汤 [85]
3. 酸菜鲫鱼汤 [86]
4. 鲤鱼冬瓜赤豆汤 [87]
5. 鲤鱼冬瓜汤 [87]
6. 苦瓜鳝鱼片 [88]
7. 菊花火锅鱼片 [89]
8. 田螺烧香菇 [89]
9. 洋葱炒田螺 [90]
10. 青椒炒牛蛙 [91]
11. 螟螟鲍鱼 [92]
12. 海蜇煨荸荠 [93]
13. 糖海参 [94]
14. 花生红豆鲫鱼汤 [94]

禽蛋类菜肴 95

1. 鲜蘑黄瓜炒鸭肉 [95]
2. 仔鸭烧魔芋 [96]

3. 老鸭炖白菜 [97]

4. 苦瓜炒仔鸭 [97]

5. 鸡丝拌芹菜 [98]

6. 淡菜松花 [99]

7. 芹菜根煮蛋 [99]

8. 茼蒿蛋 [100]

9. 芝麻蒸蛋 [100]

10. 玉兰花蛋鱼 [101]

11. 菠萝鸡肉丸 [102]

畜肉类菜肴 103

1. 嫩玉米心肉片 [103]

2. 木耳黄瓜肉片 [104]

3. 山楂肉片 [105]

4. 核桃肉丁 [105]

5. 菊花爆里脊 [106]

6. 芹菜拌毛肚 [107]

7. 豆腐兔肉烧紫菜 [108]

果、汁类 108

1. 柿饼 [108]

2. 鲜山楂 [109]

3. 大蒜西瓜盅 [109]

4. 鲜无花果 [110]

5. 香蕉牛奶 [111]

6. 柿汁奶 [111]

7. 芹菜汁 [112]

8. 葫芦汁 [113]

9. 鲜猕猴桃汁 [113]

10. 鲜葡萄汁 [114]

11. 鲜李子汁 [114]

12. 鲜黄瓜汁 [115]

13. 鲜草莓汁 [115]

14. 鲜桑葚汁 [116]

15. 鲜西瓜汁 [116]

16. 鲜苹果汁 [117]

17. 鲜胡萝卜汁 [118]

18. 三鲜汁 [118]

汤剂类 119

1. 口蘑玉兰片汤 [119]

2. 泡菜嫩豌豆汤 [120]

3. 冬瓜绿豆汤 [120]

4. 南瓜绿豆汤 [121]

5. 大蒜绿豆汤 [121]

6. 柠檬荸荠汤 [122]

7. 双果汤 [123]

8. 花生蚕豆汤 [123]

9. 淡菜荠菜汤 [124]

10. 西红柿鸭血汤 [125]

11. 莲藕骨肉汤 [125]

12. 藕节荞麦叶汤 [126]

保健药膳

127

经验汤剂类 127

1. 决明瓜皮汤 [127]

9. 荠苎须汤 [131]

2. 夏枯草银杏叶汤 [128]

10. 瓜皮带仁汤 [132]

3. 芹菜枣仁汤 [128]

11. 茯苓葵花子汤 [132]

4. 枣仁茅根汤 [129]

12. 泽泻茅根汤 [133]

5. 大枣葶苈汤 [129]

13. 茯苓山楂汤 [133]

6. 山楂荷叶饮 [130]

14. 杜仲柏子仁汤 [134]

7. 益母草汤 [130]

15. 天麻钩藤饮 [134]

8. 玉米须汤 [131]

经验茶剂类 135

1. 荠菜花茶 [135]

7. 三七花茶 [138]

2. 兰花茶 [136]

8. 柠檬茶 [138]

3. 龙井豆花楂茶 [136]

9. 莲心茶 [139]

4. 杜仲茶 [137]

10. 灵芝茶 [139]

5. 五花茶 [137]

11. 枸杞菊花茶 [140]

6. 山楂银菊花茶 [137]

12. 罗布麻五味子茶 [140]

其他经验方剂 141

1. 葛根面 [141]

3. 茯苓麦麸丸 [142]

2. 三味薏米羹 [141]

中药水产类 142

1. 天麻鱼 [142]

5. 参芪鲤鱼 [145]

2. 千金鲫鱼汤 [143]

6. 玉米须炖蚌肉 [146]

3. 补肾鲤鱼汤 [144]

7. 玉米须炖乌龟 [146]

4. 鲫鱼解毒汤 [144]

8. 天麻芎芩鲤鱼 [147]

9. 砂仁鲫鱼汤 [148]

11. 田螺益母草汤 [149]

10. 黄芪鲫鱼汤 [149]

中药禽蛋类 150

1. 薏苡仁海带蛋汤 [150]

6. 芪术炖老鸭 [153]

2. 茯苓银耳鹌鹑蛋 [151]

7. 泽泻茯苓鸡 [153]

3. 地龙蛋 [151]

8. 虫草炖老鸭 [154]

4. 天麻煮蛋 [152]

9. 芹菜山药鸡肝 [155]

5. 杜仲煮蛋 [152]

10. 红枣炖老鸭 [155]

中药畜肉类 156

1. 夏枯草肉汤 [156]

4. 地黄肉片 [158]

2. 赤小豆排骨汤 [157]

5. 天麻杜仲炖猪脑 [159]

3. 山楂肉干 [157]

药粥 160

1. 珍珠母粳米粥 [160]

14. 薄荷粥 [167]

2. 决明子粥 [160]

15. 桑叶粥 [168]

3. 葛根粥 [161]

16. 莲子粥 [168]

4. 山药薏苡仁粥 [162]

17. 丹参山楂粥 [169]

5. 牵牛粥 [162]

18. 枸杞红枣粥 [169]

6. 鳝鱼粥 [163]

19. 红花薏苡仁粥 [170]

7. 蛤蚧人参粥 [163]

20. 白茅根粥 [170]

8. 鱼腥草粥 [164]

21. 通草鲫鱼粥 [171]

9. 葡萄红枣粥 [164]

22. 泽泻薏苡仁粥 [172]

10. 葡萄薏苡仁粥 [165]

23. 昆布粥 [172]

11. 菊花粥 [165]

24. 白扁豆粥 [173]

12. 荷叶粥 [166]

25. 葱头薏苡仁粥 [173]

13. 何首乌红枣粥 [167]

26. 柏子仁粥 [174]

27. 枸杞野菊花粥 [174]

高血压病的药物治疗 176

高血压病的西药治疗 176

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 药物治疗的指征 [176] | 3. 抗高血压药分类 [178] |
| 2. 药物治疗的目标血压 [177] | 4. 抗高血压药应用指导 [179] |

高血压病阶梯治疗法与用药须知 183

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1. 高血压病阶梯治疗法 [183] | 2. 高血压病用药须知 [184] |
|--------------------|-------------------|

高血压病的中成药治疗 185

- | | |
|----------------|--------------------|
| 1. 泻下剂 [186] | 6. 理血剂 [191] |
| 2. 清热泻火剂 [187] | 7. 补益剂 [193] |
| 3. 祛风剂 [187] | 8. 安神养血宁心剂 [197] |
| 4. 祛湿剂 [190] | 9. 应用中成药注意事项 [197] |
| 5. 化痰散结剂 [191] | |



高血压的基础知识

血压水平的定义和分类

正常人的血压随内外环境变化在一定的范围内波动。血压水平随年龄逐渐升高，以收缩压较为显著。但 50 岁以后舒张压呈现下降趋势，脉压也随之加大。个体之间血压有较大的差别。在一定范围内，血压（包括收缩压或舒张压）高度与心血管疾病的发生率呈密切相关性。

中国高血压防治指南起草委员会 2004 年修改了中国高血压指南，新指南中将正常血压定为 $< 120/80\text{mmHg}$ ^①，正常血压和血压升高之间的“灰色”区域定为“正常高值”。高血压诊断并不困难，两次非同日血压 $\geq 140/90\text{mmHg}$ ，即可临床诊断。中国高血压防治指南起草委员会 2004 年修改的血压水平的定义和分类见表 1。

① 注： $1\text{mmHg}=0.133\ 32\text{kPa}$ （千帕）。

表 1 中国高血压防治指南起草委员会 2004 年
修改的血压水平的定义和分类

类 别	收缩压 mmHg	舒张压 mmHg
正常血压	<120	<80
正常高值	120~139	80~89
高血压	≥140	≥90
1 级高血压(轻度)	140~159	90~99
2 级高血压(中度)	160~179	100~109
3 级高血压(重度)	≥180	≥110
单纯收缩期高血压	≥140	<90

高血压可以是收缩压增高，舒张压增高，或二者均增高。在高血压分级时如患者收缩压或舒张压属于不同级别时，则以较高者定级。在国内，单纯收缩期高血压（ISH）越来越受到重视，收缩压升高和心脏病的相关性不亚于舒张压增高，对老年人的影响甚至更大，而且收缩期高血压发生率在老年人中日益增加。

临床上高血压常分为原发性和继发性两类。原发性高血压又称高血压病，是一种以血压升高为主且病因未明确的独立疾病，约占 90%。继发性高血压又称症状性高血压，病因明确，是某些疾病的临床表现之一，血压可暂时性或持久性升高；如能及时治愈原发病，继发性高血压也随之治愈，血压不再升高而恢复正常，如嗜铬细胞瘤、妊娠高血压综合征等。

高血压病的病因

高血压病的病因和发病机制至今未明。目前认为本