



全解特效降血压食疗法，血压不再高，疾病不再来

最有效的高血压食疗

71种降压食材+33种降压药材+138道降压食谱
52例降压药茶+7种中医分型+27道对症药膳

著名医药专家◎主任医师

柴瑞震 主编



白菜
Baicai

白菜性平，味甘，白菜叶含有较多的维生素C，常食对预防动脉粥样硬化和某些心血管病大有好处。白菜还具有清热解毒、止咳化痰、利尿养胃、降低血压的功效。

生姜
Shengjiang

生姜性温，味辛，生姜具有发表、散寒、止呕、化痰的功效，常用于治疗脾胃虚寒、食欲减退等症。

生姜还可促进血液循环，能引起降低因高血压引起的心血管疾病的发生概率。



桃
Tao

桃性温，味甘，酸。桃中含有丰富的钾元素，可以帮助人体排出多余的盐分，有辅助降低血压的作用。



大葱性温，味辛，大葱中含有相当量的维生素C，有舒张小血管，促进血液循环的作用，有助于防止血压升高所致的头晕，使大脑保持灵活，通大



大葱
Dacong



黄豆 Huangdou

黄豆性平，味甘。黄豆中所含有的异黄酮能降低血压和胆固醇，有效预防高血压及血管硬化。

茄子
Qiezi

管壁保持弹性



使甘
血的
变的



洋葱
Yangcong

洋葱性温，味甘，微辛。洋葱能减少外周血管和心脏冠状动脉的阻力，是高血压患者的佳蔬良肴。

芦笋 Lusun

芦笋性凉，味苦、甘。常食芦笋，对心脏病、高血压、心律不齐、胆结石、肝功能障碍和肥胖等病有一定的食疗作用。



猕猴桃
Mihoutao

猕猴桃性寒，味甘，酸，是一种高钾水果，非常适合高血压患者食用。此外，猕猴桃还有生津解热、止渴利尿的功效。



丝瓜 Sigua

丝瓜性凉，味甘。丝瓜含皂苷类物质，这种物质能把肠内的胆固醇结合成不易吸收的混合物，能扩张血管，滋养心脏。丝瓜还具有清暑凉血、解毒通便、祛风化痰、降低血压等功效。



最有效的高血压食疗

|《健康大讲堂》编委会 主编|

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

最有效的高血压食疗/柴瑞震主编. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2014. 6
ISBN 978-7-5388-7890-5

I. ①最… II. ①柴… III. ①高血压—食物疗法
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第118217号

最有效的高血压食疗

ZUIYOUXIAO DE GAOXUEYA SHILIAO

主 编 柴瑞震
责任编辑 王嘉英
封面设计 伍 丽
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市彩美印刷有限公司
开 本 711mm×1016mm 1/24
印 张 16
字 数 150千字
版 次 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7890-5/R·2317
定 价 29.80元



【版权所有，请勿翻印、转载】

目录



PART01 人类健康的“沉默杀手”



血压——一个影响健康的数值

- 1. 什么是血压? 018
- 2. 与血压相关的名词解释 018
- 3. 影响血压的因素有哪些? 018
- 4. 您的血压正常吗? 020

西医中的高血压

- 1. 初步认识高血压 021
- 2. 高血压有“三高”、“三低” 025
- 3. 高血压和高血压病不是一回事 025
- 4. 人们为何谈“高血压”色变 026
- 5. 高血压的主要症状 027
- 6. 引起高血压病的“元凶” 029
- 7. 高血压病“青睐”什么人? 032

- 8. 控制高血压, 血压要达标 034

- 9. 常用的降压药 038

治疗高血压, 注意生活方式和药物治疗 双管齐下

- 1. 生活篇 041
- 2. 用药篇 057

为健康加分高血压常识必答题

- 1. 知识篇 061
- 2. 用药篇 071



PART02 高血压患者的饮食秘籍



高血压的饮食原则——二多三少

- 1. 二多——多蔬果、多粗粮 080
- 2. 三少——少盐、少油、少加工 080

正确摄取“2大14小”营养元素

- 1. “2大”——蛋白质、脂肪 081
- 2. “14小”——微量元素 082

高血压患者的饮食关键：限钠低盐饮食

- 1. 每日食盐摄入要适量 087
- 2. 食用低盐低钠食品 087

优质蛋白、低脂肪饮食记心上

- 1. 每日应摄入适量的蛋白质与脂肪 088
- 2. 选择合适的植物油 088
- 3. 优质蛋白的来源 088



补钾、补钙不能少

- 1. 每日应摄入适量的钾与钙 089
- 2. 5种补钾降压的特效食物 089
- 3. 让食物——“钙”不漏 089

多余热量能免则免

- 1. 高血压病患者要控制热量摄入 090
- 2. 每日应摄入适量热量 090
- 3. 教您妙招，制作低热美味的食物 090
- 4. 食物等热量互换，控制热量以达到营养均衡 .. 091

高血压病患者饮食要点

- 1. 清晨起床，饮水保健康 092
- 2. 不良饮食习惯要警惕 092
- 3. 高血压常见并发症的饮食要点 093
- 4. 外卖小贴士 096

高血压病患者饮食注意事项

- 1. 高胆固醇食物不宜长期食用 097
- 2. 高血压病患者宜吃好早餐 097
- 3. 午餐应吃饱 097
- 4. 下午茶的营养搭配和禁忌 098

5.晚餐要合理科学	098
6.咖啡提神, 但忌过量	099
7.不宜长期食用菜籽油	099
8.鸡汤进补宜适量	100
9.快餐不宜多吃	100
10.冷饮应少喝或不喝	100
11.高血压病患者可适量饮用葡萄酒	101
12.“天然盐”不宜食用太多	101
13.高血压病患者可经常食用大豆	101
14.高血压病患者宜多吃鱼	102
15.高血压病患者饭后宜小憩一会儿	102
16.高血压病患者进补宜适量	102
17.高血压病患者不宜长期饱食	102
18.高血压病患者应选择适宜的烹调方式	103
19.这些烹调方式, 高血压病患者应避免	103

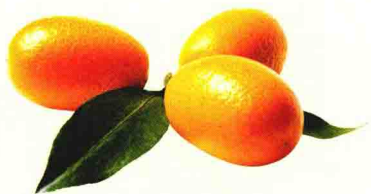
对高血压有效的民间疗法

1.香菇泡汁、香菇酒——降压、改善体质 ..	104
2.洋葱皮——降压、强化血管	104
3.苹果汁——苹果中的钾可使血压下降	104
4.橘子汁——含有大量的维生素C和钾	104
5.海带泡水——降低胆固醇	104
6.枸杞酒——防止动脉硬化、增强体质	105

7.大蒜酒——强化血管	105
8.松叶酒和松叶汁——强化血管、减少胆固醇	105
9.醋蛋——降低血压, 预防和治疗成人病 ..	105

十类高血压病患者的饮食调理

1.合并肥胖症——减肥+减压	106
2.合并糖尿病——控糖+降压	107
3.合并高血脂症——调脂+降压	108
4.合并高尿酸血症——限嘌呤+降压	109
5.合并肾功能减退——限蛋白+降压	110
6.合并心力衰竭——减轻心脏负荷+降压	111
7.原发性高血压——控制饮食+降压	112
8.合并便秘——通便+降压	113
9.更年期高血压病患者——控制饮食+药物降压 ..	114
10.合并心脏病——合理饮食+降压	115



PART03 高血压病患者吃什么？怎么吃



五谷杂粮类

黄豆	118
醋渍黄豆	119
黄豆烧豆腐	119
红薯	120
清炒红薯丝	121
干锅红薯片	121
黑豆	122
黑豆鸡汤	123
黑豆浆南瓜球	123
绿豆	124
绿豆粥	125
山药绿豆汤	125
蚕豆	126
酸椒拌蚕豆	127
湘味蚕豆炒瘦肉	127
燕麦	128
燕麦猪血粥	129
香菇燕麦粥	129

荞麦	130
牛奶煮荞麦	131
牛肉青瓜荞麦面	131
小米	132
小米粥	133
龙眼小米粥	133
玉米	134
枸杞炒玉米	135
玉米排骨汤	135
黑米	136
黑米黑豆莲子粥	137



黑米菜饭	137
薏米	138
薏米猪肠汤	139
猪腰山药薏米粥	139

水产、肉类

鲫鱼	140
蒜蒸鲫鱼	141
剁椒清香鲫鱼	141
草鱼	142
秘制香辣鱼	143
剁椒草鱼尾	143
海蜇	144
薏米黄瓜拌海蜇	145
蚕豆拌海蜇头	145
虾	146
西红柿青豆虾仁	147
黄瓜炒虾仁	147
紫菜	148
紫菜蛋花汤	149
海带	150
海带鸡脚煲骨头	151
白菜海带豆腐汤	151

牡蛎	152
牡蛎白萝卜蛋汤	153
牡蛎酸菜汤	153
海参	154
葱熘海参	155
凉粉烧海参	155
淡菜	156
党参苁蓉黑豆淡菜汤	157
乌鸡	158
黄芪乌鸡汤	159
莲子乌鸡山药煲	159
鹌鹑	160
银杏炒鹌鹑	161
鹌鹑桂圆煲	161
兔肉	162
辣椒炒兔肉	163
青豆烧兔肉	163
牛肉	164
山楂牛肉盅	165
红糟牛肉煲	165
蔬菜类	
芹菜	166

西芹百合	167	苦瓜海带瘦肉汤	181
板栗炒西芹	167	冬瓜	182
洋葱	168	油焖冬瓜	183
洋葱炒芦笋	169	冬瓜竹笋汤	183
洋葱圈	169	黄瓜	184
胡萝卜	170	辣拌黄瓜	185
葱香胡萝卜丝	171	干贝黄瓜盅	185
胡萝卜炒肉丝	171	丝瓜	186
白萝卜	172	炒丝瓜	187
虾米萝卜丝	173	蒜蓉丝瓜	187
素炒三丁	173	茄子	188
西红柿	174	麻辣茄子	189
西红柿烧豆腐	175	青椒蒸茄子	189
洋葱炒西红柿	175	白菜	190
茼蒿	176	黑木耳炒白菜梗	191
蒜蓉茼蒿	177		
生拌茼蒿	177		
菠菜	178		
菠菜豆腐卷	179		
菠菜拌核桃仁	179		
苦瓜	180		
杏仁拌苦瓜	181		



白菜金针菇.....	191
竹笋	192
凉拌双笋	193
风味竹笋	193
芦笋	194
清炒芦笋	195
玉米芦笋	195
莴笋	196
辣拌莴笋条.....	197
清炒莴笋丝.....	197
马蹄	198
橙汁马蹄	199
芦荟炒马蹄.....	199
竹荪	200
竹荪鸡汤	201
马齿苋	202
凉拌马齿苋.....	203
马齿苋杏仁瘦肉汤.....	203
香菇	204
芹菜炒香菇.....	205
香菇饭.....	205

水果、干果类

猕猴桃	206
猕猴桃茶	207
猕猴桃起司吐司	207
金橘	208
金橘苹果汁.....	209
金橘番石榴鲜果汁.....	209
草莓	210
草莓柠檬乳酪汁	211
草莓珍珠奶茶	211
葡萄	212
酸甜葡萄菠萝奶	213
葡萄苹果汁.....	213
苹果	214
苹果沙拉餐包	215
凉拌苹果花豆	215
桃子	216
桃汁	217
桃子杏仁汁.....	217
李子	218
李子牛奶饮.....	219
李子柠檬汁.....	219

香蕉	220	核桃烧鲤鱼	235
麦芽香蕉	221	红枣核桃乌鸡汤	235
香蕉燕麦牛奶	221	板栗	236
梨	222	栗子饭	237
贡梨酸奶	223	板栗鸡翅煲	237
梨汁	223	莲子	238
西瓜	224	参片莲子汤	239
毛丹雪耳	225	莲子桂圆粥	239
西瓜葡萄柚汁	225	杏仁	240
橙子	226	芝麻花生杏仁粥	241
柳橙汁	227	杏仁核桃牛奶饮	241
粒粒橙雪乳	227	红枣	242
柠檬	228	酒酿红枣蛋	243
柠檬白菜	229	红枣桃仁羹	243
纤体柠檬汁	229		
柿子	230		
芹菜柿子饮	231		
柿子胡萝卜汁	231		
山楂	232		
山楂猪排汤	233		
山楂绿茶饮	233		
核桃	234		



花生	244
糖饊红枣花生	245
花生粥	245
调料及蜜奶类	
大蒜	246
蒜蓉菜心	247
大蒜炒马蹄	247
生姜	248
姜泥猪肉	249
姜丝红薯	249
醋	250
酒醋拌花枝	251

醋熘土豆丝	251
葱	252
大葱牛肉丝	253
葱白红枣鸡肉粥	253
酸奶	254
山药苹果酸奶	255
西红柿胡柚酸奶	255
蜂蜜	256
人参蜂蜜粥	257
蜂蜜红茶	257
橄榄油	258
牛肉烧饼	259

PART04 《本草纲目》中的高血压食疗方



中医说高血压

1. 中医诊断方法	262
2. 高血压的中医治疗方法	263
3. 推荐中成药	264

常用降压中药材本草详解

黄芪	265
----------	-----

枸杞	266
菊花	267
山药	268
天麻	269
钩藤	270
决明子	271

夏枯草.....	272	防己.....	294
丹参.....	273	川芎.....	295
玉米须.....	274	芹菜子.....	296
杜仲.....	275	青箱子.....	297
地龙.....	276	推荐降压中药花草茶饮	
桑枝.....	277	玫瑰普洱茶.....	298
葛根.....	278	薄荷甘草茶.....	299
大黄.....	279	金银花绿茶.....	300
莱菔子.....	280	金莲花清热茶.....	301
莲子心.....	281	菊花山楂茶.....	302
车前子.....	282	金银花茶.....	303
吴茱萸.....	283	洋甘菊红花茶.....	304
淫羊藿.....	284	薄荷茶.....	305
牡丹皮.....	285	七彩菊蜜茶.....	306
田七.....	286		
酸枣仁.....	287		
鹿茸.....	288		
黄芩.....	289		
罗布麻叶.....	290		
山豆根.....	291		
地骨皮.....	292		
马兜铃.....	293		



薄荷甘菊茶.....	307	马蹄茅根茶.....	329
养阴百合茶.....	308	柴胡绿茶.....	330
莲花蜜茶.....	309	陈皮姜茶.....	331
天花粉枸杞茶.....	310	蜂蜜绿茶.....	332
莲子茶.....	311	白菊花枸杞茶.....	333
芦荟红茶.....	312	红枣党参茶.....	334
芦荟清心茶.....	313	杭菊龙井茶.....	335
绿豆菊花茶.....	314	黄芪红茶.....	336
荷叶甘草茶.....	315	黄芪普洱茶.....	337
番石榴嫩叶茶.....	316	决明子苦丁茶.....	338
桂花普洱茶.....	317	两山柳枝茶.....	339
竹叶茶.....	318	麦门冬竹叶茶.....	340
番石榴消食茶.....	319		
桂花减压茶.....	320		
草本茶.....	321		
荷叶瘦身茶.....	322		
蒲公英清凉茶.....	323		
莲花心金盏茶.....	324		
茯苓清菊茶.....	325		
车前草凤尾茶.....	326		
芙蓉荷叶消食茶.....	327		
玉竹西洋参茶.....	328		



麦芽山楂饮.....	341
山楂薏米茶.....	342
乌龙茯苓溶脂茶.....	343
山楂五味子茶.....	344
牛蒡子清热祛脂茶.....	345
乌龙山楂茶.....	346
丹参减肥茶.....	347
田七瘦身茶.....	348
薄荷绿茶.....	349

中医对高血压的分类及对症药膳

肝阳上亢型.....	350
牡蛎豆腐羹.....	351
玉米须荷叶粥.....	352
薄荷水鸭汤.....	353
菊花决明饮.....	354
阴虚阳亢型.....	355
酸枣玉竹糯米粥.....	356
滋阴甲鱼汤.....	357
葛根猪肉汤.....	358
杞菊饮.....	359
肝肾阴虚型.....	360
何首乌枸杞粥.....	361

六味地黄鸡汤.....	362
何首乌泽泻丹参茶.....	363
黄精陈皮粥.....	364
阴阳两虚型.....	365
桂枝莲子粥.....	366
杜仲核桃兔肉汤.....	367
强身牡蛎汤.....	368
桂枝二参茶.....	369
痰湿阻逆型.....	370
藿香大米粥.....	371
山药白扁豆粥.....	372
半夏茯苓薏米茶.....	373
半夏天麻鱼头汤.....	374
瘀血阻滞型.....	375
丹参山楂大米粥.....	376
枸杞佛手粥.....	377
牡丹皮田七炖鸡.....	378
当归山楂茶.....	379
气血两虚型.....	380
参鸡粥.....	381
黄芪淮山鱼汤.....	382
人参红枣茶.....	383



最有效的高血压食疗

|《健康大讲堂》编委会 主编|

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

序言 | Preface

高血压是一种最常见的心血管疾病，是全球范围内的重大公共卫生问题。据统计显示，我国每5个成人当中就有1个人患有高血压，而且患病率仍呈增长态势。更为令人担忧的是，高血压的知晓率、治疗率和控制率都较低。近20年来，我国因高血压引发的各种心脑血管疾病的死亡率排到了所有疾病死亡率的第一位。

医学研究证明，早期预防、稳定治疗、养成健康的生活方式可使75%的高血压及其并发症得到预防和控制。由此可见，加强患者对高血压的认识以及自身管理对于防治高血压有重要的意义。饮食控制是高血压患者进行自我管理的一项重要内容，因此，了解饮食中需遵循的原则与宜忌，对于高血压患者意义重大。

本书给高血压患者制定了详细的食疗计划。由于高血压是一种“生活方式病”，所以第一章首先介绍了血压以及高血压的一些常识，然后重点介绍如何从生活细节中预防和控制高血压，并且就人们在日常生活中经常会遇到的一些生活以及用药的疑问做了详细的解答，例如“高血压是否会遗传？”“血压偏高但没不舒服，需要治疗吗？”“什么时候服用降压药效果最好？”等等。

第二章详细地介绍了高血压患者“二多三少”的饮食原则以及对高血压患者有益的“2大14小”的营养元素，提出高血压患者在饮食生活中要注意的问题，例如控制热量，限钠低盐饮食，优质蛋白饮食，低脂肪饮食，多饮水，补充钾、钙等。高血压患者饮食也有宜忌，例如“吃好早餐是关键”、“快餐，少吃为宜”、“长期饱食，有害无益”等。同时还介绍了一些对高血压有效的民间疗法以及十大类型高血压患者的饮食调理，内容全面、丰富。

在第三章中，我们选取了七十多种能有效降低血压的食材，并进行了深入的解析，通过每一种食材的“降压原理及功效”，向读者展示了每一例食材的功效及其对高血压的益处，