

高血压病人

现代家庭健康生活必备

生活禁忌

高血压病是威胁中老年人健康的“头号杀手”！
科学的生活调养可以防治高血压病及其
并发的心脑血管疾病如心绞痛、脑梗和中风等，
对高血压病人的健康长寿格外重要。



修订版

- 心理认识宜忌
- 日常饮食宜忌
- 运动锻炼宜忌
- 生活习惯宜忌
- 用药宜忌
- 日常护理宜忌

中国古籍出版社

高血压 病人

现代家庭健康生活必备

生活禁忌

高血压病是威胁中老年人健康的“头号杀手”！

科学的生活调养可以防治高血压病及其

并发的心脑血管疾病如心绞痛、脑梗和中风等，

对高血压病人的健康长寿格外重要。

良石◎主编



中医古籍出版社

责任编辑:刘从明

封面设计:大象设计工作室

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭健康生活必备/良石主编. —北京:中医古籍出版社, 2004. 8

ISBN 7-80174-254-0

I. 现… II. 良… III. 家庭保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 069670 号

高血压病人生活宜忌

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内北新仓 18 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京市鸿鹄印刷厂印刷

2007 年 1 月第 3 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

850×960 毫米 16 开 10.75 印张 160 千字

ISBN 7-80174-254-0/R·253

定价:15.80 元(全套定价:47.40 元)



修订版前言

高血压不仅影响日常的工作和生活，同时又是导致冠心病、脑血管病最重要的危险因素。心肌梗塞病人中有 50% 是高血压患者，脑卒中病人 76% 的人有高血压病史。因此高血压的危险性在于发病突然，甚至造成死亡或致残，所以说高血压病是威胁中老年人健康的“头号杀手”！

高血压病的科学生活调养包括以下几个方面：1. 合理膳食；2. 适量运动；3. 心理平衡；4. 自我管理；5. 经常查体；6. 按时服药。高血压患者学会科学的生活调养和家庭治疗，不仅可以控制病情的发展，同时可以防治并发其他一些心脑血管疾病如心绞痛、心肌梗塞和中风等，对高血压病人的健康长寿格外重要。

《高血压病人生活宜忌》以“宜”与“忌”的方式将有关高血压防治的知识——道来，其目的是使高血压患者走出误区，科学合理的安排工作和生活，使血压得到有效的控制，防止并发症的出现，永葆健康。

本书自出版以来，深获读者的好评，多次加印。许多读者在来电或来函中对我们提出了建设性的批评和建议，使我们获益匪浅。此次再版，我们针对原来书中的不足之处进行了仔细修订，以期能更好地为广大读者服务，希望读者朋友能继续对我们的工作提出批评和建议。

——编者

目 录

日常饮食宜与忌

一、日常饮食 48 宜 1

1. 高血压患者的饮食原则宜知 1
2. 宜多食用芹菜 2
3. 宜多食用菠菜 3
4. 宜常食用茼蒿 3
5. 小白菜宜常食 3
6. 洋葱宜常食 4
7. 大蒜宜常食 4
8. 大葱宜常食 4
9. 宜常吃番茄 5
10. 宜常吃马铃薯 5
11. 宜常食用山药 5
12. 宜常服莲子心茶 5
13. 冬瓜宜常食用 6
14. 苦瓜宜常食用 6
15. 胡萝卜宜常食用 6
16. 大豆及其制品宜常食用 7
17. 宜常食用绿豆及其制品 7
18. 宜常食用蚕豆 7
19. 宜常食用玉米及玉米油 8
20. 宜常吃苹果 8
21. 宜常吃梨 8
22. 夏天宜常吃西瓜 9

23. 宜常吃柿子 9
24. 宜常吃香蕉 9
25. 宜常吃猕猴桃 9
26. 宜常食用柠檬及其制品 10
27. 宜常吃红枣及其制品 10
28. 宜常吃核桃 10
29. 宜常吃少吃花生 11
30. 宜常食用海带 11
31. 宜常食用虾皮 11
32. 宜常食用蜂蜜 12
33. 宜食用芝麻及芝麻油 12
34. 宜常食用醋 13
35. 宜常饮用牛奶 13
36. 宜常饮用菊花茶 13
37. 宜多食鱼类 14
38. 宜食用适量的植物油 14
39. 宜适当摄取优质蛋白质 15
40. 宜常喝橙汁 16
41. 宜饮用硬水 16
42. 高血压患者宜常吃少吃
鸡蛋 17
43. 宜食烤桔子 17
44. 一日三餐的热量宜合理 18
45. 宜多食蔬菜 18
46. 宜增加纤维素的摄入 19
47. 宜变换使用不同的香辛料 19

48. 早晨宜饮水	20
-----------------	----

二、日常饮食 19 忌

1. 忌长期食用高盐食物	20
2. 忌长期食用高脂高胆固醇食物	21
3. 忌饮食中缺钙	22
4. 忌长期大量饮酒	22
5. 忌饮食中缺钾	22
6. 忌饮浓茶	23
7. 忌饮水不足或过量	24
8. 忌食各种蛋黄	24
9. 忌把面包作为晚餐的主食	25
10. 忌食菠萝	25
11. 忌长期饱食	25
12. 忌常赴盛宴	25
13. 忌拒食肥肉	26
14. 忌过多地食用肥肉	26
15. 忌多吃螃蟹	27
16. 晚餐忌过晚	27
17. 忌随意用人参滋补	27
18. 忌多吃味精	28
19. 高血压患者忌咖啡因	28

生活工作宜与忌

一、生活工作 17 宜

1. 宜规律正常的生活	29
2. 宜缓慢起床	29
3. 宜温水洗漱	30
4. 宜耐心排便	30
5. 宜中午小睡	30
6. 早餐宜清淡,晚餐宜少	30
7. 宜用右侧卧睡势	30

8. 宜清静的生活环境	31
-------------------	----

9. 巧拿雨伞可降低血压	31
--------------------	----

10. 宜有计划有节奏地工作	32
----------------------	----

11. 宜在安静的环境里学习和工作	33
-------------------------	----

12. 工作宜有张有弛	33
-------------------	----

13. 工作越忙越宜挤出时间锻炼	33
------------------------	----

14. 出差时宜尽可能考虑到环境因素	34
--------------------------	----

15. 高血压患者衣着宜宽松	34
----------------------	----

16. 高血压患者是否可以结婚宜知	35
-------------------------	----

17. 高血压者九种危险时刻宜知	35
------------------------	----

二、生活工作 28 忌

1. 忌早晨锻炼身体	36
------------------	----

2. 忌起床后马上运动	37
-------------------	----

3. 冬季起居十忌	37
-----------------	----

4. 忌枕头过低	38
----------------	----

5. 忌睡过厚被子、高枕头	38
---------------------	----

6. 忌长期卧床	38
----------------	----

7. 忌开车	39
--------------	----

8. 旅行忌紧张的日程安排	40
---------------------	----

9. 忌持重物	40
---------------	----

10. 忌听节奏快、强烈刺激的音乐	41
-------------------------	----

11. 忌躺在床上看书、看电视	41
-----------------------	----

12. 忌长时间看电视	41
-------------------	----

13. 高血压患者洗浴六忌	42
---------------------	----

14. 忌随使用空调	43
------------------	----

15. 忌挤公共汽车	43
------------------	----

16. 忌洗冷水浴	44
-----------------	----

17. 忌穿高领服装	44
------------------	----

18. 忌后仰洗头	44
-----------------	----

19. 忌炒股票	45
20. 忌过度的性生活	45
21. 上厕所的时间忌过长	46
22. 老年人忌蹲着大便	46
23. 中老年人要谨防高血压	47
24. 患高血压的妇女不必担心 月经量的多少	47
25. 忌忽视对病情不利的 生活习惯	47
26. 老年人忌仰卧睡眠	48
27. 高血压患者忌高温作业	48
28. 怀孕晚期忌工作	48

体育锻炼宜与忌

一、体育锻炼 17 宜

1. 宜做“微笑轻松运动”	49
2. 宜一周运动 3 小时左右	50
3. 宜水中步行	50
4. 室内运动可利用健身脚踏车	51
5. 宜饭前运动	51
6. 运动前宜做准备运动	52
7. 跳舞宜适度	52
8. 高血压 I 期病人宜适当游泳	53
9. 高血压患者宜常散步	53
10. 宜慢跑	54
11. 宜做高血压病防治操	54
12. 宜做擦颈甩臂降压操	55
13. 宜做太极拳运动	56
14. 宜做适当爬楼梯运动	57
15. 应注意锻炼强度和持续时间	58
16. 宜按正确步骤进行体育锻炼	58

17. 开始运动前宜先检查身体	59
-----------------------	----

二、体育锻炼 6 忌

1. 高血压病人忌进行冬泳锻炼	60
2. 高血压患者忌迷恋高尔夫	61
3. 忌穿高跟鞋或拖鞋作走路运动	61
4. 身体状态不佳时忌做运动	62
5. 忌跑步过量	62
6. 忌单靠打坐治疗高血压	62

保健、娱乐宜与忌

一、保健、娱乐 63 宜

1. 高血压的分类和分期宜知	63
2. 新高血压诊断标准实施后,是否 都要服药	64
3. 宜用洗足疗法	64
4. 宜用按摩疗法	65
5. 宜压合谷穴	66
6. 宜压足三里穴	66
7. 宜足部按摩	67
8. 宜刺激手背两侧	67
9. 应去除便秘	68
10. 发宜常梳	68
11. 宜垂钓	69
12. 宜有选择地听些音乐	69
13. 宜多欣赏小品、相声等	69
14. 宜多进行日光浴	70
15. 宜保持好心情	70
16. 宜深呼吸	70
17. 妊高征妇女宜适当补充钙	71
18. 宜用拔罐疗法	71
19. 宜用色彩疗法	72

- | | | | |
|-----------------------|----|---------------------------|------------|
| 20. 宜用书画疗法 | 73 | 50. 打鼾的人宜积极预防 | |
| 21. 宜选用磁疗疗法 | 74 | 高血压 | 97 |
| 22. 宜用药枕疗法 | 75 | 51. 高血压患者应了解血压控制到 | |
| 23. 宜用敷贴疗法 | 76 | 多少为宜 | 97 |
| 24. 宜用气功疗法 | 77 | 52. 高血压预防宜从年轻人 | |
| 25. 宜用针灸疗法 | 79 | 开始 | 97 |
| 26. 宜用刷浴疗法 | 80 | 53. 每天上午宜给予高血压患者 | |
| 27. 宜用刮痧疗法 | 80 | 更多的护理 | 98 |
| 28. 宜常赏花 | 82 | 54. 营养不良儿童宜尽早预防 | |
| 29. 宜用干布摩擦身体 | 83 | 高血压 | 99 |
| 30. 自我放松可以辅助降压 | 83 | 55. 高血压患者节日宜重视 | |
| 31. 宜活动脚腕,按摩大脚趾 | 84 | 自我保健 | 99 |
| 32. 宜用青竹刺激脚部的 | | 56. 高血压患者出现鼻出血时 | |
| 失眠穴 | 84 | 宜知 | 100 |
| 33. 宜敲打足底 | 85 | 57. 老年性痴呆与高血压的 | |
| 34. 宜用热酒壶温暖手掌、脚、腹部 | | 关系宜知 | 101 |
| | 85 | 58. 化学元素与高血压关系 | |
| 35. 宜愉快地交谈 | 86 | 宜知 | 101 |
| 36. 宜积极预防和治疗失眠 | 87 | 59. 高血压是否遗传宜知 | 101 |
| 37. 成人应自我预防高血压 | 87 | 60. 老年高血压特点宜知 | 101 |
| 38. 妇女应自我预防高血压 | 88 | 61. 宜平衡降压 | 102 |
| 39. 高血压病人应注意自身的 | | 62. 高血压患者宜检查配偶的 | |
| 心率 | 89 | 血压 | 103 |
| 40. 预防高血压宜从自我做起 | 90 | 63. 高血压病的中医分型宜知 | 103 |
| 41. 绝经期妇女要特别注意 | | 二、娱乐、保健 28 忌 | 103 |
| 自身的血压 | 91 | 1. 忌长时间打扑克 | 103 |
| 42. 宜学会正确自测血压 | 91 | 2. 忌长时间打麻将 | 104 |
| 43. 宜经常检测血压 | 92 | 3. 忌长时间下棋 | 105 |
| 44. 应依情况进补 | 93 | 4. 忌吸烟 | 105 |
| 45. 宜进行自我调理 | 94 | 5. 忌贪玩游戏机 | 106 |
| 46. 宜积极预防冠心病 | 95 | 6. 忌暴饮暴食 | 107 |
| 47. 宜积极预防脑中风 | 95 | 7. 忌过度疲劳 | 107 |
| 48. 宜积极预防高脂血症 | 96 | 8. 忌过久直立 | 107 |
| 49. 大腹便便者宜积极预防 | | 9. 忌认为高血压病人 | |
| 高血压 | 97 | 不能长寿 | 108 |

10. 看球赛忌过分兴奋	108
11. 老年人忌用力过猛	109
12. 忌情绪激动	109
13. 早期症状忌轻视	110
14. 忌在夏季忽视自身保健和 防治	110
15. 忌扭秧歌	111
16. 忌长时间接听手机	112
17. 忌猛回头	112
18. 忌剧烈活动颈部	112
19. 忌久坐	113
20. 忌抑制哭泣	113
21. 忌抑制叹息	113
22. 忌“妒火中烧”	114
23. 忌抑郁	114
24. 忌对生活丧失希望	114
25. 忌拒绝倾诉	115
26. 忌购多台血压计	115
27. 高血压病人忌血压控制 不好	115
28. 忌把高血压与高血压病 混为一谈	116

就医用药宜与忌

一、就医用药 33 宜	117
1. 高血压病患者需要了解的 常规检查	117
2. 宜清晨醒后服药	118
3. 无症状的高血压也需治疗	118
4. 服降压药时宜配服维生素 C 或 路丁	119
5. 宜早期发现立即治疗	119
6. 降压药宜从小剂量开始	120
7. 宜坚持长期用药	120

8. 常用中成药宜知	120
9. 宜定期测血压	121
10. 宜中西药合用	121
11. 高血压病人应学会自我调整 降压药	122
12. 宜找值得自己信赖的医生 ...	123
13. 应正确地回答医生的问题 ...	123
14. 头痛、呕吐宜及时就医	123
15. 耳鸣时宜及时就医	124
16. 气短、心悸宜及时就医	124
17. 手足麻木宜及时就医	125
18. 高血压病患者要检查心脏 ...	125
19. 高血压病患要进行尿常规 检查	126
20. 高血压病患宜注意检查 血黏度	126
21. 高血压病患要注意肾脏的 检查	127
22. 宜注意预防脑血管疾病	127
23. 宜注意预防脑动脉硬化	128
24. 高血压病人要警惕 心肌梗塞	129
25. 高血压的治疗宜个体化	130
26. 血压骤升如何用药宜知	130
27. 降压宜循序渐进	131
28. 高血压患者要检查眼底	131
29. 高血压患者需警惕鼻出血 ...	132
30. 继发性高血压宜先治好 原发病	133
31. 宜合理应用降压药	133
32. 高血压患者宜用阶梯疗法 ...	133
33. 选择降压药宜知	135
二、就医用药 41 忌	136
1. 忌盲目相信高血压病能彻底 治愈	136

2. 忌不了解贫血与高血压的关系 ...	137	血压	149
3. 长期服用阿司匹林有害	138	27. 忌认为服不服降压药没多大	
4. 忌不知道高血压危象的紧急		差别	149
处理	138	28. 忌盲目长期服用一种类型的	
5. 忌不重视血脂的控制	139	降压药	149
6. 忌不重视收缩压及脉压的		29. 忌不求医,自行购药治疗	149
控制	139	30. 忌自认为血压只是偏高,不值得	
7. 忌不了解一些会引起血压升高的		治疗	149
药物	140	31. 忌以一次性检查来认定病情	
8. 忌不了解睡眠性高血压	141	的轻重	150
9. 忌不了解妊娠高血压	141	32. 忌病情重时才用药,病情轻时	
10. 忌不了解体位性高血压	142	不用药	150
11. 忌血压一降,立即停药	143	33. 忌大量服食西洋参	150
12. 忌血压骤降	143	34. 有溃疡病的高血压患者忌服	
13. 忌降压过低	143	利血平	151
14. 忌睡前服药	144	35. 高血压患者忌服肾上腺皮质	
15. 老年高血压患者忌将血压降到		激素药	151
普通人的正常水平	144	36. 服用优降宁后忌用麻黄碱或	
16. 忌单纯靠降压药而不做综合性治疗		饮啤酒	151
.....	145	37. 高血压患者忌服用速效伤风	
17. 忌滥用降压药	145	胶囊	151
18. 血压未控制时忌拔牙	145	38. 高血压患者忌服避孕药	152
19. 忌擅自停服降压药	146	39. 服优降宁时忌食含酪胺	
20. 忌迷信进口药、新药、		食物	152
高价药	147	40. 高血压患者忌盲目使用	
21. 忌单一用药	147	维生素 E	153
22. 忌不测血压盲目用药	148	41. 忌认为廉价药不能有效治疗	
23. 忌按经验或说明书服用		高血压	153
降压药	148		
24. 忌以症状的轻重来估计血压		附录1 常用食物的钠钾含量 ...	154
的高低	148	附录2 常用食物胆固醇含量 ...	159
25. 忌用兴趣治疗取代药物		附录1 世界卫生组织制定的	
治疗	148	高血压药物治疗 10 条	
26. 忌长期服药而不定期复查		原则	160

日常饮食宜与忌

一、日常饮食 48 宜

高血压患者的饮食原则宜知

1. 三餐：饮食安排应少量多餐，避免过饱；高血压患者常较肥胖，必须吃低热能食物，总热量控制在每天 8.36 兆焦左右，每天主食中 150 ~ 250 克动物性蛋白和植物性蛋白各占 50% 为宜。

不伴有肾病或痛风的高血压病人，可多吃大豆、花生、黑木耳或白木耳及水果。

晚餐应少而清淡，过量油腻食物会诱发中风。食用油要用含维生素 E 和亚油酸的素油；不吃甜食。多吃高纤维素食物，如笋、青菜、大白菜、冬瓜、蕃茄、茄子、豆芽、海蜇、海带、洋葱等，以及少量鱼、虾、禽肉、脱脂奶粉、蛋清等。

2. 低盐：每人每天吃盐量应严格控制在 2 ~ 5 克左右，即约一小匙。食盐量还应减去烹调用酱油中所含的钠，3 毫升酱油相当于 1 克盐。咸（酱）菜、腐乳、咸肉（蛋）、腌制品、蛤贝类、皮蛋等含钠均较高，应尽量少吃或不吃。

3. 高钾：富含钾的食物进入人体可以对抗钠所引起的升压和血管损伤作用，可以在食谱中经常“露面”。这类食物包括豆类、冬菇、杏仁、核桃、花生、土豆、竹笋、瘦肉、鱼、禽肉类，根茎类蔬菜如苋菜、油菜及大葱等，水果如香蕉、枣、桃、橘子等。

4. 鱼：不论对哪种高血压患者，鱼都是首选的，因为流行病学调查发现，每星期吃一次鱼的比不吃鱼者，心脏病的死亡率明显要低。

5. 果蔬：人体每天需要的 B 族维生素、维生素 C，可以通过多吃新鲜蔬菜及水果来满足。有人提倡，每天吃 1 ~ 2 只苹果，有益于健康，水果还可补充钙、钾、铁、镁等。

6. 补钙：有人让高血压患者每天服 1 克钙，8 星期后发现血压下降。因此应多吃些富含钙的食品，如黄豆、葵花子、核桃、牛奶、花生、鱼虾、鲜雪里蕻、蒜苗、紫菜等。

7. 补铁:研究发现,老年高血压患者血浆铁低于正常,因此多吃豌豆、木耳等富含铁的食物,不但可以降血压,还可预防老年人贫血。

8. 饮水:天然矿泉中含锂、锶、锌、硒、碘等人体必需的微量元素,但煮沸后的水因产生沉淀,对人体有益的钙、镁、铁、锌等会明显减少,因此对符合标准的饮用水宜生喝。茶叶内含茶多酚,且绿茶中的含量比红茶高,它可防止维生素C氧化,有助于维生素C在体内的利用,并可排除有害的铬离子。此外还含钾、钙、镁、锌、氟等微量元素。因此每天用4~6克茶叶(相当于2~3杯袋泡茶)冲泡,长期服用,对人体有益。

以上饮食原则,高血压病人若能落到实处,持之以恒,必会有益于健康。

二 宜多食用芹菜

芹菜,又称香芹、药芹、白芹等。我国各地均有栽培。

芹菜性味甘、凉,功能清凉平肝。适用于高血压、头晕、头痛、目赤、目痛等。

芹菜含蛋白质、碳水化合物、维生素A原、维生素C、维生素P及烟酸、钙、磷、芹菜甙、挥发油、胡萝卜素、甘露醇等营养成分。

现代研究表明,芹菜中含有较丰富的维生素P,可加强维生素C的作用,具有降压和降血脂作用,对原发性、妊娠性、更年期高血压均有明显作用。芹菜中的矿物质和纤维素,有镇静和保护血管、增强骨骼发育、预防缺铁性贫血和促进胃肠蠕动的作用。

芹菜有水芹和旱芹两种。旱芹香气浓郁,又名“香芹”,入药最佳,故又称“药芹”;水芹又称“白芹”其性能与旱芹相似,但两者药效以旱芹为优。水芹洗净后可用开水氽后加调味料食用;旱芹以炒食为好。实验证明,旱芹加工制成的酊剂,对早期高血压有明显疗效,而且还有降低胆固醇作用,对冠状动脉硬化患者也有益处。

下面介绍几种有关芹菜的降压食谱:

芹菜煲红枣:除了可治疗高血压外,还可治疗急性黄疸型肝炎,膀胱炎等症。每次可用芹菜200~400克,红枣50~100克,煲汤分次服用。如不是芹菜季节,用干的芹菜头150~250克与红枣煲水饮,亦有疗效。

鲜芹菜果汁:能降血压,平肝,镇静,解痉,和胃止吐,利尿。适用于眩晕头痛,颜面潮红,精神易兴奋的高血压患者。用鲜芹菜250克,苹果1~2个。将鲜芹菜放入沸水中烫2分钟,切碎与苹果绞汁,每次1杯,每日2次。

芹菜根炖马蹄:常用有降压,安神,镇静等功效。用芹菜根60克,马蹄6个,芹菜根和马蹄放入砂锅炖水饮。

3. 宜多食用菠菜

菠菜,又名菠棱、波斯草、赤根菜、鹦鹉菜,属藜科植物。菠菜性味甘、寒。生用能清热润肺,凉血行瘀;熟用能健脾开胃,止泻固精。

中医视菠菜为良药,认为菠菜能生血、活血、止血、化瘀。临床实践证明,常食菠菜能和血通络,益血润肠,调中下气。

现代医学研究表明,菠菜含有蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、钙、磷、铁、锌、胡萝卜素、维生素A、维生素B、维生素C、维生素E等多种营养成分。

我国民间,常有人取新鲜菠菜洗净,放入开水中烫2~3分钟,取出切碎后,用少许麻油、精盐、味精拌食、用来治疗高血压、头晕、头痛、目赤、烦躁、便秘、痔疮出血等症。

4. 宜常食用茼蒿

茼蒿,北京称为“蒿子杆”,南方称为茼蒿菜、蓬蒿菜。性味辛、甘、平。功能温脾养胃,化痰利气。适用于高血压、脾胃虚弱、脘腹胀满、小便不利、咳嗽痰多等。

现代医学研究发现,茼蒿营养丰富,除含有蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、胡萝卜素、多种维生素、尼克酸、钙、磷、铁外,还含有丝氨酸、苏氨酸、丙氨酸、亮氨酸、脯氨酸、苯丙氨酸等多种氨基酸及天门冬素、挥发油、胆碱等成分。其中铁、钙含量较多。茼蒿中的粗纤维较多,能助消化、通便和降低胆固醇。茼蒿中的挥发油、胆碱成分具有降血压作用。

5. 小白菜宜常食

小白菜是个大家族,品种繁多。油菜、塌根菜、乌塌菜、瓢菜、大谷菜、鸡毛菜等都是这个家族的成员。

小白菜性味甘、凉。功能散血消肿,清热解毒,通利肠胃。适用于肺热咳嗽、便秘、丹毒、漆疮等。

每100克小白菜中,维生素C的含量达40~60毫克,是大白菜的2~3倍;每100克小白菜中胡萝卜素的含量为1~3毫克,与号称“小人参”的胡萝卜相近似;钙的含量在90~300毫克之间,其中以新疆产的小白菜含钙最多,高达392毫克。另外,铁和核黄素含量也都相当丰富。人体所需的8种氨基酸在小白菜中样样俱全。

现代医学研究表明,小白菜对高血压、冠心病、肾炎、骨质软化症、牙龈出血、坏血病和脑血管病均有辅助食疗作用。

6. 洋葱宜常食

洋葱,又名葱头、球葱、玉葱。性味甘、辛、平。功能清热化痰,健脾消脂,解毒杀虫。适用于高血压、高脂血症、动脉粥样硬化症等。

现代医学研究证明发现,洋葱除含蛋白质、粗纤维、糖类外,还含有丰富的维生素 A、维生素 B、维生素 C 和钙、磷、铁,还含有多种氨基酸和咖啡酸、柠檬酸、槲皮酸、苹果酸等。

美国科学家还发现洋葱含有前列腺素 A,能降低人体外周血管阻力,从而降低血压,并使血压长期稳定,对脆性血管有软化作用。

经药理研究证明,洋葱中的环蒜氨酸和硫氨基酸能溶解血栓,抑制高脂脂肪饮食引起的血胆固醇升高,能改善动脉粥样硬化。

洋葱中含有丰富的钙,常吃洋葱可以补钙,起到辅助降压的作用。经常食用洋葱及洋葱配入的菜肴,可使血压稳定在正常范围。

7. 大蒜宜常食

大蒜,又名胡蒜、蒜头、大蒜头、独头蒜等。性味辛、温。功能温中行滞,解毒杀虫。现代医学研究发现,大蒜除含有蛋白质、脂肪、糖类、多种维生素、胡萝卜素、钙、磷、铁外,还含有大蒜辣素、硫醚化合物、芳樟醇等成分。

近年研究又发现,大蒜中的蒜素和硒,不仅可以降低血胆固醇,抑制血小板凝结,降血压,降血糖,可以有效地防治高血压、冠心病、糖尿病及动脉硬化。所以,高血压患者宜常食。

8. 大葱宜常食

葱,又名青葱、小葱、四季葱等。性味辛、温。功能祛风解表,通阳发汗,宣肺健脾,解毒消肿。

葱的营养丰富。每 100 克大葱含蛋白质 1.0~1.8 克,小葱可达 2.0 克,其中上海的香葱可达 2.5 克。此外,含脂肪 0.3~0.7 克,钙 12~89 毫克,胡萝卜素 1.0~1.6 毫克,维生素 B₁ 0.05~0.09 毫克,核黄素 0.46 毫克,维生素 C 的含量比苹果多 10 倍。葱的粘液中含有多糖类及丰富的果胶和纤维素。

现代医学研究表明,葱含有的前列腺素 A₁ 是类似激素的物质,有一定的降压作用。葱中所含有的钾和钙,有利于降压,对心血管病有一定的疗效。葱还具有增强纤维蛋白溶解性和降低血脂的作用,能溶解凝血块,避免发生血栓。经常食用葱配制的菜肴,可使胆固醇不易在血管壁上沉积,有助于防治动脉硬化和冠心病。



9. 宜常吃番茄

番茄,俗称西红柿。性味甘、酸、微寒。功能生津止渴,健胃消食,止血利尿。适用于高血压、眼底出血、食欲不振、口渴等。

现代医学研究表明,番茄含蛋白质、脂肪、葡萄糖、蔗糖、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、纤维素及钙、磷、铁、锌等营养成分。番茄中的黄酮类物质有显著的降压、止血、利尿作用。维生素 C 可软化血管而防止动脉硬化。

现代医学临床证实,经常吃些番茄对高血压、心血管病以及眼底出血等有一定疗效。

10. 宜常吃马铃薯

马铃薯,又名土豆、洋芋等。性味甘、辛、平。功能和中调胃,健脾益气,消炎解毒。适用于消化不良、食欲不振、习惯性便秘、身疲乏力、筋骨损伤、关节疼痛、胃及十二指肠溃疡、慢性胃病、皮肤湿疹、腮腺炎等。

现代医学研究发现,土豆含大量淀粉,以及蛋白质、糖类、钙、磷、钾、镁以及多种维生素等营养成分,为消化道疾病患者的上好食品。马铃薯中的龙葵碱,可减少胃液分泌,有缓解痉挛作用。

马铃薯为高钾蔬菜之一。每 100 克含钾 502 毫克。钾盐能利尿,增加血管弹性,加速胆固醇在肠道内代谢,因此能预防血胆固醇增高,同时又有降压作用。

马铃薯中所含的粗纤维有促进胃肠蠕动的作用,故能治疗习惯性便秘,这也有益于高血压病人的健康。

11. 宜常食用山药

山药,古称薯蓣,因其以河南怀庆县所产为佳,故又常称之为怀山药。性味甘、平。功能补脾养肺,益肾涩精。适用于脾虚食少、泄泻、消瘦、乏力、肺虚久咳、肾虚遗精、小便频数、带下及消渴等。

现代医学研究发现,山药不但含有丰富的淀粉、蛋白质、无机盐和多种维生素、烟酸、抗坏血酸、胡萝卜素等营养成分,还含有多种纤维素,以及胆碱、皂甙、粘液蛋白等。能预防心血管系统脂肪沉积,保持血管弹性,防止动脉粥样硬化过早发生,还可减少皮下脂肪沉积,避免出现肥胖。

因山药有收敛作用,故大便燥结者,不宜食用。

12. 宜常服莲子心茶

莲藕,简称藕。为睡莲科植物。性味甘、寒。生用能清热润肺,凉血行

瘀;熟用能健脾开胃,止泻固精。适用于热病烦渴、吐血、衄血、热淋等,有健脾、开胃、益血、生肌、止泻等功效。

莲藕药食兼备,其节、莲花、莲子、莲叶等,均可入药。

莲子性味甘、涩、平。功能养心益肾,补脾涩肠。莲子含有多量的淀粉、棉子糖以及蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等矿物质。莲心及莲子中的胚芽,含有莲心碱等多种生物碱及甙类。

现代药理研究认为,莲心碱有显著的强心和降压作用。所以高血压患者常服莲子心茶可平肝降压,强心安神。

13. 冬瓜宜常食用

冬瓜,又名白瓜、枕瓜。性味甘、淡、微寒。功能清热利水,解毒生津,润肺消痰,防暑止咳。适用于水肿、胀满、脚气、咳嗽、暑热烦闷、消渴、痈肿等。

冬瓜除含有大量水分外,还含有蛋白质、糖类、粗纤维、多种维生素、钙、磷、铁、胡萝卜素等营养成分。冬瓜含钠量较低,对动脉粥样硬化、冠心病、高血压、肾炎水肿等有辅助疗效。

夏秋时节,经常食用冬瓜,有降压减肥利尿的作用。

14. 苦瓜宜常食用

苦瓜,为葫芦科一年生草本植物。

现代营养学研究表明,苦瓜含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维等成分,还含有胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、维生素 E 以及尼古酸等多种维生素,其中维生素 C 的含量每 100 克可达 56 毫克,这对保护血管弹性、维持正常生理功能以及防治高血压病、脑血管意外、冠心病等具有重要意义。苦瓜是高钾食物,每 100 克苦瓜含钾量高达 256 毫克,而含钠量则相对很低,仅为 2.5 毫克,其 K 因子(钾/钠比值)为 102.4。有资料报道,凡 K 因子 ≥ 10 的食物对高血压病都有较好的防治作用,在膳食中适当增加钾的摄入,就能使血压降低。对于高血压病患者来说,经常食用苦瓜类高钾食物及其高钾食品,会有助于机体 K 因子的增高,从而起到降低血压的作用。

15. 胡萝卜宜常食用

胡萝卜又名金笋,丁香萝卜。其在西方倍受人们青睐,被视为菜中上品,荷兰人把它列为“国菜”之一。胡萝卜之所以被人们视为菜中上品,是因为它含有丰富的营养,尤其含有胡萝卜素。胡萝卜的颜色越深所含的胡萝卜素越高。现代医学还发现,胡萝卜中含有槲皮素、山萘酚等物质,是组成生物类黄酮(维生素 P)有关的物质,具有促进维生素 C 吸收的作用和改善

微血管的功能,能增加冠状动脉血流量,降低血脂,促进肾上腺素合成,因而有降低血压、强心等效果。但吃胡萝卜时,应注意炒熟再吃,生吃或煮吃,不利于胡萝卜素的吸收。

16. 大豆及其制品宜常食用

大豆按颜色分为黄豆、青豆、黑豆和褐豆四类,以黄豆为主。黄豆被誉为“豆中之王”。

黄豆性味甘、平。功能健脾宽中,润燥利水,活血解毒。

黄豆含有丰富的蛋白质和脂肪,还含有丰富的卵磷脂和钙、铁、磷、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 A、维生素 E、叶酸、烟酸、生物素、大豆黄酮甙等营养成分。

黄豆中的脂肪含量为 18.4%,其所含脂肪基本上为不饱和脂肪酸,其中亚油酸占 55%,油酸占 35%,亚麻酸约占 6%。此外,尚有 1.64% 的磷脂。这些不饱和脂肪酸能减少人体动脉壁上胆固醇的沉积,因而被营养学家推荐为防治高血压、动脉粥样硬化、冠心病等的理想保健食品。研究表明,豆油在我国食用油类中抗动脉粥样硬化的效果最佳,它能明显地抑制心肌、肝脏和主动脉中脂类的沉积。另外,黄豆中的磷脂可除掉附在血管壁上的胆固醇,从而维持血管壁的软化,并可防止肝脏内积存过多的脂肪。

17. 宜常食用绿豆及其制品

绿豆,又名青小豆。性味甘、凉。功能清热解毒,消暑利水,止渴除烦,明目降压,利咽润肤,祛脂保肝。

据测定,每 100 克绿豆中含蛋白质 23.8 克,脂肪 0.5 克,糖类 58.8 克,钙 80 毫克,磷 360 毫克,铁 6.8 毫克,胡萝卜素 0.22 毫克,维生素 B₁ 0.52 毫克,维生素 B₂ 0.12 毫克,烟酸 1.8 毫克。

现代医学研究表明,绿豆属高钾低钠食物,因此常食绿豆及绿豆制品可降低血压。炒绿豆芽也很适合高血压和冠心病患者食用。

18. 宜常食用蚕豆

蚕豆,又称胡豆、佛豆、南豆等。性味甘、平。功能健脾化湿,补中益气,止血降压,涩精实肠,利尿消肿,解毒止带。

蚕豆含有丰富的蛋白质和磷脂、胆碱、葫芦巴碱、烟碱、胍啶酸-2、维生素 B₁、维生素 B₂、钙、铁、钾、钠、镁等多种营养成分,尤其是其中的钾含量较高。

现代医学研究表明,蚕豆所含丰富的植物蛋白可以延缓动脉硬化,蚕豆

