



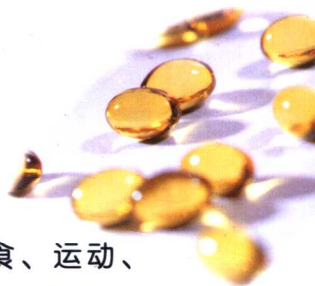
高血压 自我调控

100余种降压调理方法

郑成刚 ◎ 编

- 高血压健康指南
- 非药物治疗：饮食、运动、
针灸、按摩、刮痧、物理、
音乐等自我降压法
- 科学防治，强身健体

内蒙古科学技术出版社



高血压

自我调控

郑成刚 编



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压自我调控/郑成刚编. —赤峰:内蒙古科学技术出版社, 2004. 10

ISBN 7-5380-1284-2

I. 高… II. 郑… III. 高血压—防治 IV. R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 105197 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

责任编辑/达 来

封面设计/刘会荣

印 刷/大板金源民族印刷厂

经 销/全国各地新华书店

开 本/880×1230 1/32

印 张/12

字 数/230 千

版 次/2004 年 10 月第 1 版

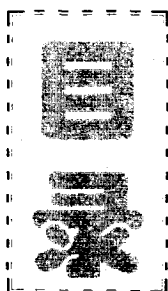
印 次/2004 年 10 月第 1 次印刷

定 价/18.00 元



第一章 明明白白认识高血压

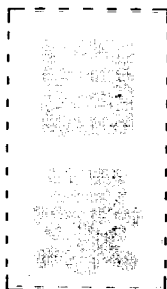
什么叫高血压	1
血压概述	2
高血压形成的原因	3
高血压的并发症	4
得了高血压病该怎么办	7
高血压需要做哪些常规检查	7
高血压患者的膳食安排	9
哪些高血压患者易发生意外 ...	10
应日常生活中控制高血脂	13
老年人高血压	18
怎样早期发现脑动脉硬化	22
高血压出现哪些情况需要去医院 治疗	23
高血压危象的应急措施	23
高血压患者须终生服药	24
老年人高血压的特点	26
高血压的分类方法	27
高血压的分型	29
高血压的分极	31
高血压分哪几期	31
为什么高血压要长期治疗	32



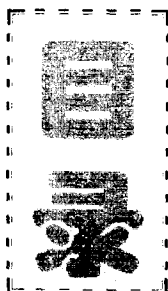
发现高血压要马上服药吗	32
高血压患者应坚持怎样的生活 方式	35
高血压患者有哪些常见的临床 表现	36
高血压患者如何自我观察、测量 血压	37
血压单位换算法	40
高血压患者在家自我测血压时应 注意哪些事项	40
如何使血压稳定	41
高血压的治疗原则	41
高血压患者的健康处方	43

第二章 饮食疗法

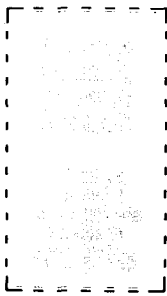
高血压患者的饮食原则	46
低钠饮食可预防高血压	49
补充钙可预防高血压	50
高血压患者要多喝牛奶	50
妊娠高血压患者的饮食注意 事项	51
降血压的天然食物	51
高血压食疗方	79
痰湿壅盛型	79



肝阳上亢型	82
肝火亢盛型	100
血淤阻络型	107
肝肾阴虚型	108
高血压自我调养食谱	112
三鲜芹菜	112
三丝拌芹菜	113
炒杂素	113
海米芹菜	114
干煸芹菜	115
瓜酱柴把	115
香芹牛肉丝	116
金针翡翠菜	116
口蘑椒油小白菜	117
鸡脯扒小白菜	117
芝麻菠菜	118
炒菠菜泥	118
生煸菠菜	119
凉拌三丝	119
樱桃萝卜	120
炆茼蒿	121
冬菇扒茼蒿	121
拌荠菜	122
笋菇荠菜	122



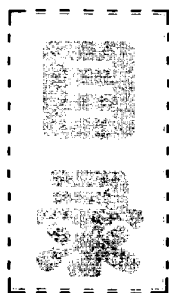
拌莼菜	123
清炒莼菜	123
拌茭白	124
炒卷心菜丝	124
黄焖茄子	125
荷花西红柿	125
八宝瓢西红柿	126
醋味黄瓜	127
麻酱豆角	127
焖芸豆角	128
扒冬瓜条	128
土豆番茄汤	129
牛奶土豆汤	129
土豆葡萄鱼	130
香蕉西米羹	131
烩香蕉汤	132
酿香蕉	132
熘苹果	133
四喜苹果	133
酿苹果	134
广柑鲜果羹	135
雪中梅花	135
红果酪	136
西瓜酪	136



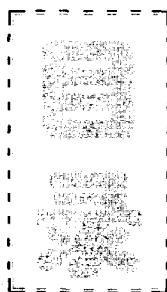
蜜露西瓜	137
炸西瓜	137
拔丝西瓜	138
西米葡萄羹	139
酒酿黑葡萄	139
冰镇黑葡萄	140
拔丝葡萄	140
菠萝汤	141
烩菠萝羹	141
余菠萝	142
菠萝杏仁豆腐	142
蜜汁菠萝	143
干炸柿块	143
蜜汁柿子块	144
干炸柿子丸	144
烧酿香菇	145
酿香菇	145
烧香菇	146
香菇焖鸡肫	147
鲜蘑豆腐汤	148
橘色蘑菇汤	148
鲜蘑烧菜花	149
鲜蘑烧笋片	149
鲜蘑里脊片	150

目
录

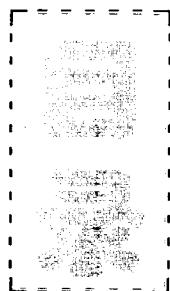
炒鲜蘑虾仁	151
炆拌平菇丝	151
炸平菇	152
葱烧平菇	152
平菇炒牛肉	153
平菇焖鸡块	154
平菇氽鲫鱼	154
绿叶口蘑	155
卤口蘑	155
炸素什锦丸子	156
炒南北	156
口蘑烧白菜	157
口蘑鸡丁	157
木耳黄花汤	158
酸辣汤	159
糖醋木耳	159
木耳烩面筋	160
木耳炒虾仁	160
木耳烩鱼片	161
鲜果银耳	162
牡丹银耳	162
背地听声	163
竹荪氽鸡片	164
扒酿竹荪筒	165



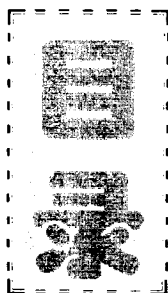
拌海带	165
麻油炒海带	166
盐水鸡	166
白斩鸡	167
清蒸笋鸡	168
清蒸鸡	168
醉鸡	169
怪味鸡条	170
鸡块火锅	170
芜爆兔条	171
清炖兔肉	172
锅烧兔肉	173
五香兔肉	174
芹菜牛肉丝	174
芽姜炒菜牛肉丝	175
清汤牛肉丸	176
口蘑牛肉	177
扣烧牛肉	178
白切牛肉	179
奶汤鲫鱼	179
高汤鲫鱼	180
雪笋鲫鱼	181
醋椒鲫鱼	181
荷包鲫鱼	182



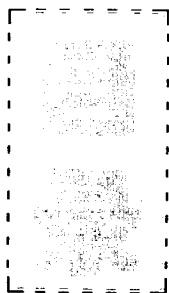
酥鲫鱼	184
煎蒸带鱼	184
红烧带鱼段	185
烹带鱼条	186
糖醋带鱼	186
芙蓉蜇皮	187
银针拌海蜇	188
拌海蜇黄瓜	188
金瓜海蜇头	189
红烧海参	189
三鲜海参	190
葱烧海参	191
烧淡菜	191
烧酿淡菜	192
沙锅豆腐	193
闽煎豆腐	193
香炸豆腐卷	194
煮炸豆腐	195
菜豆腐	196
豆腐圆子	197
乌梅糕	198
南味绿豆糕	198
煎闷子	199
绿豆汤	199



百合绿豆汤	199
豌豆粥	200
豌豆糕	201
春笋豌豆	201
豌豆茭白	202
桂花豌豆羹	202
豌豆奶羹	203
黑豌豆糕	203
果料玉米粥	203
葱花五香窝头	204
玉米面碗糕	204
玉米面小枣发糕	205
三色糕	205
蒸锅垒	206
玉米面疙瘩汤	206
双面菜盒	207
糊塌子	208
炸玉米球	208
玉米面酥烧饼	209
扒糕	209
荞面条	210
素馅荞麦饺	211
荞麦糖饼	212
荞面煎饼	212



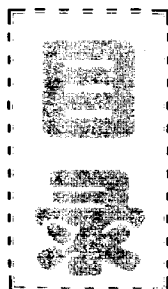
芝麻白薯卷	213
一品薯包	214
红薯饺	214
桂花红薯饼	215
蜂蜜薯条	216
香酥薯片	216
豆沙香薯夹	217
薯卷果	217
奶油山芋泥	218
蒸芋头	219
桂花糖芋头	219
奶芋丸	219
红煨芋头	220
椰味马蹄羹	221
鲜奶马蹄盏	221
花生马蹄奶露	222
荸荠圆子	222
玫瑰荸荠饼	223
草莓荸荠饼	223
可可九层糕	224
透明马蹄糕	225
香滑芝麻糊	225
黑芝麻糊	226
黑芝麻三合泥	226



芝麻鲜奶卷	227
黑芝麻圆子	227
芝麻酥糕	228
麻蓉包	228
麻蓉里脊卷	229
麻蓉酥饼	229
芝麻锅炸	230
花生糕	230
花生蛋白脆	231
花生酪	232
枣圆栗子羹	232
栗蓉鸡拉枣	233
栗蓉糕	234
重阳栗糕	235

第三章 运动疗法

运动疗法的分类	237
运动方式	238
运动量的选择	239
运动的时间	240
运动疗法的注意事项	241
慢跑疗法	243
登楼疗法	244



游泳疗法	246
健身球疗法	247
气功疗法	252
气功的基本功法	252
气功的辅助活动	262
降压保健操	263
太极拳保健疗法	266
太极拳的二十四式	266
降压延年二十式	274
八段锦疗法	280
瑜伽功疗法	284

第四章 药物治疗

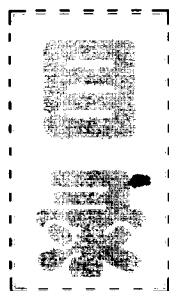
高血压的药物治疗原则	286
降压药物有哪些新的进展	288
高血压患者怎样选择合适的降压 药物	289
高血压阶梯疗法	290
常用的抗高血压药物	292
高血压患者常用的中成药	296
高血压患者宜中西药合用	298
老年人用降压药时应注意什么 问题	299



高血压患者服药需注意	
什么	300
药物治疗从哪一血压水平	
开始	301
高血压患者宜清晨醒后	
服药	302
降压药从小剂量开始	303
高血压患者宜坚持长期	
用药	304
高血压患者自我调整降	
压药	305

第五章 其他疗法

高血压的非药物治疗	307
色彩疗法	308
书画疗法	310
赏花疗法	312
垂钓疗法	313
音乐疗法	314
舞蹈疗法	317
磁疗法	318
激光疗法	320
冷疗法	321
物理疗法	322



点穴疗法	324
推拿疗法	324
指针疗法	326
针灸疗法	328
药物敷贴法	334
艾灸疗法	336
沐浴疗法	337
刷浴疗法	341
埋线疗法	342
拔罐疗法	343
药枕疗法	346
敷贴疗法	358
刮痧疗法	360