

胡大一

高血压 高血脂 饮食 + 运动

- 胡大一 主编 ■ 北京大学人民医院心血管研究所所长
国家重点学科心血管内科负责人
- 李 宁 副主编 ■ 北京协和医院营养师
- 全其广 副主编 ■ 煤炭总医院心内科副主任医师



平稳血压、血脂的绝佳方案
吃得放心，动得安心
不让药物赖上你
远离心脏病、动脉粥样硬化

胡大一 高血压 高血脂 饮食+运动

胡大一·主编 北京大学人民医院心血管研究所所长·国家重点学科心血管内科负责人
李 宁·副主编 北京协和医院营养师
全其广·副主编 煤炭总医院心内科副主任医师



中国轻工业出版社



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

胡大一: 高血压、高血脂饮食 + 运动 / 胡大一主编.
—北京: 中国轻工业出版社, 2015.9
ISBN 978-7-5184-0406-3

I. ①胡… II. ①胡… III. ①高血压 - 防治②高血脂
病 - 防治 IV. ①R544.1 ②R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 143216 号

责任编辑: 翟 燕

策划编辑: 翟 燕

责任终审: 李 洁

整体设计: 悦然文化

责任监印: 马金路

全案制作: 悦然文化

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

科学技术文献出版社 (北京市复兴路 15 号, 邮编 100038)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2015 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 17

字 数: 300 千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0406-3 定价: 39.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140376S2X101ZBW

目 录

CONTENTS



绪论

管好嘴，迈开腿

饮食 + 运动，降压降脂的两大利器 / 14

合理饮食，有助于保持血压稳定 / 14

避免饮食六“过”，远离高脂血症 / 15

运动，降血压的有效手段 / 16

运动是燃烧脂肪的最好选择 / 17

上篇 高血压饮食 + 运动

PART 1

防治高血压，健康饮食是关键

高血压患者都需要的饮食疗法 / 20

警惕“藏起来”的盐 / 20

如何享受低盐美食 / 22

用香辛料帮你减盐 / 23

多食用植物油，是高血压患者的聪明选择 / 24

高血压患者不要忘记补充水分 / 26

外出就餐，给你支招 / 28

降压食物看过来 / 30



厨房里的降压“良药”



五谷豆类 / 34

- 玉 米 / 保持血管弹性 / 34
- 薏 米 / 适合脾虚的高血压患者食用 / 36
- 荞 麦 / 维持毛细血管抵抗力 / 37
- 燕 麦 / 排除多余的钠元素 / 38
- 红 薯 / 排除多余胆固醇 / 40
- 绿 豆 / 高钾低钠好食材 / 42
- 黄 豆 / 高蛋白的降压食物 / 44

蔬菜 / 46

- 芹 菜 / 增加血管弹性，降血压 / 46
- 西蓝花 / 通畅血管 / 48
- 土 豆 / 排钠降压，降低脑卒中的发病率 / 50
- 胡萝卜 / 防止水肿的降压食品 / 52
- 番 茄 / 辅助治疗高血压 / 54
- 茄 子 / 促进钠排出 / 56
- 洋 葱 / 预防血栓 / 58
- 黄 瓜 / 辅助降压 / 60
- 木 耳 / 辅助治疗高血压的高钾食物 / 62
- 香 菇 / 保护血管 / 64



肉禽水产类 / 66

- 鸡 肉 / 降低血压的家常肉 / 66
- 鸭 肉 / 清热润燥降血压 / 68
- 牛 肉 / 优质降压肉 / 70
- 三文鱼 / 畅通血液帮助降血压 / 71
- 海 蜇 / 扩张血管、降低血压 / 72
- 海 带 / 降压物质丰富的海产品 / 74

水果 / 76

- 山楂 / 降脂、降压的小红果 / 76
- 西瓜 / 预防高血压前期症状 / 78
- 香蕉 / 抑制血压升高的高钾水果 / 80
- 柚子 / 高钾低钠的降压好水果 / 82
- 桑葚 / 避免胆固醇沉积 / 84

中药 / 85

- 乌梅 / 保护血管，安眠清热 / 85
- 川芎 / 增加冠状动脉血流量 / 86
- 菊花 / 特别适合肝阳上亢型的高血压患者 / 87
- 枸杞子 / 适合免疫力低的高血压患者食用 / 88
- 决明子 / 肝阳上亢型高血压患者宜食 / 89
- 天麻 / 缓解血管平滑肌痉挛 / 90
- 葛根 / 减少血管阻力，降血压 / 91
- 丹参 / 改善机体微循环 / 92



PART 3

对症饮食，赶走并发症

- 高血压并发糖尿病 / 94
- 高血压并发高脂血症 / 96
- 高血压并发心脏病 / 98
- 高血压并发肾病 / 100
- 高血压并发眼病 / 102
- 高血压并发脑病 / 104



PART 4

运动是最好的降压药

高血压合理运动的那些事 / 108

哪些高血压患者不宜运动 / 108

不适合高血压患者的运动和动作 / 108

高血压患者不能做的危险动作 / 109

把握好运动强度和时间 / 110

如何科学地进行运动 / 111

高血压患者的四季运动 / 112

如何进行有氧运动 / 113

轻松的微笑运动 / 114



PART 5

安全有效的降压运动处方

最常做的降压运动 / 116

散步 / 116

慢跑 / 118

游泳 / 120

活动四肢 / 121

降压体操 / 122

太极拳 / 125

血压突然升高时的紧急降压小动作 / 128

按摩腹部 / 128

擦颈部 / 128

捏大脚趾 / 129

深呼吸 / 129

随时随地都能做的运动 / 130

甩手 / 130

踮脚 / 131





运目 / 131

耸肩 / 132

拍打腰腹部 / 132

转掌 / 133

扭腰 / 133

双臂划圈 / 134

水平踏步 / 134

就算再忙也可以做的运动 / 135

爬楼梯 / 135

走“足尖步”、“忍者步” / 136

做家务时不耽误做的运动 / 137

擦玻璃时能做的运动 / 137

买东西时能做的运动 / 137

刷碗时能做的运动 / 138

擦地时能做的运动 / 138

突发状况怎么办 / 139

PART 6

高血压饮食 + 运动搭配计划

制定饮食 + 运动计划的原则 / 142

饮食计划总原则 / 142

运动后饮食的完善 / 143

高血压患者制定运动计划的原则 / 144

少不了的高血压自我监测 / 144



下篇 高脂血症饮食 + 运动

PART 1

饮食疗法是降血脂的第一大法宝

降血脂饮食法则 / 148

减少油脂摄入的烹调方法 / 148

改善甘油三酯值的饮食要点 / 149

养成良好的饮食习惯 / 151

六大营养素改善甘油三酯水平 / 153

科学对待饮品 / 156

选好进食方式，控制血脂升高 / 159



PART 2

厨房里的降脂“良药”

五谷豆类 / 162

玉 米 / 降低血液胆固醇浓度 / 162

荞 麦 / 降低血清胆固醇浓度 / 164

燕 麦 / 减少胆固醇吸收 / 165

红 薯 / 防治动脉粥样硬化 / 166

黄 豆 / 加速脂肪和胆固醇分解 / 168

蔬菜 / 170

芹 菜 / 清除胆固醇和低密度脂蛋白 / 170

韭 菜 / 减少胆固醇吸收 / 172

油 菜 / 促进脂类物质的排出 / 173

圆白菜 / 预防血液黏稠 / 174

西蓝花 / 预防高脂血症并发症 / 175

魔 芋 / 降低胆固醇浓度 / 176

山 药 / 预防心血管疾病 / 178

白萝卜 / 促进脂肪代谢 / 180





- 洋葱 / 防止血管硬化 / 182
- 蒜 薹 / 防止血栓形成 / 184
- 冬 瓜 / 控制碳水化合物向脂肪转化 / 186
- 黄 瓜 / 减少胆固醇的吸收 / 188
- 丝 瓜 / 保护心血管健康 / 190
- 扁 豆 / 保护心脑血管 / 192
- 生 姜 / 抑制脂肪酸的合成 / 194
- 大 蒜 / 降低血液黏稠度 / 196
- 木 耳 / 去脂减肥的黑色蔬菜 / 198
- 香 菇 / 溶解胆固醇 / 200

肉禽水产类 / 202

- 兔 肉 / 改善脂类代谢 / 202
- 羊 肉 / 加速脂肪排泄 / 204
- 鸡 肉 / 促进破损血管的修补 / 206
- 鸭 肉 / 保护血管健康 / 208
- 鳕 鱼 / 保护血管健康, 促进胆固醇排出 / 209
- 带 鱼 / 加速脂肪代谢 / 210
- 海 参 / 有效降低血脂浓度 / 211
- 海 带 / 防止胆固醇沉积 / 212



水果 / 214

- 猕猴桃 / 预防心血管疾病 / 214
- 苹 果 / 防止脂肪聚集 / 215
- 山 楂 / 防治动脉粥样硬化 / 216

中药 / 218

- 人 参 / 降低血液中胆固醇含量 / 218
- 灵 芝 / 预防动脉硬化斑块形成 / 219
- 何首乌 / 直接减少心脑血管病变的发生 / 220
- 地骨皮 / 保护血管, 改善血管功能 / 221
- 罗布麻 / 增强血管柔韧性和弹性 / 222

PART 3

对症饮食，赶走并发症



- 高脂血症并发糖尿病 / 224
- 高脂血症并发高血压 / 226
- 高脂血症并发肥胖 / 228
- 高脂血症并发脂肪肝 / 230
- 高脂血症并发冠心病 / 232

PART 4

运动降血脂，一身轻松



- 高脂血症运动那些事 / 236
 - 哪些高脂血症患者不宜进行运动疗法 / 236
 - 远离运动认识误区 / 237
 - 运动健身时需要注意的事项 / 238
 - 怎么做到持续运动 / 240
 - 有氧运动对高脂血症患者的好处 / 242

PART 5

安全有效的降脂运动处方

- 最常做的降血脂运动 / 244
 - 快走 / 244
 - 跳绳 / 246
 - 登山 / 248
 - 骑自行车 / 249
 - 抓捏脂肪操 / 250
 - 柔软内脏体操 / 252
 - 仰卧起坐 / 253





随处可做的降血脂小动作 / 254

张闭嘴 / 254

头绕环 / 254

拍双耳 / 255

耸肩 / 255

伸懒腰 / 256

下蹲 / 256

就算再忙也可以做的运动 / 257

做家务时可以做的小动作 / 257

上班时不耽误做的小动作 / 258

PART 6

高脂血症饮食 + 运动搭配计划

制定饮食 + 运动计划的原则 / 260

饮食计划总原则 / 260

运动计划总原则 / 261

一个好的运动计划，不能忘了休息 / 262

少不了的高脂血症自我监测 / 263

附录一 特效穴位降压按摩疗法 / 264

附录二 特效穴位降脂按摩疗法 / 267

附录三 常见食物能量表 / 271



胡大一 高血压 高血脂 饮食+运动

胡大一·主编 北京大学人民医院心血管研究所所长·国家重点学科心血管内科负责人
李宁·副主编 北京协和医院营养师
全其·副主编 煤炭总医院心内科副主任医师



图书在版编目 (CIP) 数据

胡大一：高血压、高血脂饮食 + 运动 / 胡大一主编.
—北京：中国轻工业出版社，2015.9
ISBN 978-7-5184-0406-3

I. ①胡… II. ①胡… III. ①高血压 - 防治②高血脂
病 - 防治 IV. ①R544.1 ②R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 143216 号

责任编辑：翟 燕
策划编辑：翟 燕 责任终审：李 洁
整体设计：悦然文化 责任监印：马金路 全案制作：悦然文化
出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）
科学技术文献出版社（北京市复兴路15号，邮编 100038）
印 刷：北京博海升彩色印刷有限公司
经 销：各地新华书店
版 次：2015年9月第1版第1次印刷
开 本：720×1000 1/16 印张：17
字 数：300千字
书 号：ISBN 978-7-5184-0406-3 定价：39.80元
邮购电话：010-65241695 传真：65128352
发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293
网 址：<http://www.chlip.com.cn>
Email: club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换
140376S2X101ZBW

据不完全统计，2004年我国高血压的患病人数已经达到1.6亿！目前我国患有高脂血症的人数已达到9000万之多。据世界卫生组织（WHO）预测，到2020年，高血压等心脑血管疾病将占我国非传染性疾病的首位（将占死亡原因的79%）。高血压、高脂血症带来了经济上的损失，身体上的折磨，给人们的生活以及社会都带来了巨大的损失。

若想改变这种状态，我们首先要对高血压、高脂血症有一个正确科学的认识。我们要意识到，这些都是“生活方式病”——不良的饮食方式、很少运动以及不良的生活习惯是最重要的因素，要想摆脱这些疾病对健康的威胁，要在这些方面进行全面的调理。同时，还要加强检查、早期诊断、预防和治疗等，这是预防和减少高血压、高脂血症等疾病的治本之举。

本书通过介绍适合高血压、高脂血症患者经常食用的食物、科学的饮食方式、合理的运动以及可能遇到的很多问题，旨在给高血压和高脂血症患者一个参考；而没有得病的朋友们也可以在生活中避免某些不良习惯，希望大家能够通过自己在饮食和运动方面的努力，将疾病的危害降到最低，从而健康地享受生活的乐趣。

目 录

CONTENTS



绪论

管好嘴，迈开腿

- 饮食 + 运动，降压降脂的两大利器 / 14
 - 合理饮食，有助于保持血压稳定 / 14
 - 避免饮食六“过”，远离高脂血症 / 15
 - 运动，降血压的有效手段 / 16
 - 运动是燃烧脂肪的最好选择 / 17

上篇 高血压饮食 + 运动

PART 1

防治高血压，健康饮食是关键

- 高血压患者都需要的饮食疗法 / 20
 - 警惕“藏起来”的盐 / 20
 - 如何享受低盐美食 / 22
 - 用香辛料帮你减盐 / 23
 - 多食用植物油，是高血压患者的聪明选择 / 24
 - 高血压患者不要忘记补充水分 / 26
 - 外出就餐，给你支招 / 28
 - 降压食物看过来 / 30



厨房里的降压“良药”



五谷豆类 / 34

- 玉 米 / 保持血管弹性 / 34
- 薏 米 / 适合脾虚的高血压患者食用 / 36
- 荞 麦 / 维持毛细血管抵抗力 / 37
- 燕 麦 / 排除多余的钠元素 / 38
- 红 薯 / 排除多余胆固醇 / 40
- 绿 豆 / 高钾低钠好食材 / 42
- 黄 豆 / 高蛋白的降压食物 / 44

蔬菜 / 46

- 芹 菜 / 增加血管弹性，降血压 / 46
- 西蓝花 / 通畅血管 / 48
- 土 豆 / 排钠降压，降低脑卒中的发病率 / 50
- 胡萝卜 / 防止水肿的降压食品 / 52
- 番 茄 / 辅助治疗高血压 / 54
- 茄 子 / 促进钠排出 / 56
- 洋 葱 / 预防血栓 / 58
- 黄 瓜 / 辅助降压 / 60
- 木 耳 / 辅助治疗高血压的高钾食物 / 62
- 香 菇 / 保护血管 / 64



肉禽水产类 / 66

- 鸡 肉 / 降低血压的家常肉 / 66
- 鸭 肉 / 清热润燥降血压 / 68
- 牛 肉 / 优质降压肉 / 70
- 三文鱼 / 畅通血液帮助降血压 / 71
- 海 蜇 / 扩张血管、降低血压 / 72
- 海 带 / 降压物质丰富的海产品 / 74