

附
自由搭配
新食谱

食·医·养

一本拿下 高血压

著者 富田公夫 / 成田和子
译者 赵茜暖

高血压的治疗与饮食疗法

江苏凤凰科学技术出版社

食·医·养

一本拿下

高血压

著者 富田公夫 / 成田和子

译者 赵茜暖

高血压的治疗与饮食疗法

江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一本拿下高血压 / (日) 富田公夫, (日) 成田和子
著; 赵茜暖译. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社,
2015.6

(食·医·养系列)

ISBN 978-7-5537-0141-7

I . ①—… II . ①富… ②成… ③赵… III . ①高血压
—治疗②高血压—食物疗法—食谱 IV . ①R544.105
②R247.1 ③TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 239002 号

KOUKETSUATSU NO CHIRYOU TO SHOKUJIRYOUHOU

© 2002 by Kimio Tomita & Kazuko Narita

Original Japanese edition published in 2002 by Nitto Shoin Honsha Co.,Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with Nitto Shoin Honsha Co.,Ltd.

Through Beijing GW Culture Communications Co.,Ltd.

合同登记号 图字: 10-2010-093 号

食·医·养系列

一本拿下高血压

著	者	富田公夫 成田和子
译	者	赵茜暖
责任编辑		孙荣洁
责任校对		郝慧华
责任监制		刘 钧

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京新世纪联盟印务有限公司

开	本	718mm × 1000mm	1/16
印	张	12.5	
字	数	200千字	
版	次	2015年6月第1版	
印	次	2015年6月第1次印刷	

标准书号 ISBN 978-7-5537-0141-7
定 价 26.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言	3
----------	---

第1章 血压上升的机理

◆ 了解血压的生理知识	12
把营养成分和氧运送到身体各个角落的管道叫血管	12
施加于血管壁上的压力称为血压，有高压和低压之分	12
血压主要由心脏的射血量和末梢血管的紧张度决定	13
血压计大致分为“水银血压计”和“自动血压计”两类	14
紧张的时候血压上升，因此要在放松时测量	14
◆ 什么时候血压会升高呢	16
血压并非任何时候都相同，是变动着的	16
男女都随着年龄的增加而血压上升	16
正常血压、高血压的判断基准是多少	17
◆ 高血压为什么不行呢	18
高血压之所以恐怖是因为并发症的死亡率很高	18
自觉症状出现时多是已恶化到难以治疗的程度	19
◆ 在医院测量的血压偏高	20
今天的血压是多少？忐忑不安，情绪急躁，血压升高	20
一到医院测量血压就升高的“白衣高血压”	21
假如是“白衣高血压”怎么办呢	22
◆ 在家里测量血压	22
能在家使用的血压计的种类和注意点	22
用自动血压计正确测量血压的方法	23
每天在同一时间段里测量一两次	23
在家庭测血压的正常值是135/80毫米汞柱	24

第2章 高血压的症状和种类

◆ 高血压的自觉症状	26
不放过警惕信号关系到早期发现	26
短时间内出现症状，怀疑血压急剧升高立即去医院就诊	26
◆ 高血压的种类	27
大约90%的高血压是原因不明的“原发性高血压”	27

剩下10%是原因明确的“继发性高血压”	29
原发性醛固酮增多症	30
库欣综合征	32
嗜铬细胞瘤	33
肾血管性高血压	34
由中药的副作用引起的高血压	35

第3章 高血压的并发症（血管的损害）

◆ 血压一直高，血管会怎么样呢	38
高血压是危害脑、心脏、肾脏的危险因素	38
动脉硬化在粗血管和细血管两方面都会产生	39
◆ 动脉硬化是如何发生的	39
血管肥大，内腔变窄，血流不畅	39
脂肪堆积，血管内腔进一步变窄，使其堵塞	40
脑血管动脉瘤破裂，引起脑出血	40
◆ 促进动脉硬化的仅有高血压吗	41
引起动脉硬化的危险因素就在生活中	41
◆ 高血压引起的脑血管损害	42
危险程度随着被输送到脑部血流量的大小而变化	42
高血压引起的脑功能障碍	43
短暂性脑缺血发作	43
脑梗塞	43
脑出血	46
◆ 高血压引起的心脏损害	46
在心脏的冠状动脉里发生动脉硬化，心脏病发作	47
心绞痛	47
心肌梗死	48
心律不齐	48
◆ 高血压引起肾功能障碍	49
肾脏由于和其他内脏器官构造不同较难受到血压的影响	49
肾硬化症	49
所谓恶性高血压	50



第4章 高血压的检查和诊断标准

◆ 诊断前的检查	52
症状的表现及遗传性信息	52
对全身、眼睛、胸、腹进行诊查，设想各种病因	52
安静的时候测量左右臂血压	53
尿液、血液等一般性检查和激素的检查	53
为了检查肾脏的异常，按照超声波检查、CT、MRI的顺序进行	54
以闪烁造影、血管造影等特殊检查最终确诊	54
◆ 并发症的检查	55
肾脏检查	55
尿检	55
血液检查	56
心脏检查	57
胸部X线检查	57
心电图检查	58
心脏超声波检查	59
特殊检查·冠状动脉造影检查	59
眼底检查	60
脑部检查	61
超声波检查	61
CT（电脑断层扫描）、MRI（核磁共振成像）、MRA（核磁共振血管造影）	62
血管造影	62
◆ 损害程度的大小	63
高血压重症度分类的基准	63
同时将血压和内脏器官功能障碍进行评定的内脏器官损害分级	64
内脏器官功能障碍的评定包括什么	64

第5章 改善生活环境的高血压治疗方法

◆ 压力和高血压的关系	68
压力积累，血压升高，给血管施压	68
压力积累，儿茶酚胺被释放	68
高血压患者多是领导型的自信者	69

职场压力导致持续性的高血压	70
不积累压力，睡眠充足，精神振奋	70
◆ 盐的摄入量过多为什么不好	71
血液和内脏器官细胞中的盐分对于身体是很重要的	71
肾脏的盐分排泄机能低下是血压升高的原因之一	71
摄入过多食盐一定成为高血压吗	72
即使摄入过多食盐血压也不升高的人不需要降低盐量吗	72
以一天6克盐为目标逐渐适应降低盐量	73
◆ 多摄入钾	73
钾有什么作用呢	73
钾也有预防动脉硬化和中风的作用	73
从副食和点心里摄入钾	74
◆ 多摄入钙	75
钙能调节血管收缩	75
钙有抑制由食盐引起的血压升高的作用	75
要摄入钙吸收率大的乳制品	75
◆ 戒烟的劝诫	76
抽一支烟血压升高10毫米汞柱	76
长期抽烟会引起高血压	77
抽烟是心肌梗死、中风的危险因素	77
◆ 适量饮酒	78
偶尔饮酒会降低血压，预防动脉硬化	78
长期大量的酒精摄入会引起血压升高，因此要适量	78
适度的酒精是心肌梗死、中风的预防因素	79
适量的酒精摄入以一天一瓶啤酒为基准	79
◆ 肥胖是高血压的危险因素	80
22是标准的肥胖度指数，25以上则是肥胖，有必要减肥	80
因减肥而血压降低	80
为什么肥胖会使血压升高	81
肥胖指数越高，越容易患心脏疾病	82
无意识的偷嘴是肥胖的根源	82
◆ 运动	83
高血压人群适合什么运动呢	83



多大程度的运动能减少多少体重呢	83
一天30~60分钟,一周3次以上的运动是基本	84
运动之前接受主治医生的诊断,做安全的运动	84
即使体重没有减少,只要运动,血压就会降低	84
凭借运动疗法使血压降低的原因	85
适量运动能预防循环器官的疾病	85

第6章 药物治疗法

◆ 关于药物治疗法	88
即使改变生活习惯血压也不降低,要采用药物疗法	88
一般成人的血压标准是130/85毫米汞柱以内	88
去医院开了药就必须持续吃吗	89
◆ 有什么样的降血压药呢	90
钙拮抗剂	90
血管紧张素转换酶抑制剂	91
血管紧张素 II 受体拮抗药	92
利尿药	92
β 阻滞剂	93
α 阻滞剂	94
◆ 药必须一生不断吗	95
根据自己的判断调整药量或终止服用是危险的	95

第7章 美味的食谱

◆ 夏季一日的食谱	98
◆ 冬季一日的食谱	99

主菜

葱煎鸡蛋饼···100 / 蔬菜浇汁荷包蛋···102 / 鱼片煎蛋···104 / 豆腐汉堡···106 / 豆腐烧卖···108 / 爆炒什锦鱿鱼···110 / 醋拌竹荚鱼片···112 / 料烧青花鱼···114 / 扇贝香草烧···116 / 嫩煎鳕鱼···118 / 干烧喜知次鱼···120 / 胡萝卜泥煮鲱鱼···122 / 鲜焯鱿鱼···124 / 清蒸蘑菇鳕鱼···126 / 油炸旗鱼···128 / 煎秋刀鱼片···130 / 腌公鱼···132 / 猪排蔬菜卷···134 / 萝卜酱嫩煎里脊肉···136 / 酸奶沙司里脊肉···138 / 酱香猪肉···140 / 金针菇猪

肉卷···142 / 烤炉鸡块···144 / 酱油料酒烤鸡···146 / 芦笋炒鸡脯肉···148 /
水氽鸡脯肉···150 / 番茄大豆炖鸡肉···152 / 包菜卷肉···154 / 香菇肉圆···
156 / 青花鱼葱椒渍···158

副菜

葡萄柚生菜色拉···100 / 梅肉拌山药萝卜苗···102 / 酸奶色拉···104 / 青菜
煮口蘑···106 / 中华色拉···108 / 辣拌芹菜···110 / 芝麻拌菠菜···112 / 茼
蒿拌黄菊···114 / 风味柠檬白菜···116 / 海苔拌菠菜···118 / 黄油煮南瓜···
120 / 肠浒苔拌芋头···122 / 山药汁浇炸茄子···124 / 色拉风味茄子番茄···
126 / 鸡脯肉拌蔬菜···128 / 醋拌蔓菁口蘑···130 / 煮油菜油豆腐···132 /
萝卜蟹糕色拉···134 / 秋葵拌山药···136 / 鳕鱼子拌藕···138 / 烧茄子···
140 / 芝麻拌四季豆茄子···142 / 牛奶煮土豆···144 / 拍牛蒡···146 / 土豆
三叶草色拉···148 / 双重煮土豆···150 / 萝卜鸡脯肉色拉···152 / 胡萝卜炒
蘑菇···154 / 炒煮茼蒿藕···156 / 芥末拌油菜蛤仔···158

另一道

柠檬煮红薯···100 / 暴腌包菜···102 / 嫩竹汁···104 / 暴腌青椒···106 / 糖
醋白菜···108 / 酸味鲜汤···110 / 鱼雪汤汁···112 / 朴蕈萝卜泥···114 / 拍
黄瓜···116 / 豆腐螃蟹羹···118 / 糖醋拌海蕴···120 / 浸煎绿辣椒···122 /
生菜拌裙带菜···124 / 秋葵拌干鲑鱼···126 / 芥末腌茄子···128 / 鸡蛋汤···
130 / 醋拌蔬果···132 / 浸烤青椒香菇···134 / 柠檬酱油烧蘑菇···136 / 紫
包菜色拉···138 / 炒煮海带丝···140 / 醋拌萝卜柿子···142 / 鳕鱼子拌胡
萝卜···144 / 醋拌红白萝卜···146 / 中式糖醋腌菜···148 / 胡萝卜葡萄干色
拉···150 / 方便泡菜···152 / 魔芋丝拌鳕鱼子···154 / 暴腌蔓菁···156 / 辣
煮茼蒿···158

点心

蛋奶糊···161 / 油炸煮苹果···161 / 葛糕···161 / 酸奶拌水果洋粉···161 /
日式饼干···161 / 毛豆泥拌糯米圆···161 / 抹茶牛奶果冻···162 / 小豆葛粉
糕···162 / 木薯淀粉可可牛奶···162

第8章 菜单的制定方法和食物的摄取方法

◆ 试着重新认识饮食生活习惯

164

知道自己的合适体重，计算出合理能量，实行自我管理·····164
自制食物，实行一天6克盐以下的减盐饮食·····166
减盐饮食也能吃得很美味的七个窍门·····166



了解调味料、加工食品的含盐量，自我调节使用量	169
◆自我管理饮食比什么都重要	171
饮食生活的基本是早、中、晚规律进餐	171
通过主食、主菜、副菜、另一道菜进行平衡的饮食摄取	172
充分食用富含维生素、矿物质的蔬菜	172
为了满足饱食中枢，细嚼慢咽，慢慢品味	173
要摄取食物纤维，当心便秘造成血压升高	173
◆为了饮食平衡	175
决定自己的需要量，要有强烈意识不要吃太多	175
根据营养成分分类的四个食物群的分类及特征	175
为了让饮食不成为负担，要心情愉快地享用	179
◆营养成分的作用和必要量	180
成为能量源的碳水化合物	180
构成身体的本源是蛋白质	181
成为能量源的脂肪	182
调整身体状况的维生素	183
骨头、血液不可缺少的矿物质	184
希望控制钠的摄取量	185
希望一天摄入20~25克食物纤维	186
◆弥补在外吃饭营养难以取得平衡的有效方法	187
在外吃饭，一天一次，选择多摄入蔬菜的菜单	187
在外吃饭，从选择方法到食用方法，需要留心的要点	187
◆居家疗法问与答	190
◆夏·1日食谱	193
◆冬·1日食谱	197
●专栏●	
测量血压用右臂还是左臂	15
甜中药“甘草”	36
脑血管损害的发生率	46
正确的蛋白尿检查法	56
高血压患者的入浴法	70
咖啡和血压	80
胰岛素抵抗性综合征	83
关于药物的副作用	95
多吃对身体有益的菌类、海藻类	174
没有食欲的时候	188

本书中能量1千卡=4.184千焦

食·医·养

一本拿下

高血压

著者 富田公夫 / 成田和子

译者 赵茜暖

高血压的治疗与饮食疗法

江苏凤凰科学技术出版社

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

一本拿下高血压 / (日) 富田公夫, (日) 成田和子
著; 赵茜暖译. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社,
2015.6

(食·医·养系列)

ISBN 978-7-5537-0141-7

I . ①—… II . ①富… ②成… ③赵… III . ①高血压
—治疗②高血压—食物疗法—食谱 IV . ①R544.105
②R247.1 ③TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 239002 号

KOUKETSUATSU NO CHIRYOU TO SHOKUJIRYOUHOU

© 2002 by Kimio Tomita & Kazuko Narita

Original Japanese edition published in 2002 by Nitto Shoin Honsha Co.,Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with Nitto Shoin Honsha Co.,Ltd.

Through Beijing GW Culture Communications Co.,Ltd.

合同登记号 图字: 10-2010-093 号

食·医·养系列

一本拿下高血压

著	者	富田公夫 成田和子
译	者	赵茜暖
责任编辑		孙荣洁
责任校对		郝慧华
责任监制		刘 钧

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京新世纪联盟印务有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	12.5
字 数	200千字
版 次	2015年6月第1版
印 次	2015年6月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-0141-7
定 价	26.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言

1945年4月，美国第32届总统富兰克林·罗斯福因高血压引起的脑溢血逝世。据说数年前他的血压收缩压就在200毫米汞柱以上。当时没有好的降压药，高血压治疗本身的思路 and 现在也不同。

那时候的思路是通过肾功能衰竭高血压的观察结果所导出的。认为在肾功能衰竭的情况下通往肾脏的血液就会流通不畅，为了提供充足的血液，血压就不得不升高。因此，血压升高对身体来说是必要的，叫做“本态性高血压”，认为血压还是不降的好。

从那以后，仅仅50年内，随着高血压治疗药物研发的进展，治疗思路和方法已经发生了逆转性的变化。

我们医疗人员对于被抬进医院的重症患者进行治疗是理所应当的，但是那些处在轻度阶段的患者也应当进行治疗，而且医疗人员有教他们防患于未然的义务。特别是高血压被称为“没有症状就是症状”，在不经意中逐渐地破坏脑、心脏和肾脏，因此被称为“Quiet killer: 无声杀手”，必须尽早发现并采取措施。

高血压是遗传因素和众多环境因素相互作用而引发的。通过环境因素的改善，即使有遗传基因，也可能不会患高血压，或者即使患了高血压，程度也能够减轻，从而避免严重的脑、心脏和肾脏的并发症，享受健康的一生。近年来，高血压“成人病”的称呼被“生活习惯病”所代替，日常生活习惯混乱的影响作用已经被强烈关注。如果通过对日常生活的改善，使高血压发病得以避免，对面临危险的医疗经济也是一种贡献。

现代医疗正在步入能够自主选择医疗质量和医生的时代。医生对患者的病情、检查结果、治疗方案进行说明，患者了解后进行选择。因此，个人必须了解自身疾病的诊断资料。

为了便于理解，书中有些地方的说明或许琐碎，但是本着尽量便于理解的原则来阐述的。希望读者的知识能够有所增加，对健康生活能够有所裨益。

[日] 富田公夫

前言	3
----------	---

第1章 血压上升的机理

◆ 了解血压的生理知识	12
把营养成分和氧运送到身体各个角落的管道叫血管	12
施加于血管壁上的压力称为血压，有高压和低压之分	12
血压主要由心脏的射血量和末梢血管的紧张度决定	13
血压计大致分为“水银血压计”和“自动血压计”两类	14
紧张的时候血压上升，因此要在放松时测量	14
◆ 什么时候血压会升高呢	16
血压并非任何时候都相同，是变动着的	16
男女都随着年龄的增加而血压上升	16
正常血压、高血压的判断基准是多少	17
◆ 高血压为什么不行呢	18
高血压之所以恐怖是因为并发症的死亡率很高	18
自觉症状出现时多是已恶化到难以治疗的程度	19
◆ 在医院测量的血压偏高	20
今天的血压是多少？忐忑不安，情绪急躁，血压升高	20
一到医院测量血压就升高的“白衣高血压”	21
假如是“白衣高血压”怎么办呢	22
◆ 在家里测量血压	22
能在家使用的血压计的种类和注意点	22
用自动血压计正确测量血压的方法	23
每天在同一时间段里测量一两次	23
在家庭测血压的正常值是135/80毫米汞柱	24

第2章 高血压的症状和种类

◆ 高血压的自觉症状	26
不放过警惕信号关系到早期发现	26
短时间内出现症状，怀疑血压急剧升高立即去医院就诊	26
◆ 高血压的种类	27
大约90%的高血压是原因不明的“原发性高血压”	27

剩下10%是原因明确的“继发性高血压”	29
原发性醛固酮增多症	30
库欣综合征	32
嗜铬细胞瘤	33
肾血管性高血压	34
由中药的副作用引起的高血压	35

第3章 高血压的并发症（血管的损害）

◆ 血压一直高，血管会怎么样呢	38
高血压是危害脑、心脏、肾脏的危险因素	38
动脉硬化在粗血管和细血管两方面都会产生	39
◆ 动脉硬化是如何发生的	39
血管肥大，内腔变窄，血流不畅	39
脂肪堆积，血管内腔进一步变窄，使其堵塞	40
脑血管动脉瘤破裂，引起脑出血	40
◆ 促进动脉硬化的仅有高血压吗	41
引起动脉硬化的危险因素就在生活中	41
◆ 高血压引起的脑血管损害	42
危险程度随着被输送到脑部血流量的大小而变化	42
高血压引起的脑功能障碍	43
短暂性脑缺血发作	43
脑梗塞	43
脑出血	46
◆ 高血压引起的心脏损害	46
在心脏的冠状动脉里发生动脉硬化，心脏病发作	47
心绞痛	47
心肌梗死	48
心律不齐	48
◆ 高血压引起肾功能障碍	49
肾脏由于和其他内脏器官构造不同较难受到血压的影响	49
肾硬化症	49
所谓恶性高血压	50



第4章 高血压的检查和诊断标准

◆ 诊断前的检查	52
症状的表现及遗传性信息	52
对全身、眼睛、胸、腹进行诊查，设想各种病因	52
安静的时候测量左右臂血压	53
尿液、血液等一般性检查和激素的检查	53
为了检查肾脏的异常，按照超声波检查、CT、MRI的顺序进行	54
以闪烁造影、血管造影等特殊检查最终确诊	54
◆ 并发症的检查	55
肾脏检查	55
尿检	55
血液检查	56
心脏检查	57
胸部X线检查	57
心电图检查	58
心脏超声波检查	59
特殊检查·冠状动脉造影检查	59
眼底检查	60
脑部检查	61
超声波检查	61
CT（电脑断层扫描）、MRI（核磁共振成像）、MRA（核磁共振血管造影）	62
血管造影	62
◆ 损害程度的大小	63
高血压重症度分类的基准	63
同时将血压和内脏器官功能障碍进行评定的内脏器官损害分级	64
内脏器官功能障碍的评定包括什么	64

第5章 改善生活环境的高血压治疗方法

◆ 压力和高血压的关系	68
压力积累，血压升高，给血管施压	68
压力积累，儿茶酚胺被释放	68
高血压患者多是领导型的自信者	69

职场压力导致持续性的高血压	70
不积累压力，睡眠充足，精神振奋	70
◆ 盐的摄入量过多为什么不好	71
血液和内脏器官细胞中的盐分对于身体是很重要的	71
肾脏的盐分排泄机能低下是血压升高的原因之一	71
摄入过多食盐一定成为高血压吗	72
即使摄入过多食盐血压也不升高的人不需要降低盐量吗	72
以一天6克盐为目标逐渐适应降低盐量	73
◆ 多摄入钾	73
钾有什么作用呢	73
钾也有预防动脉硬化和中风的作用	73
从副食和点心里摄入钾	74
◆ 多摄入钙	75
钙能调节血管收缩	75
钙有抑制由食盐引起的血压升高的作用	75
要摄入钙吸收率大的乳制品	75
◆ 戒烟的劝诫	76
抽一支烟血压升高10毫米汞柱	76
长期抽烟会引起高血压	77
抽烟是心肌梗死、中风的危险因素	77
◆ 适量饮酒	78
偶尔饮酒会降低血压，预防动脉硬化	78
长期大量的酒精摄入会引起血压升高，因此要适量	78
适度的酒精是心肌梗死、中风的预防因素	79
适量的酒精摄入以一天一瓶啤酒为基准	79
◆ 肥胖是高血压的危险因素	80
22是标准的肥胖度指数，25以上则是肥胖，有必要减肥	80
因减肥而血压降低	80
为什么肥胖会使血压升高	81
肥胖指数越高，越容易患心脏疾病	82
无意识的偷嘴是肥胖的根源	82
◆ 运动	83
高血压人群适合什么运动呢	83