

高血压病

绿色疗法

GAOXUEYABING LYUSE LIAOFA

王强虎 宋伟丽 编 著

饮食、营养、运动、起居、单味
中药以及中医的按摩、艾灸、点
穴等自然方法对降血压有效。

常见病家庭绿色疗法丛书

高血压病绿色疗法

GAOXUEYABING LYUSE LIAOFA

王强虎 宋伟丽 编 著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压病绿色疗法 / 王强虎, 宋伟丽编著. —北京: 人民军医出版社, 2014.8
(常见病家庭绿色疗法丛书)

ISBN 978-7-5091-7577-4

I. ①高… II. ①王…②宋… III. ①高血压—疗法 IV. ①R544.105

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第139385号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 王 璐 责任审读: 陈晓平

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 9.5 字数: 153千字

版、印次: 2014年8月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 23.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

本书详细阐述了高血压病的饮食、运动、起居、单味中药、中医按摩、艾灸、点穴等绿色自然的降压方法，内容通俗易懂，方法简便实用，取材便利，疗效确切。本书适合于高血压病患者及基层医务人员阅读，是高血压病患者自我控制血压的参考读物。

前 言

随着生活水平的提高，人们越来越重视自身的卫生保健和一些慢性疾病的自我治疗，而中医非药物治疗法被称为“绿色疗法”，一直以来深受广大患者的喜爱。绿色疗法是广大医疗工作者在与疾病做斗争的过程中，经过长期实践探索出来的各种非药物医疗方法，简单易学，不受条件限制，不需要掌握高深的理论，只要通过实践，即可投身于这门绿色医学之中。绿色疗法集中西医理论、民间医疗方法于一体，具有全科医学的优越性。

现代药物以疗效显著、使用方便等特点成为治疗疾病的主要方法，但“是药三分毒”。如抗肿瘤药物在杀伤肿瘤细胞的同时也杀伤了正常的细胞，抗生素在抗感染的过程中会引起耐药性增加。药物的潜在危害会影响人类的健康。有研究人员还发现，药物不仅可能导致药源性疾病，而且还有可能加重某些疾病。而绿色疗法强调的是对疾病进行整体调理，多病同治，特别是对一些慢性疾病有药物所不及的独特疗效。

更重要的是，绿色疗法能调动人体自身潜能，能将人体潜在的自控力和调节力转换为治病的能量去战胜疾病，能调整和增强人体自身免疫力，将体内有害物质和毒素排出，达到治疗疾病的目的。目前，绿色疗法的研究也已登上了世界医学舞台，被称为绿色医学的绿色疗法已被越来越多的人所认识和青睐。

本书是《常见病家庭绿色疗法丛书》之一。书中详细阐述了运动、饮食、拔罐、单味中药、点穴、艾灸、起居等绿色疗法。为了使读者对高血压病防治知识有更多的了解，本书在编排方式和内容方面力求通俗易懂，方法简便实用，取材便利，疗效确切。本书适合于高血压病患者及基层医务人员阅读，是高血压病患者自我控制血压的参考用书。由于编者水平有限，书中如有不妥之处，敬请谅解。

编 者

2014年5月于古城西安

目 录

一、把关饮食降血压	1
具有降低血压功效的二十六种食物	1
西瓜：利尿降压，减少胆固醇沉积	1
西红柿：止血，降压，降低胆固醇	2
海带：降压，减少胆固醇的吸收	2
芹菜：降压蔬菜第一号	3
马兰头：清热解毒，凉血止血，利尿消肿	3
香菇：降低血脂，降低胆固醇	3
木耳：防止动脉硬化，降血压	4
生姜：防止血液凝集	4
胡萝卜：预防高血压病	5
菠菜：清热通便	5
芥菜：对高血压眼底出血有效	6
苹果：减缓动脉硬化过程，预防高血压病	6
茄子：降低胆固醇	6
香蕉：抑制血压升高	7
梨：滋阴清热，促使血压下降	7
猕猴桃：降低血液胆固醇及三酰甘油水平	8
柠檬：防止血小板凝集	8
海米：减少血液中的胆固醇含量	9
蜂蜜：保护血管，通便降压	9
山楂：降压强心	10
橘子：降低沉积在动脉血管中的胆固醇	11



高血压病绿色疗法

白果：辅助治疗高血压病引起的眩晕	11
莲子：平肝降压	12
大蒜：防止血栓形成	12
葡萄酒：软化血管，降低血压	13
茶叶：抗凝血，维持血管通畅	14
高血压病患者不宜过量食用的食物	15
鸡汤：经常喝鸡汤，会使血压持续升高，下降困难	15
猪肝：高胆固醇食物，应少食	15
鱼露：高盐食物，长期大量食用会升高血压	16
味精：含有钠，对血压不利	16
精米细面：易导致大便秘结，排便时会使腹压升高，血压骤升，诱发 脑出血	17
浓茶咖啡：容易刺激血压升高	17
饮食过饱和不吃早餐不利于血压稳定	18
低盐饮食能降压	18
药粥治病安全又方便	19
学做降低血压的十五道粥	20
学做降低血压的十三道药茶	23
不要忽视醋疗对血压的作用	27
高血压病食醋疗法的宜与忌	29
学做能降低血压的六道美味汤	29
二、营养降压也有效	32
营养素均衡有利血压稳定	32
什么是维生素	32
脂溶性维生素	33
水溶性维生素	33
富含维生素 P 的食物有助于降压	33
富含维生素 E 的食物能防血压增高	34
富含维生素 C 的食物有助于降压	35
什么是矿物质	36
中老年人补钙有助于血压下降	37



中老年人补镁有助于血压下降	39
高血压病患者要常吃富含钾的食物	40
富含锰的食物能防血压增高	41
高血压病患者三个时段宜喝水	42
睡前	43
夜间	43
起床后	43
水的硬度与高血压病发病有关	43
磁化水有利于血压稳定	44
喝三种水不利于血压稳定	45
过热过凉的水	45
盐水	45
喝水过多	46
什么是脂类物质	46
高血压病患者食用脂肪有益吗	46
补卵磷脂有益血压稳定吗	47
高血压病患者补鱼油有益	48
高血压病患者食用植物性脂肪好处多	49
食用油其实也是脂肪的一种形式	49
橄榄油可降低心脏收缩压和舒张压	49
花生油有助于预防高血压病	50
茶籽油有利于防治高血压病	50
红花籽油是高血压病患者理想的食用油	50
高血压病患者要少吃菜籽油	51
吃油过多不利于血压稳定	51
高血压病患者不宜禁吃动物油	51
了解营养学上的糖类概念	52
吃大豆低聚糖有益于降压	52
膳食纤维对高血压病的作用	52
五谷中的膳食纤维哪里找	53
什么是蛋白质	53
优质蛋白质有益于高血压病	54



妊娠高血压综合征饮食原则	55
高血压病伴贫血怎么办	55
三、科学运动有疗效	57
运动能降压的三个主要原因	57
高血压病患者运动要坚持五大原则	58
适度不疲	58
动静结合	58
有张有弛	58
因人而异	59
长久坚持	59
运动处方是高血压病患者的保护神	59
高血压病患者运动前不要忘记热身	60
有利于降低血压的十个运动项目	60
步行	60
慢跑	62
太极拳	62
甩手	64
登山	64
爬行	64
倒立	65
健身球	66
放风筝	66
擦颈甩臂降压操	67
餐后运动容易升高血压	68
高血压病患者不要参加竞技运动	68
什么样的高血压病患者禁忌运动	68
高血压病患者什么时间运动最好	69
高血压病患者运动时喝水要讲科学	69
运动后坐地休息易发事故	69
高血压病患者运动后要强调做整理活动	70



高血压病患者运动后不要急于进食·····	70
舞蹈运动有利于血压下降·····	71
垂钓是稳定血压的一种好办法·····	71
松弛-默想疗法稳定血压效果明显·····	72
阴阳两虚型高血压病患者适合的降压方法·····	72
姿势·····	72
呼吸·····	74
意念·····	74
四、起居降压莫忽视·····	75
高血压病患者是否可以结婚·····	75
高血压病患者房事要注意什么·····	75
高血压病患者起居要坚持“八宜”·····	76
发宜多梳·····	76
背宜轻捶·····	76
面宜多擦·····	77
胸宜常护·····	77
皮肤宜常干沐·····	78
津宜常咽·····	78
齿宜常叩·····	78
耳宜常凝·····	79
高血压病患者居室要强调一通二温三静·····	79
居室通风·····	79
温度和湿度·····	80
居室清静·····	80
居室色彩影响人的血压·····	80
高血压病患者居室放花有讲究·····	80
高血压病患者宜谨慎行冷水浴·····	81
高血压病患者洗浴不当容易诱发猝死·····	81
失眠与高血压病有关·····	82
高血压病患者睡眠的三点注意·····	82
有充足的睡眠·····	82



高血压病 绿色疗法

睡醒时起床宜缓	82
睡眠时的居室环境	83
教你制作有降压作用的药枕方	83
高血压病患者如何科学穿衣	85
高血压病患者排便用力可猝死	86
饮水跑步通便法	86
按摩通便法	86
饮食调养通便法	86
食用蜂蜜通便法	86
服用药物通便法	87
长久站立容易使血压升高	87
高血压病患者过度疲劳易发脑卒中	87
高血压病患者宜注意季节交替	88
舒缓悠扬的音乐可使血压下降	88
观看刺激性强的比赛会使血压升高	89
体位性高血压患者要以起居调养为主	89
内观静养是稳定血压的好方法	90
高血压病患者日常要注意情绪调节	90
忌情绪紧张	91
忌心有负担	91
忌猜疑病情	91
忌气急暴怒	91
心理疏导对高血压病患者有益	92
痛快地哭疏导情绪	93
向朋友坦白心事	94
用趣味性嗜好疏导情绪	94
运动性疏泄	94
远离不良环境	94
日常勤练书画有益于高血压病患者	94
日常有助降压的四种有益活动	95
移动臀部	95
转动足踝	95



活动股关节	96
腹式呼吸	96
五、单味中药有奇效	97
黄芪	97
夏枯草	98
天麻	99
杜仲	99
葛根	99
灵芝	100
罗布麻	102
石决明	103
银杏叶	103
六、其他中医疗法	105
足部与人的健康紧密相关	105
足部的养生保健作用	105
足部生物全息与健康	106
组织信息的足部分布	106
足部保健是最佳部位	106
足部血液循环与健康	107
足部反射学说与健康	107
高血压病患者如何用足部药浴降压	107
什么是穴位	110
腧穴分类	110
腧穴的治疗作用	111
什么是针灸	111
如何用针灸疗法降低血压	112
如何用独穴针灸降低血压	113
石门温针灸	113
百会艾条雀啄	113
高血压病针灸注意事项	115



高血压病 绿色疗法

合适的体位	115
合适的针具	115
严格消毒	115
正确的施术	115
如何用穴位药物贴敷疗法降压	116
涌泉穴外贴方	116
脐外敷降压方	117
穴位贴敷疗法注意事项	118
高血压病患者如何自我按摩降压	118
足部按摩	119
头部按摩	120
按摩手指甲根部	120
耳部按摩	120
挤压小腿肚降压法	121
六字按摩	122
综合按摩	123
高血压病常用的七个按摩降压穴位	123
用手指按压颈部人迎穴	124
用手指压膻中及巨阙穴	124
用拇指按压劳宫穴	125
按揉合谷穴	125
按压足三里	126
按揉合谷和后溪	126
按涌泉穴	127
高血压病患者如何进行刮痧降压	127
高血压病刮痧部位	128
刮痧疗法注意事项	129
磁疗对高血压病有什么作用	130
磁疗的特点	130
磁疗方法	131
高血压病患者如何选择森林浴疗法	132
森林的作用	132





森林浴降压疗病的方法	133
森林浴疗法种类及注意事项	133
高血压病患者如何行日光浴	134
日光浴的方式	134
日光浴注意事项	134
高血压病患者如何行海水浴疗法	135

一、把关饮食降血压

具有降低血压功效的二十六种食物

饮食疗法经过几千年发展，逐步形成了一整套完整的饮食治疗理论，形成了特色明显的饮食治疗观，其中心就是药养不如食养。食养是中医学的重要组成部分，食养不仅用于预防疾病，而且可用来治疗疾病。饮食防治高血压病更是积累了丰富的经验，这些经验的继承，对人类自身健康大有裨益。生活中所谓“能降血压的食物”，是指它们有助于降低高血压病患者的血压，但不会降低正常人的血压，正如阿司匹林只能降低发热患者的体温，而不会影响正常人的体温一样。中医药理论中，“药”与“食”本是同源的，许多食物本身也是药物。需要说明的是，食物虽然能够在一定程度上控制血压，但对于高血压病患者来说，单纯使用食物治疗是不行的，要以药物为主、食疗为辅的综合治疗方法，才能起到明显的疗效。另外，选择降压食物时，没必要吃得过多，关键在于长期食用。因为某种食物摄入过多，必然会影响其他食物的摄入。只有广泛摄取食物，避免偏食，才能获得合理营养，这是保证健康最基本的要求。现将对降低血压有一定作用的食物分列如下。

西瓜：利尿降压，减少胆固醇沉积

明代李时珍在《本草纲目》中指出：西瓜，又名寒瓜。西瓜为清热止渴、解暑的良品，中医誉西瓜为“天然白虎汤”。西瓜，原产于非洲。埃及栽培西瓜已有五六千年的历史。汉朝时期西瓜从西域东传入中国，因为来自西方，因此中国人给它取名“西瓜”，并在元、明时期成为盛行中国的夏令水果。由于西瓜味甜多汁、凉爽可口，成为备受人们青睐的消暑佳品，古人甚至以“香浮笑话牙生水，凉入衣襟骨有风”来赞美它。中国民间有“夏吃三块西瓜，药物不要抓”的说法，说明西瓜有防病和治病的功能。



中医学认为西瓜具有消暑、解渴、利尿的功效。医学研究证明：西瓜汁含有蛋白酶，可把不溶性蛋白质转变为可溶性蛋白质，所含糖苷具有降低血压的作用。西瓜皮（又叫西瓜翠衣）性味甘凉，有促进人体新陈代谢、减少胆固醇沉积、软化及扩张血管的功能。民间也有用西瓜治疗高血压病的验方：如西瓜翠衣、草决明子各9克，治高血压。凡高血压病、心血管病患者，在西瓜应市期间，最好每天食之，尤其在炎热的天气，可以西瓜代茶，持续食用，疗效自显。需要注意的是，西瓜虽有消暑解渴、治疗多种疾病之功效，但也不可一次吃得过多，以免损伤脾胃。

西红柿：止血，降压，降低胆固醇

西红柿原产在南美洲茂密的森林里。但是，当地人却一直怀疑它有毒，既不敢碰它，也不敢吃，还给它起了个吓人的名字——“狼桃”。16世纪有英国人从南美洲带回来一株西红柿，从此它便落土欧洲，世代相传，但仍然没人敢吃一口。直到18世纪，法国的一位画家抱着献身的精神，决心尝试一下。据记载，他在吃西红柿之前就穿好了入殓的衣服，吃完以后就躺在床上等着上帝的召见。结果，这位画家不仅没死，而且也没有任何不适。于是，西红柿名声大扬，广为传播，以后也传入了中国。

西红柿有显著的止血、降压、降低胆固醇的作用，可以阻止人体动脉硬化，防治冠心病、高血压病，还可以治疗多种疾病。西红柿中的烟酸能维持胃液的正常分泌，促进红细胞的形成，有利于保持血管壁的弹性，所以众多营养学家皆主张高血压病患者食用西红柿防治动脉硬化。另外，西红柿还含有一种叫果胶的食物纤维，有预防便秘的作用，这一点对于高血压病患者也尤为重要。民间的具体食疗方法为：每日早晨生吃鲜西红柿1个，15日为1个疗程，对辅助治疗高血压病、眼底出血有一定的疗效。

海带：降压，减少胆固醇的吸收

海带又名海草、昆布。海带是海岸植物中个体较大，质柔味美，营养价值和经济价值较高的一种海藻。海带还是经济价值很高的工业原料，特别是其所含的糖类、褐藻酸、甘露醇等。过去人们只是认为海带含碘量高，对因缺碘而致的甲状腺肿及克汀病有效。目前已发现海带还含有不少其他特殊的营养，具有药用价值。

海带被喻为人体肠道的“清道夫”。现代药理研究证实：海带中的褐藻酸有降



压作用，其所含的大量不饱和脂肪酸，能清除附着在血管壁上的胆固醇；海带中的膳食纤维，能调节肠胃功能，促进胆固醇排泄，控制胆固醇的吸收，可有效地防止便秘的发生。海带中的钙也有助于减少胆固醇的吸收，从而降低血压。

芹菜：降压蔬菜第一号

芹菜原产于地中海沿岸。我国栽培芹菜，据说已有两千多年的历史。芹菜有唐芹和西芹两种。芹菜的特点是株肥、脆嫩，是常用蔬菜之一，既可热炒，又能凉拌，深受人们喜爱。近年来诸多研究表明，芹菜是一种具有很好药用价值的蔬菜。

芹菜是第一号降压蔬菜，是一种具有特殊味道的蔬菜，具有降压、安神、镇静的功效，对于治疗高血压病有一定疗效。通常人们只是食用它的茎部，而把叶子和根都丢掉。其实芹菜的根、茎、叶和籽都可以当药用，故有人将其称为“厨房里的药物”，还有人将其称为“药芹”。它含有丰富的维生素和食物纤维，有降低血清胆固醇、促进体内废物的排泄、净化血液等作用。由于芹菜的钙、磷含量较高，所以具有一定的镇静作用和保护血管的作用。常吃芹菜，尤其是吃芹菜叶，对预防高血压、动脉硬化等有辅助治疗的作用。

马兰头：清热解毒，凉血止血，利尿消肿

在江南的早春市场上，马兰头是经常出现的一种报春佳蔬。江南人喜爱马兰头，不光是为时令尝鲜，更重要的是它具有治病的功效。马兰头营养丰富，鲜马兰头中含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、铁、钙、磷、钾以及维生素A、维生素C等。中医学认为：马兰头性凉味辛，无毒，具有清热解毒、凉血止血、利尿消肿的功效，适用于高血压病眼底出血、头部胀痛。由于马兰头属野生佳蔬，抗病虫性强，无需施肥料、农药，故不受农药污染，实乃高血压病患者难得的天然保健食品。具体食用方法：马兰头30克，生地黄15克，煎水服用，每日2次，10天为1个疗程。

香菇：降低血脂，降低胆固醇

香菇又称真菌、冬菇。由于它味道鲜美、香气沁人、营养丰富，不但位列草菇、平菇之上，而且素有“植物皇后”之誉，为“山珍”之一。香菇具有高蛋白、低脂肪、多糖、多种氨基酸和多种维生素的营养特点。由于香菇中富含谷氨酸及一般食品中罕见的伞菌氨酸、口蘑酸及鹅氨酸等，故味道特别鲜美。

香菇是对人体健康最有益的食物之一，可调治体虚食少、小便频数、小儿体