

我的身体我做主

跑赢 高血压

北京中日友好医院 田心◎编著

积极治疗，控制饮食，高血压不可怕，你一定能战胜！



16种杂粮，



30种蔬菜，



14种水果和干果，



16种肉蛋及水产，



23种中药材，

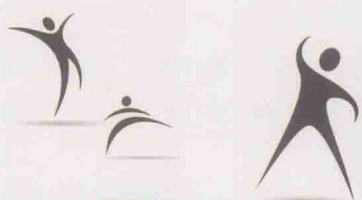


189道辅助降压食谱，



帮助您持续控制和稳定血压，降低并发症风险，远离疾病伤害，提高生活质量！

我的身体我做主



跑赢 高血压

北京中日友好医院 田心◎编著

图书在版编目(CIP)数据

跑赢高血压 / 田心编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2015.1

(我的身体我做主)

ISBN 978-7-5384-8716-9

I. ①跑… II. ①田… III. ①高血压—防治 IV. ①R544.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第302210号

我的身体我做主：跑赢高血压

编 著 田 心
出 版 人 李 梁
选题策划 北京智海鑫图书策划组稿工作室
责任编辑 孟 波 郑 旭
封面设计 八壹视觉
制 版 陈 闯
开 本 720mm×1000mm 1/16
字 数 360千字
印 张 13
印 数 1-8000册
版 次 2015年8月第1版
印 次 2015年8月第1次印刷
出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85677817

网 址 www.jlstp.net

印 刷 吉林省吉广国际广告股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8716-9

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

目录

Contents

Part

1 高血压防治有方法

什么是高血压·····	12
诱发高血压的原因有哪些·····	12
常测血压早预防·····	13
掌握治疗原则，对症施治·····	14
正确用药有讲究·····	14
饮食调养是王道·····	15
中医降压好帮手·····	16



Part

2 降压食材大集合

五谷杂粮

糙米：促进血液循环，松弛紧张神经·····	18	绿豆：清热解毒，净化血液·····	25
黑米：软化血管增强血管弹性·····	19	燕麦：疏通血管，利尿排钠·····	26
小米：益气养血降血压·····	20	荞麦：扩张和软化血管·····	27
黄豆：清洁血液，软化血管·····	21	小麦：清热除烦，平稳血压·····	28
蚕豆：利尿排钠，促进血液循环·····	22	薏米：健脾祛湿降血压·····	29
黑豆：滋阴补肾通血管·····	23	红薯：富含膳食纤维，排毒降压·····	30
赤小豆：利尿解毒降血压·····	24	南瓜：净化血液，稳定血压·····	31
		山药：抑制胆固醇合成·····	32

玉米：降低胆固醇，维持血管弹性	33
蔬菜	
芋头：补中益气调血压	34
马铃薯：利尿排钠，疏通血管	35
芹菜：利尿排毒降血压	36
大白菜：富含粗纤维，利尿排毒	37
油菜：富含钙元素，活血降压	38
黄瓜：利尿排钠，扩张毛细血管	39
冬瓜：清热利尿降血压	40
苦瓜：高钾低钠、清热降压	41
西葫芦：利尿排钠，抗病毒	42
四季豆：高钾低钠，排毒降压	43
韭菜：温补肝肾，高纤降压	44
菠菜：补血明目，防衰降压	45
菜花：富含类黄酮，保护血管	46
圆白菜：清洁血管，净化血液	47
洋葱：含有能降血压的前列腺素 A	48
西红柿：抗氧化，通血管	49
茄子：排毒降压护血管	50
茼蒿：扩张血管降血压	51
莴笋：高钾低钠多纤维	52
莲藕：清热除烦、养血补心	53
白萝卜：清热排毒、利尿降压	54
胡萝卜：富含胡萝卜素，通血管	55
金针菇：减少血液中的脂类含量	56
猴头菇：调节血脂通血管	57
香菇：清血脂、护血管、降血压	58
平菇：利尿排毒通血管	59
黑木耳：高钾低钠利血管	60



黄花菜：清热利尿，抗炎消肿	61
竹荪：富含营养，抗病防癌	62
笋：清热利尿，排钠降压	63
水果	
苹果：利尿排钠护血管	64
梨：清热润肺、祛躁除烦	65
香蕉：高钾低钠，松弛神经	66
柠檬：养护血管，消脂降压	67
西瓜：清热解暑，利尿降血压	68
火龙果：净化血液，养护血管	69
葡萄：利尿排钠通血管	70
橙子：疏通血管降血压	71
橘子：富含维生素 C、橘皮苷，养护血管	72
柚子：利尿排钠降血脂	73

- 金橘**：双向调节血压·····74
- 山楂**：富含黄酮类等活性物质·····75
- 猕猴桃**：富含果胶和膳食纤维，排毒通血管··76
- 石榴**：利尿排毒，稳定血压·····77
- 肉蛋及水产**
- 猪肉**：松弛神经，抑制血管收缩·····78
- 牛肉**：富含钾和亚油酸，排钠降血脂·····79
- 鸡肉**：舒张血管，保钾排钠·····80
- 鸭肉**：清热利水，改善高血压症状·····81
- 草鱼**：清热滋肝降血压·····82
- 鲫鱼**：健脾开胃，活血通络·····83
- 鲤鱼**：清热解毒，利尿排钠消肿·····84
- 鲈鱼**：舒张血管，稳定血压·····85
- 三文鱼**：舒张和保护血管·····86
- 金枪鱼**：富含金枪鱼肽，快速降血压·····87
- 带鱼**：富含钾和镁，排钠降压·····88
- 虾**：舒张血管，促进血液循环·····89
- 海蜇**：软坚散结，降压消肿·····90
- 牡蛎**：富含锌，控制和稳定血压·····91
- 紫菜**：扩张血管，改善血管功能·····92
- 海带**：清热利水，利尿排钠·····93
- 干果及其他**
- 红枣**：富含维生素P，有益血管健康·····94
- 板栗**：高钾低钠，利尿排钠·····95
- 核桃**：保护血管健康，降血脂和血压·····96
- 花生**：利尿解毒，消脂降压·····97
- 榛子**：消脂降压，健脑益智·····98
- 菊花**：清热解暑，平肝降压·····99
- 绿茶**：清热解毒、舒张血管·····100
- 金银花**：清热解毒，抗菌消炎·····101
- 槐花**：扩张血管，增强血管弹性·····102
- 莲子芯**：清热利尿，扩张血管·····103
- 枸杞子**：滋补肝肾，利尿排钠·····104
- 杜仲**：利尿排钠，双向调血压·····105
- 决明子**：清热明目降血压·····106
- 莲子**：舒张血管降血压·····107
- 黄芪**：补益气血，双向调节血压·····108
- 夏枯草**：舒张血管，持久降压·····109
- 黄连**：舒张血管，调节收缩压和舒张压··110
- 天麻**：改善血管功能，消脂降压·····111





丹参：扩张动脉血管，改善微循环·····	112	荷叶：清热、平肝、降压·····	115
葛根：降低血栓素 B ₂ 的浓度，调节血压·····	113	三七：扩张血管降血压·····	116
何首乌：降血脂，稳血压·····	114		

Part

3 高血压日常护理及饮食调理

原发性高血压怎样降压·····	118
儿童高血压怎样降压·····	124
更年期高血压怎样降压·····	130
老年高血压怎样降压·····	136
肥胖型高血压怎样降压·····	142
妊娠高血压怎样降压·····	148

Part

4 高血压并发症的日常护理及饮食调理

高血压合并糖尿病怎么样调理·····	154
高血压合并冠心病怎样调理·····	160
高血压合并高血脂怎样调理·····	166
高血压合并脂肪肝怎样调理·····	172
高血压合并肾功能衰退怎样调理·····	178
高血压合并胆囊疾病怎样调理·····	184
高血压合并眼底病变怎样调理·····	190
高血压合并痛风怎样调理·····	196
高血压合并中风怎样调理·····	202

我的身体我做主



跑赢 高血压

北京中日友好医院 田心◎编著



吉林科学技术出版社



田心，毕业于天津中医药大学，现任职于北京市中日友好医院老年医学科副主任医师，北京中医药大学副教授。

从事老年医学临床医疗及教学、科研工作 20 余年，擅长中西医结合治疗各种急、慢性脑血管疾病、冠心病、慢性心功能不全、高血压、糖尿病、高脂血症、抑郁焦虑、老年记忆障碍、睡眠障碍、呼吸系统疾病及消化系统疾病等，临床医疗经验丰富，临床医疗效果明显。

自工作以来，曾经参加国家科技部十五公关课题及卫生部等多个课题的研究工作，曾经参与多部医学专著及科普著作的编写工作，发表专业论文 10 余篇；曾参加执业医师资格考试、住院医师规范化培养考试的监考工作，在教学工作中，多次被评为优秀教师。

编 著：田 心

编 委：尹琳琳 陈 闯 罗晓玲 郭公新 韩 川

杨 茜 龚 庭 熊学龙 熊燕祥 郭 潇

罗治勇 张文达 张文丹 莫尔楠 刘大权

蒋德志 黎栋荣 张纪文 蒋 伟 邵换立

殷泽惠 林 丽 温百华 张国忠 张小雨

张永亮 魏飞黄 付红卫 王 波 王健强

马洪涛 赵小越 余树峰 祝培培 谭钊琪

余桂花 徐海龙





前言 PREFACE

良好的心态帮助您战胜高血压

物质条件的改善，饮食生活的富足，使得部分人群的血压也呈上升趋势。然而，血压并不是越高就越好，当血压高过临界值时，就会“变身”成为疾病，并成为人体的负担，这就是高血压。

今天，高血压已经是一种常见的慢性疾病，不仅发病率高，而且还容易祸及心、脑、肝、肾、眼等人体器官，引起各种并发症。高血压患者往往需要长期服药进行降压治疗，这本已是一个较为痛苦的过程，并发症无疑又进一步加剧了患者的痛苦，并严重影响到患者的生活质量，威胁到患者的生存寿命，使得高血压患者的致残率和死亡率日益增加。

幸运的是，虽然高血压是一种需要长期治疗的慢性疾病，并且在不重视治疗和自我保健的情况下，对人体的危害很大，但它并不是一种可怕的疾病，也并非不治之症，因为它是完全可以被预防 and 控制的。非高血压患者只要能够充分了解并重视这一疾病，并养成良好的生活习惯和饮食习惯，在日常生活中积极进行预防和保健，完全可以终生远离这一疾病；而高血压患者在坚持并做好药物治疗的基础上，只要积极改变饮食习惯，改善不良生活方式，并结合中医、饮食、运动等进行日常保健和自我调理，也可以把血压控制在正常水平，减少并发

症的发生，把高血压的危害性降至最低程度，像正常人一样生活。

所以，对高血压患者来说，要想战胜疾病，最重要的是保持良好的心态，正确认识疾病，树立战胜疾病的信心，积极调整自己的情绪，积极进行治疗，有效控制病情的发展，避免自暴自弃，并最终“跑赢”疾病，拥有健康。

那么，患者怎样才能保持良好的心态呢？

首先，在日常生活中，要尽量避免情绪受到刺激，保持情绪的平和和稳定，远离不良情绪。因为不良情绪会促使人体内的主动脉痉挛收缩，血压容易波动、升高，更容易诱发心脑血管并发症。相反，轻松、宁静、愉快的心境和情绪，有助于维持血压的稳定。所以，患者首先需要学会控制自己的情绪，如果遇到不良刺激，出现负面情绪，要尽量冷静面对，控制好情绪，避免过于激动、伤心、愤怒，等等。只有学会节制情绪，避免情绪起落，保持平和的心境、开阔的心胸，拥有放松的心情，乐观愉快地对待生活，才能拥有良好的心态。

其次，高血压患者在日常生活中，更需要多培养自身的兴趣爱好，丰富精神生活。例如读书看报、绘画、跳舞、游泳、爬山、旅游、钓鱼、听音乐、种花养草、养宠物，等等，都有助于缓解日常生活和工作带来的疲劳感和紧张感，缓解工作和生活带来的压力，有助于放松身心、陶冶情操，培养对生活的品位；多交朋友、多参加社会集体活动，都有助于保持良好的心态。

最后，拥有良好的心态，离不开健康的生活习惯。例如，戒烟戒酒、饮食多素少荤、多运动、按时睡眠等。据研究，吸烟会使血压暂时性升高，容易引起冠心病，所以对高血压患者来说，尤其需要戒烟。大量饮酒，尤其喝白酒也容易使血压升高，肥胖型的高血压患者更需要戒酒。拥有良好生活习惯的同时，还需要坚持服降压药，尤其是中度和重度高血压患者，只有坚持服药，才有助于维持血压平衡，减少并发症的发生。

总之，高血压是一种与生活方式和生活习惯密切相关的疾病。患者只有养成良好的生活习惯，树立起对生活的信心，以积极乐观的态度面对未来的人生，正确看待疾病，不畏惧疾病，才能最终战胜疾病，找回健康，拥有美好而幸福的生活！



目录

Contents

Part

1 高血压防治有方法

什么是高血压·····	12
诱发高血压的原因有哪些·····	12
常测血压早预防·····	13
掌握治疗原则，对症施治·····	14
正确用药有讲究·····	14
饮食调养是王道·····	15
中医降压好帮手·····	16



Part

2 降压食材大集合

五谷杂粮

糙米：促进血液循环，松弛紧张神经·····	18	绿豆：清热解毒，净化血液·····	25
黑米：软化血管增强血管弹性·····	19	燕麦：疏通血管，利尿排钠·····	26
小米：益气养血降血压·····	20	荞麦：扩张和软化血管·····	27
黄豆：清洁血液，软化血管·····	21	小麦：清热除烦，平稳血压·····	28
蚕豆：利尿排钠，促进血液循环·····	22	薏米：健脾祛湿降血压·····	29
黑豆：滋阴补肾通血管·····	23	红薯：富含膳食纤维，排毒降压·····	30
赤小豆：利尿解毒降血压·····	24	南瓜：净化血液，稳定血压·····	31
		山药：抑制胆固醇合成·····	32



玉米：降低胆固醇，维持血管弹性 33

蔬菜

芋头：补中益气调血压 34

马铃薯：利尿排钠，疏通血管 35

芹菜：利尿排毒降血压 36

大白菜：富含粗纤维，利尿排毒 37

油菜：富含钙元素，活血降压 38

黄瓜：利尿排钠，扩张毛细血管 39

冬瓜：清热利尿降血压 40

苦瓜：高钾低钠、清热降压 41

西葫芦：利尿排钠，抗病毒 42

四季豆：高钾低钠，排毒降压 43

韭菜：温补肝肾，高纤降压 44

菠菜：补血明目，防衰降压 45

菜花：富含类黄酮，保护血管 46

圆白菜：清洁血管，净化血液 47

洋葱：含有能降血压的前列腺素 A 48

西红柿：抗氧化，通血管 49

茄子：排毒降压护血管 50

茼蒿：扩张血管降血压 51

莴笋：高钾低钠多纤维 52

莲藕：清热除烦、养血补心 53

白萝卜：清热排毒、利尿降压 54

胡萝卜：富含胡萝卜素，通血管 55

金针菇：减少血液中的脂类含量 56

猴头菇：调节血脂通血管 57

香菇：清血脂、护血管、降血压 58

平菇：利尿排毒通血管 59

黑木耳：高钾低钠利血管 60



黄花菜：清热利尿，抗炎消肿 61

竹荪：富含营养，抗病防癌 62

笋：清热利尿，排钠降压 63

水果

苹果：利尿排钠护血管 64

梨：清热润肺、祛躁除烦 65

香蕉：高钾低钠，松弛神经 66

柠檬：养护血管，消脂降压 67

西瓜：清热解暑，利尿降血压 68

火龙果：净化血液，养护血管 69

葡萄：利尿排钠通血管 70

橙子：疏通血管降血压 71

橘子：富含维生素 C、橘皮苷，养护血管 72

柚子：利尿排钠降血脂 73

- 金橘**：双向调节血压·····74
- 山楂**：富含黄酮类等活性物质·····75
- 猕猴桃**：富含果胶和膳食纤维，排毒通血管··76
- 石榴**：利尿排毒，稳定血压·····77
- 肉蛋及水产**
- 猪肉**：松弛神经，抑制血管收缩·····78
- 牛肉**：富含钾和亚油酸，排钠降血脂·····79
- 鸡肉**：舒张血管，保钾排钠·····80
- 鸭肉**：清热利水，改善高血压症状·····81
- 草鱼**：清热滋肝降血压·····82
- 鲫鱼**：健脾开胃，活血通络·····83
- 鲤鱼**：清热解毒，利尿排钠消肿·····84
- 鲈鱼**：舒张血管，稳定血压·····85
- 三文鱼**：舒张和保护血管·····86
- 金枪鱼**：富含金枪鱼肽，快速降血压·····87
- 带鱼**：富含钾和镁，排钠降压·····88
- 虾**：舒张血管，促进血液循环·····89
- 海蜇**：软坚散结，降压消肿·····90
- 牡蛎**：富含锌，控制和稳定血压·····91
- 紫菜**：扩张血管，改善血管功能·····92
- 海带**：清热利水，利尿排钠·····93
- 干果及其他**
- 红枣**：富含维生素P，有益血管健康·····94
- 板栗**：高钾低钠，利尿排钠·····95
- 核桃**：保护血管健康，降血脂和血压·····96
- 花生**：利尿解毒，消脂降压·····97
- 榛子**：消脂降压，健脑益智·····98
- 菊花**：清热解暑，平肝降压·····99
- 绿茶**：清热解毒、舒张血管·····100
- 金银花**：清热解毒，抗菌消炎·····101
- 槐花**：扩张血管，增强血管弹性·····102
- 莲子芯**：清热利尿，扩张血管·····103
- 枸杞子**：滋补肝肾，利尿排钠·····104
- 杜仲**：利尿排钠，双向调血压·····105
- 决明子**：清热明目降血压·····106
- 莲子**：舒张血管降血压·····107
- 黄芪**：补益气血，双向调节血压·····108
- 夏枯草**：舒张血管，持久降压·····109
- 黄连**：舒张血管，调节收缩压和舒张压··110
- 天麻**：改善血管功能，消脂降压·····111





丹参：扩张动脉血管，改善微循环·····	112	荷叶：清热、平肝、降压·····	115
葛根：降低血栓素 B ₂ 的浓度，调节血压·····	113	三七：扩张血管降血压·····	116
何首乌：降血脂，稳血压·····	114		

Part

3 高血压日常护理及饮食调理

原发性高血压怎样降压·····	118
儿童高血压怎样降压·····	124
更年期高血压怎样降压·····	130
老年高血压怎样降压·····	136
肥胖型高血压怎样降压·····	142
妊娠高血压怎样降压·····	148

Part

4 高血压并发症的日常护理及饮食调理

高血压合并糖尿病怎么样调理·····	154
高血压合并冠心病怎样调理·····	160
高血压合并高血脂怎样调理·····	166
高血压合并脂肪肝怎样调理·····	172
高血压合并肾功能衰退怎样调理·····	178
高血压合并胆囊疾病怎样调理·····	184
高血压合并眼底病变怎样调理·····	190
高血压合并痛风怎样调理·····	196
高血压合并中风怎样调理·····	202

