

3招不得 高血压

全其广 主编
心内科博士后、副主任医师

中华人民共和国执业医师编码：110110000019098

高血压，不单单是血压超标！

它还慢慢摧残心、脑、肾、眼……是脑卒中、心肌梗死、猝死的最重要原因！
心内科博士后全其广为您献上只有医生知道的高血压预防调理方案
控制血压，看这本就够了！

3招不得 高血压

不要让药赖上你

藏书

全其广 主编
心内科博士后、副主任医师



 江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

3 招不得高血压：不要让药赖上你 / 仝其广主编. —南京：江苏凤凰科学技术出版社，2014.9

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-3286-2

I. ①3… II. ①仝… III. ①高血压 - 防治

IV. ①R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 115965 号

3 招不得高血压：不要让药赖上你

主 编 仝其广
责任编辑 谷建亚 董 玲
助理编辑 刘 坤
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

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 江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司

开 本 718mm × 1 000mm 1/16
印 张 16
字 数 300 000
版 次 2014 年 9 月第 1 版
印 次 2014 年 9 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3286-2
定 价 39.80 元

图书如有印装质量问题，可随时向我社出版科调换。



目录

- 你的血压正常吗 / 12
- 在家测量血压需要注意的 / 14
- 高血压容易青睐的人 / 18
- 要警惕高血压预警信号 / 20
- 预防高血压的十原则 / 22
- 掌握 3 招，不让高血压赖上你 / 23

第一招 饮食

少盐低脂低糖， 向嘴巴要平稳血压

- 钠可升高血压 / 26
- 火眼金睛找出隐性盐 / 28
- 低盐又美味，二者可以兼得 / 30
- 从“重”到“轻”改变口味 / 31
- 在外就餐时如何少吃盐 / 32
- 一定要慎吃的高盐食物 / 33
- 肥胖是导致高血压的罪魁祸首 / 34
- 增加不饱和脂肪酸的摄入 / 36
- 适当摄取食物中的胆固醇 / 37
- 选择对血管有益的植物油 / 40



- 烹调肉类时怎样减少脂肪 / 41
- 一定要慎吃的高脂肪食物 / 42
- 低糖饮食，避免血糖升高 / 43
- “食品交换份” 丰富餐桌 / 44
- 高血压人群怎么喝果汁 / 46
- 一定要慎吃的高糖食物 / 47
- 平稳血压的营养素 / 48
 - 优质蛋白 强健血管 / 48
 - 膳食纤维 调节脂质代谢 / 49
 - 维生素 C 可扩张血管 / 50
 - 维生素 E 有助稳定血压 / 51
 - 钾 帮助排钠 / 52
 - 镁 能协助钙降压 / 53
 - 钙 减少钠对血压的不利影响 / 54
 - 维生素 B₃ 扩张血管 / 55
 - 锌 能稳定血压状态 / 56
 - 硒 减少血管阻力 / 57
 - 胆碱 代谢脂肪，保护血管 / 58
 - ω-3 脂肪酸 舒张血管 / 59

家常小食材，平稳好血压 / 60

谷薯类

- 小米 控制血压，扩张血管 / 60
- 玉米 保持血管弹性，有效防治高血压 / 62
- 薏米 扩张血管，平稳血压 / 64
- 糙米 加速钠的代谢 / 66
- 荞麦 抑制血压上升 / 68
- 燕麦 降低体内钠含量 / 70
- 绿豆 利尿、排钠，辅助降压 / 72
- 红薯 保持血管弹性，帮助降压 / 74

蔬菜类

- 芹菜 增加血管弹性 / 76
- 菠菜 激活钙，排出钠 / 78
- 油菜 补充钙，降血压 / 80
- 白菜 扩张动脉血管，稳定血压 / 82
- 茼蒿 挥发油、胆碱成分可降血压 / 84
- 莴笋 有利于体内水盐平衡 / 86
- 豌豆苗 防止因便秘引发血压升高 / 88
- 洋葱 减轻外周血管阻力 / 90
- 番茄 使钠离子浓度降低 / 92
- 紫甘蓝 将人体中的钠置换出来 / 94
- 西蓝花 强有力地调节血压 / 96
- 茄子 增强微血管韧性和弹性 / 98
- 芦笋 扩张末梢血管，降低血压 / 100
- 茭白 含钾，对抗钠所引起的血压升高 / 102
- 土豆 促进钠离子排出，起到降压作用 / 104
- 苦瓜 限制钠内流，降低血压 / 106
- 胡萝卜 含槲皮素、山柰酚，可调节血压 / 108
- 白萝卜 通过调节免疫功能调节血压 / 110
- 黄瓜 利尿效果好，辅助降压 / 112
- 南瓜 排钠功效好 / 114





肉蛋奶

- 猪瘦肉 抑制血管收缩，降低血压 / 116
- 牛瘦肉 含较多的锌和蛋白质，利于稳定血压 / 118
- 鸡肉 胶原蛋白改善血管弹性 / 120
- 鸭肉 缓解血压升高引发的头晕目眩 / 122
- 鸡蛋 改善血液循环 / 124
- 脱脂牛奶 舒张血管，降低血压 / 126

菌藻类

- 香菇 预防动脉硬化，降低血压 / 128
- 金针菇 保护血管，防止动脉壁受损 / 130
- 黑木耳 降低血液对血管壁的压力 / 132
- 海带 阻止血液黏性增大引起血压上升 / 134
- 紫菜 改善血管狭窄的情况 / 136

水产类

- 三文鱼 ω -3 脂肪酸有效降压 / 138
- 金枪鱼 扩张血管，平稳降压 / 140
- 牡蛎 控制和阻断镉导致的血压上升 / 142
- 甲鱼 保护和软化血管 / 144

海蜇 帮助舒张血管 / 146

虾皮 钙可保持血压稳定 / 148

水果类

苹果 钾含量高，帮助降压 / 150

香蕉 对抗钠导致的血管损伤 / 152

西瓜 钾含量高，帮助降压 / 154

柠檬 增强血管弹性和韧性 / 156

红枣 软化血管，降低血压 / 158

山楂 扩张血管，降低胆固醇 / 160

防治高血压应慎食的食物 / 162



你可能没有听过的降压验方 / 168

夏桑菊茶 舒张血管 / 168

夏枯草茶 清肝火、降血压 / 168

决明子烧茄子 降低收缩压、舒张压 / 169

淫羊藿面 改善微循环 / 169

车前子粥 扩张血管，促进钠排出 / 170

丹参海蜇煲 扩张外周血管 / 170

葛粉粥 改善血压升高引起的头晕 / 171

菊花枸杞茶 缓解头痛 / 171

菊花山楂茶 降火降压 / 172

荷叶柠檬苦瓜茶 改善血压升高引起的心烦 / 172

杞菊炒鸡丁 改善血压升高引起的头晕耳鸣 / 173

莲子百合粥 扩张血管，降低血压 / 173

天麻钩藤茶 降低血管外周阻力 / 174

杜仲核桃猪腰汤 对血压有双向调节作用 / 174

栗子杜仲鸡脚汤 参与对心血管功能的调节 / 175

夏枯草炒肉丝 产生显著持久的降压作用 / 175

玉米须排骨汤 利尿排钠 / 176

黄芪乌鸡汤 稳定血压 / 176

黄连山药汁 降低血管阻力 / 177

西洋参炖雪梨 降低暂时性血压升高 / 177

丹参茶 扩张外周血管 / 178

菊花槐花茉莉茶 改善血压升高引起的心烦 / 178

天麻蒸鸡蛋 改善血管平滑肌痉挛 / 179

葛根山楂炖牛肉 明显扩张冠状动脉 / 179

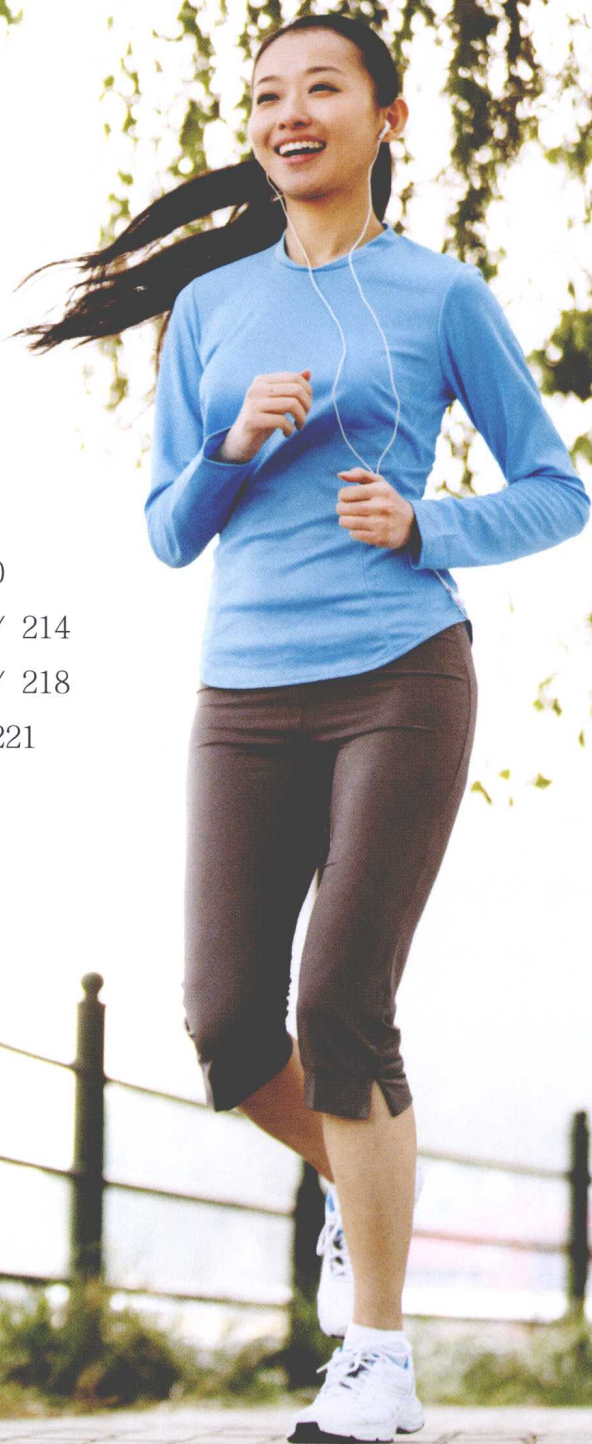
血压偏高人群的四季饮食 / 180

28 天营养餐单重塑平稳血压 / 182

第二招 运动

迈开腿动全身， 血压才正常

- 有氧运动快速降压 / 192
- 私人定制你的运动方案 / 193
- 用步行消除内脏脂肪 / 196
- 慢跑有效增强血管弹性 / 198
- 爬楼梯提高身体抵抗力 / 200
- 游泳锻炼全身各个部位 / 202
- 垂钓缓解精神焦虑 / 204
- 甩手通经络，稳血压 / 206
- 健身球扩张微小血管 / 208
- 伸展操燃烧你的内脏脂肪 / 210
- 降压操能扩张血管，降低血压 / 214
- 睡前、起床做牵拉，减轻压力 / 218
- 提高机体平衡能力的五禽戏 / 221



第三招 生活

处处留心皆降压

- 嗜酒，高血压“恋”你没商量 / 228
- 吸烟，引发高血压的危险因素 / 229
- 熬夜，血压升高的“助推器” / 230
- 远离噪声可稳定或降低血压 / 232
- 起床、如厕、洗澡应该注意的 / 233
- 合理安排工作，减少压力 / 234
- 出行不着急，血压更平稳 / 236
- 洗浴让你的血压降低 / 238
- 足底按摩调血压 / 240
- 手部按摩调血压 / 242
- 耳穴按摩调血压 / 244
- 拔罐平稳血压：大椎、肝俞 / 246
- 拔罐平稳血压：心俞、肾俞、涌泉 / 247
- 头部刮痧降血压 / 248
- 背部刮痧降血压 / 249
- 听音乐，舒缓你的血压 / 250
- 心年轻，有活力，血压更平稳 / 252

附录：常见食物的钠、钾含量 / 254

3招不得 高血压

不要让药赖上你

全其广 主编
心内科博士后、副主任医师



 江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

3招不得高血压: 不要让药赖上你 / 仝其广主编. —南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2014.9

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-3286-2

I. ①3… II. ①仝… III. ①高血压—防治

IV. ①R544.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第115965号

3招不得高血压: 不要让药赖上你

主 编 仝其广
责任编辑 谷建亚 董 玲
助理编辑 刘 坤
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

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 江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司

开 本 718mm × 1 000mm 1/16
印 张 16
字 数 300 000
版 次 2014年9月第1版
印 次 2014年9月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3286-2
定 价 39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

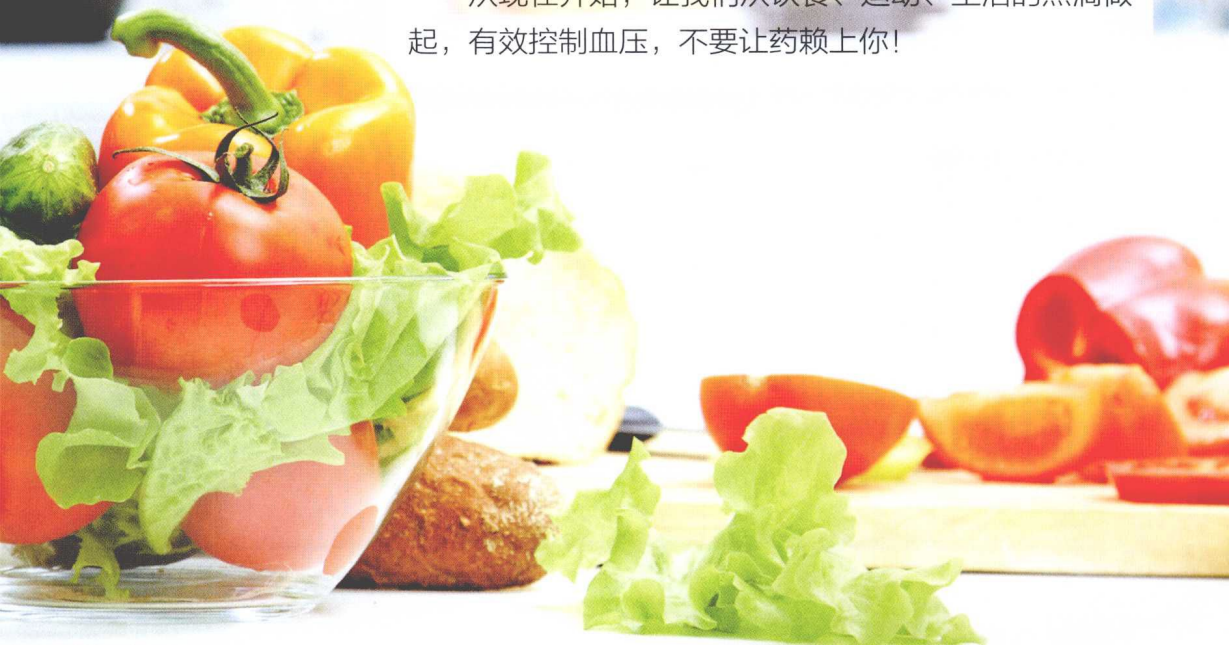
高血压几乎人人都知道，因为有高血压病的人太多了。目前，全国高血压病人已经达到 1.6 亿！正因为周围高血压病人太多，许多人不把这种病太当回事儿。觉得没碍着吃喝，照样还能干活，算不上了不得的病。

实际上，长久处于高血压状态是非常危险的，会导致心、脑、肾、眼许多部位受到损害。由于影响高血压发生、发展的因素很多，一旦形成高血压，大多需要终身服药治疗，给漫长的人生旅途带来很多不便，严重影响了生活质量。

那么，如何才能简单、有效地避免血压升高呢？

实际上，只要坚持健康的生活习惯，不吸烟、管好嘴、迈开腿、保持好心态，把自己的血脂、血糖、体重等都控制在正常水平，就能大大减少得高血压的危险。

从现在开始，让我们从饮食、运动、生活的点滴做起，有效控制血压，不要让药赖上你！





目录

- 你的血压正常吗 / 12
- 在家测量血压需要注意的 / 14
- 高血压容易青睐的人 / 18
- 要警惕高血压预警信号 / 20
- 预防高血压的十原则 / 22
- 掌握 3 招，不让高血压赖上你 / 23

第一招 饮食

少盐低脂低糖， 向嘴巴要平稳血压

- 钠可升高血压 / 26
- 火眼金睛找出隐性盐 / 28
- 低盐又美味，二者可以兼得 / 30
- 从“重”到“轻”改变口味 / 31
- 在外就餐时如何少吃盐 / 32
- 一定要慎吃的高盐食物 / 33
- 肥胖是导致高血压的罪魁祸首 / 34
- 增加不饱和脂肪酸的摄入 / 36
- 适当摄取食物中的胆固醇 / 37
- 选择对血管有益的植物油 / 40



- 烹调肉类时怎样减少脂肪 / 41
- 一定要慎吃的高脂肪食物 / 42
- 低糖饮食，避免血糖升高 / 43
- “食品交换份” 丰富餐桌 / 44
- 高血压人群怎么喝果汁 / 46
- 一定要慎吃的高糖食物 / 47
- 平稳血压的营养素 / 48
- 优质蛋白 强健血管 / 48
 - 膳食纤维 调节脂质代谢 / 49
 - 维生素 C 可扩张血管 / 50
 - 维生素 E 有助稳定血压 / 51
 - 钾 帮助排钠 / 52
 - 镁 能协助钙降压 / 53
 - 钙 减少钠对血压的不利影响 / 54
 - 维生素 B₃ 扩张血管 / 55
 - 锌 能稳定血压状态 / 56
 - 硒 减少血管阻力 / 57
 - 胆碱 代谢脂肪，保护血管 / 58
 - ω-3 脂肪酸 舒张血管 / 59
- 家常小食材，平稳好血压 / 60

谷薯类

- 小米 控制血压，扩张血管 / 60
- 玉米 保持血管弹性，有效防治高血压 / 62
- 薏米 扩张血管，平稳血压 / 64
- 糙米 加速钠的代谢 / 66
- 荞麦 抑制血压上升 / 68
- 燕麦 降低体内钠含量 / 70
- 绿豆 利尿、排钠，辅助降压 / 72
- 红薯 保持血管弹性，帮助降压 / 74

蔬菜类

- 芹菜 增加血管弹性 / 76
- 菠菜 激活钙，排出钠 / 78
- 油菜 补充钙，降血压 / 80
- 白菜 扩张动脉血管，稳定血压 / 82
- 茼蒿 挥发油、胆碱成分可降血压 / 84
- 莴笋 有利于体内水盐平衡 / 86
- 豌豆苗 防止因便秘引发血压升高 / 88
- 洋葱 减轻外周血管阻力 / 90
- 番茄 使钠离子浓度降低 / 92
- 紫甘蓝 将人体中的钠置换出来 / 94
- 西蓝花 强有力地调节血压 / 96
- 茄子 增强微血管韧性和弹性 / 98
- 芦笋 扩张末梢血管，降低血压 / 100
- 茭白 含钾，对抗钠所引起的血压升高 / 102
- 土豆 促进钠离子排出，起到降压作用 / 104
- 苦瓜 限制钠内流，降低血压 / 106
- 胡萝卜 含槲皮素、山柰酚，可调节血压 / 108
- 白萝卜 通过调节免疫功能调节血压 / 110
- 黄瓜 利尿效果好，辅助降压 / 112
- 南瓜 排钠功效好 / 114

