



时代新健康系列



高血压的 自我调养



高血压的家庭调养，看这一本就足够！

胡维勤◎编著

不吃药的自然养生妙方
调理生活中最常见的高血压

高血压基础知识+黄金膳食原则
四季调养要点+45种特效降压食材
+6种并发症饮食调理
+特效穴位降压疗法

最贴心的
健康小百科

ARCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

时代新健康系列

GAOXUEYA DE ZIWO TIAOYANG

高血压的 自我调养

胡维勤◎编著

APETIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压的自我调养 / 胡维勤编著. —合肥: 安徽
科学技术出版社, 2015. 1
(时代新健康系列)
ISBN 978-7-5337-6493-7

I. ①高… II. ①胡… III. ①高血压-食物疗法
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第267896号

高血压的自我调养

胡维勤 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 丁凌云 吴玲 责任编辑: 黄轩
特约编辑: 黄佳 装帧设计: 吴展新

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551)63533330

印制: 深圳市雅佳图印刷有限公司 电话: (0755)82426000
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 720×1016 1/24 印张: 6 字数: 150千
版次: 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-6493-7

定价: 15.00元

版权所有, 侵权必究

前言



PREFACE

世界卫生组织（WHO）对新世纪“健康”的定义是：健康不仅仅是指没有疾病或者不虚弱，而是身体上、心理上、社会适应上的完好状态。其中社会适应性取决于身体和心理的素质状况，而身体健康又是心理健康的物质基础。总而言之，良好的身体状况有利于维持良好的情绪状态，保证心理健康和良好的社会适应性。

然而，随着经济的发展，人们生活水平提高的同时，生活节奏也越来越快，更多的人也出现了亚健康状态，表现为容易便秘、失眠、疲劳、颈肩腰腿痛等，这些大多是由于不良的饮食和生活习惯引起。人一旦长期处于亚健康状态，很容易导致一系列慢性疾病，如肠胃病、肝病、肾病等。另外，由于西方生活方式的引入，高蛋白质、高嘌呤食物的摄入增加，引起肥胖、高血压、高脂血症、糖尿病、痛风等病症的增多，严重影响人们的身心健康。

人们对健康的关注度逐渐升高，其实很多时候，保持良好的生活方式和饮食习惯，就能有效地调理并缓解各种病症。本套“时代新健康系列”丛书，秉承“新健康”的理念，以帮助人们调理亚健康状态、缓解各种疾病症状为目的，为读者提供各类病症的“自我调养”方式，为健康加分。

办公室一族，因长期久坐、伏案工作，工作压力大又缺乏锻炼，容易出现失眠、便秘、疲劳等亚健康症状，颈椎、腰椎也出现多种不适，严重威胁身心健康。《便秘的自我调养》《失眠的自我调养》分别为读者介绍了相应的基础知识、宜吃食物、忌吃

食物、调养食谱、穴位疗法等，轻松解除便秘和失眠的痛苦；《职场疲劳的自我调养》《颈肩腰腿痛的自我调养》则从各个角度对职场各类疾病进行了深度剖析，并从食疗和穴位疗法方面全面调理各种亚健康症状，还办公室一族一个健康的身体，保证正常的生活和工作状态。

从调理常见疾病入手，《肠胃病的自我调养》《肾病的自我调养》《肝病的自我调养》《男科病的自我调养》《妇科病的自我调养》则有针对性地为患者提供可行的饮食疗法、穴位疗法、运动疗法等，让患者从多方面收获健康。

“三高”、痛风等病症通常被称为“慢性杀手”，而饮食疗法对其的预防和控制有积极作用。《高血压的自我调养》《痛风的自我调养》《糖尿病的自我调养》《高脂血症的自我调养》精心选取对症的调养食材，为患者提供实用的饮食原则和调理食谱，配合运动、穴位调养法，达到控制病情及有效预防并发症的目的。

儿童是祖国的花朵，是未来的希望，但是一些常见病也会困扰着稚嫩的人们，作为家长，拥有一本《儿童常见病的自我调养》是很有必要的，书中提供了针对儿童各种常见病的饮食和生活调养法，为孩子扫去“阴霾”，还孩子成长健康成长的天空。

疾病本身并不可怕，可怕的是对疾病的误解和不正确的调养方式。本套丛书所列出的调养方式，并不能代替常规医疗，如果患者病情严重，应积极就医，以免延误病情。愿本套“时代新健康系列”丛书所传达的新健康理念，为读者的身心健康带来帮助。

目录 CONTENTS

Part 1

了解高血压基础常识



解读高血压..... 002

高血压的概念..... 002

高血压的危害..... 002

高血压“青睐”的人群..... 003

高血压的早期症状..... 003

高血压病患者黄金膳食原则..... 004

规律饮食，少盐、少油..... 004

合理摄入蛋白质..... 005

适当摄入九大降压营养素..... 006

蔬果粗粮不可少..... 008

限制饮酒..... 009

严格控制热量摄入..... 009

高血压病患者四季调理要点..... 010

高血压病患者春季调理要点..... 010

高血压病患者夏季调理要点..... 010

高血压病患者秋季调理要点..... 011

高血压病患者冬季调理要点..... 011

高血压病特殊人群的饮食调养..... 012

老年高血压病患者的饮食调养..... 012

妊娠高血压病患者的饮食调养..... 013

儿童高血压病患者的饮食调养..... 013

高血压病患者忌吃食物..... 014

肥猪肉/猪大肠/猪脑/羊肝..... 014

炸鸡/烤鸭/腊肉/鹅蛋..... 015

熏肉/蟹黄/咸鸭蛋/鱼子..... 016

薯片/方便面/巧克力/冰激凌..... 017

猪油/黄油/芥末/咖喱..... 018



Part 2

吃对食物降血压



黑豆	020
黑豆莲藕鸡汤	021
松仁黑豆豆浆	021
黑米	022
百合黑米粥	023
黑米红豆粥	023
薏米	024
薏米炖冬瓜	025
佛手薏米粥	025
红豆	026
山楂红豆浆	027
莲藕红豆瘦肉汤	027
玉米	028
红豆玉米饭	029
玉米炒豌豆	029
红薯	030
红薯烧口蘑	031
红薯山药燕麦浆	031

山药	032
银耳山药甜汤	033
合欢山药炖鲫鱼	033
芹菜	034
芹菜胡萝卜丝拌腐竹	035
芹菜苹果汁	035
苦瓜	036
菠萝苦瓜鸡块汤	037
白果炒苦瓜	037
冬瓜	038
冬瓜红豆汤	039
西瓜翠衣冬瓜汤	039
马齿苋	040
马齿苋薏米绿豆汤	041
马齿苋瘦肉粥	041
茭白	042
虫草花炒茭白	043
紫甘蓝拌茭白	043

茼蒿	044
茼蒿排骨粥	045
草菇扒茼蒿	045
紫甘蓝	046
紫甘蓝拌粉丝	047
紫甘蓝芹菜汁	047
洋葱	048
洋葱拌西红柿	049
洋葱炒豆腐皮	049
牛蒡	050
胡萝卜玉米牛蒡汤	051
牛蒡三丝	051
莴笋	052
莴笋菠萝蜂蜜汁	053
松仁莴笋	053
马蹄	054
腐竹玉米马蹄汤	055
马蹄玉米炒核桃	055
胡萝卜	056
胡萝卜鸡蛋羹	057
苦瓜胡萝卜粥	057
白萝卜	058
香菇白萝卜汤	059

白萝卜丝炒黄豆芽	059
西葫芦	060
西葫芦炒肚片	061
果仁凉拌西葫芦	061
芦笋	062
芦笋腰果炒墨鱼	063
芦笋西红柿鲜奶汁	063
西红柿	064
西红柿芹菜莴笋汁	065
西红柿洋葱汤	065
南瓜	066
南瓜鸡肉红米饭	067
蒜香蒸南瓜	067
海带	068
芹菜拌海带丝	069
海带拌彩椒	069
紫菜	070
花蛤紫菜汤	071
红烧紫菜豆腐	071
莲藕	072
木瓜莲藕栗子甜汤	073
茄汁莲藕炒鸡丁	073
黑木耳	074

木耳鸡蛋西兰花	075
甜椒紫甘蓝拌木耳	075
银耳	076
银耳莲子冰糖饮	077
人参银耳汤	077
鲈鱼	078
鲈鱼西兰花粥	079
清蒸开屏鲈鱼	079
草鱼	080
菠萝炒鱼片	081
啤酒炖草鱼	081
三文鱼	082
三文鱼金针菇卷	083
蔬菜三文鱼粥	083
蛤蜊	084
蛤蜊炒饭	085
葫芦瓜炒蛤蜊	085
虾	086
娃娃菜鲜虾粉丝汤	087
白果桂圆炒虾仁	087
乌鸡	088
山药乌鸡粥	089

当归乌鸡墨鱼汤	089
牛肉	090
西兰花炒牛肉	091
西红柿土豆炖牛肉	091
鸭肉	092
胡萝卜豌豆炒鸭丁	093
白芍鸭肉烧冬瓜	093
蓝莓	094
蓝莓猕猴桃奶昔	095
蓝莓果蔬沙拉	095
山楂	096
猴头菇山楂瘦肉汤	097
丹参山楂三七茶	097
猕猴桃	098
葡萄柚猕猴桃沙拉	099
香蕉猕猴桃汁	099
葡萄	100
百合葡萄糖水	101
香蕉葡萄汁	101
苹果	102
黄瓜芹菜苹果汁	103
苹果胡萝卜麦片粥	103

西瓜	104
西瓜哈密瓜沙拉	105
西瓜绿豆粥	105
大蒜	106
金银蒜香牛肉面	107
蒜泥蒸茄子	107

枸杞	108
枸杞拌菠菜	109
胡萝卜红枣枸杞鸡汤	109
枸杞虫草粥	110
决明子菊花枸杞茶	110

Part 3

常见高血压并发症饮食推荐



高血压并发痛风	112
橄榄油蔬菜沙拉	113
白菜冬瓜汤	113
高血压并发冠心病	114
丝瓜烧花菜	115
柑橘山楂饮	115
高血压并发心力衰竭	116
薄荷糙米粥	117
牛肚菜心粥	117
高血压并发脑卒中	118

乌冬面糊	119
橙子南瓜羹	119
高血压并发肾功能减退	120
菠菜鱼丸汤	121
蔬菜罗宋汤	121
高血压并发高脂血症	122
淡菜萝卜豆腐汤	123
椰汁草菇扒莧菜	123
口蘑烧白菜	124
生菜鸡蛋面	124

Part 4

高血压穴位疗法



太阳穴按摩法	126
风池穴按摩法	126
曲池穴按摩法	127
内关穴按摩法	127
丰隆穴按摩法	128
涌泉穴按摩法	128

足三里穴按摩法	129
三阴交穴按摩法	129
太溪穴按摩法	130
太冲穴按摩法	130
肺俞穴拔罐法	131
脾俞穴拔罐法	131

附录

运动调养降血压



散步	132
慢跑	133
游泳	133
瑜伽	133
太极拳	134
气功	134

part

1

了解高血压基础常识

在讲述高血压时，我们经常提到“三高”和“三低”。三高是指患病率高、致残率高、死亡率高；三低是指知晓率低、服药率低、控制率低。

虽然高血压严重威胁着人们的健康，但是国内外许多成功的经验告诉我们，高血压是可防可治的。有研究资料证明，采取健康的生活方式可使高血压的发病率减少55%；对高血压及时而合理的治疗，可使高血压的严重并发症的发生率再减少50%。这就是说，75%的高血压及其并发症是可以预防 and 控制的，关键在于人人都应自觉地提高自我保健意识，严格控制自身的行为方式，注意饮食调养以及认真配合医生治疗。





解读高血压



对于高血压，许多人仅仅知道是血压升高了，其他的了解甚少。本节帮助您全面认识高血压的概念和危害，有的放矢、对症治疗，轻松甩掉笼罩全身的压力。

高血压的概念

高血压是指收缩压（SBP）和/或舒张压（DBP）升高的临床综合征。

医学调查表明，血压有个体和性别的差异。一般说来，肥胖的人血压稍高于中等体格的人，女性在更年期前的血压比同龄男性略低，更年期后动脉血压有较明显的升高。人群的动脉血压都随年龄增长而升高，很难在正常与偏高间划一明确的界限。

按照目前国内采用的高血压诊断标准，规定SBP $\geq$ 140毫米汞柱或DBP $\geq$ 90毫米汞柱为高血压。

高血压的危害

高血压对全身健康都有一定影响，其中，脑部、心脏、主动脉、肾脏和眼底是受影响最大的部位。

脑部：高血压造成血管阻塞，当阻塞发生在脑部，会导致脑卒中，如脑血栓与脑栓塞。当破裂效应发生在脑部，会导致出血性卒中，这是较少见的脑卒中。当破裂的血管主要在脑组织内、接近脑部表面血管，为脑内出血，患者会失去意识，或发展成半身不遂。当破裂血管位于蛛网膜下腔的脑血管，血液会大量流出并累积在蛛网膜下隙，造成蛛网膜下隙出血，患者会剧烈头痛。

心脏：高血压对血管造成的强大压力，会让血管弹性降低、变硬、管径变窄，不利于血液的输送。为了让血液能顺利送往全身，心脏只好更用力收缩，长期下来，左心室会变肥大。当血管病变发生在冠状动脉时，会引发缺血性心脏病（狭心症），如心绞痛、心肌梗死。

主动脉：高血压易促使血管硬化，造成动脉壁的坏死。主动脉剥离就是因为血管内层及中层受不了压力造成血管破裂，血液冲向内、中层间进行撕裂，造成血管剥离的现象；发生时会产生剧烈的疼痛，疼痛部位和发生部位有关。

肾脏：当肾脏内的微血管承受不住过高的血压就会发生破裂，会影响器官组织运作，降低肾脏的功能，若不加以控制，可能会导致肾衰竭。此外，血管的病变也会造成肾功能不全等。

眼底：高血压对眼睛所造成的并发症来自于血管病变。当视网膜上的血管系统发生病变，无法提供足够的养分让眼睛维持正常功能，眼底并发症便会产生，如眼

动脉硬化、痉挛、眼底出血或渗出液、视乳突水肿等。

高血压“青眯”的人群

高血压和其他病症一样，也有易发人群。大量的临床数据显示，男性、年龄大者、直系亲属中有高血压患者的人、肥胖者、压力过大者、常食含盐多的食物者、饮酒量多者、吸烟者、便秘患者都是高血压“青眯”的人群。

高血压的早期症状

高血压的常见症状有：头晕、头痛、烦躁、心悸、失眠、注意力不集中、记忆力减退、肢体麻木等。高血压早期多无症状或症状不明显，偶尔在体检时发现。

此外，高血压患者还常有肢体麻木，常见手指、足趾麻木，皮肤有蚁行感，颈部及背部肌肉紧张、酸痛。



高血压病患者黄金膳食原则



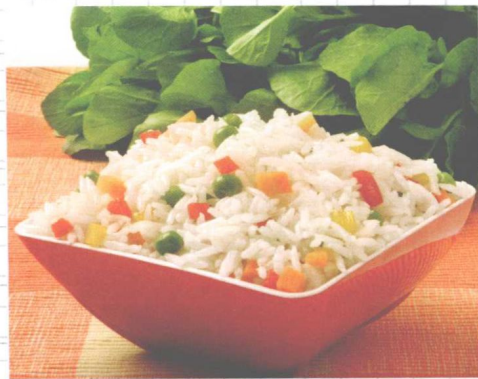
所谓“民以食为天”，高血压患者在降血压的漫长道路上，要牢记日常饮食原则，并严格遵守，合理摄取营养素，以实现饮食辅助治疗高血压的最佳效果。

规律饮食，少盐、少油

高血压患者要合理调整饮食结构，做到饮食规律，三餐定时定量，细嚼慢咽；不暴饮暴食；少吃零食；也不可过度饥饿或是过度饱食。高血压患者每餐的食物可选择体积大、能量低、含膳食纤维多的营养密集型食物，容易让人产生饱足感，因而可控制每餐能量摄入，避免饱餐后患者的血管舒张调节功能降低，引起血压波动。

高血压患者的饮食宜清淡，在制作食品的过程中应该控制好油、盐等调味品的用量。动物油中含有较高的饱和脂肪酸和胆固醇，会使人体器官加速衰老，促

使血管硬化，进而引起冠心病、脑卒中等。过多摄入盐是导致高血压的重要“元凶”。实验证明，对于早期的或轻型的高血压患者，单纯限制食盐的摄入就有可能



使血压恢复正常。对于中、高度高血压患者来说,限制食盐的摄入量,不仅可以提高降压药物的疗效,而且可减少药物使用剂量。常见的加工食品如火腿、腌肉、蜜饯、沙茶酱等,大多含钠盐较高,患者常吃这些加工食品不利于血压的控制。

合理摄入蛋白质

我们饮食的目的是从食物中摄取均衡的各大营养素,以满足身体各种生理反应和活动的需要,而合理均衡地摄取蛋白质则是降低血压的关键。

蛋白质能提供能量4千卡/克,占人体体重的15%~20%,用来供应肌肉、血液、皮肤和许多其他的身体器官能量所需,增强免疫力,抵抗细菌和感染,调节人体内的水分平衡,维持体液,帮助伤口愈合,同时还有增强体力、精力和记忆力的作用。

蛋白质的主要来源为鱼禽肉蛋中所含的动物蛋白质和蔬菜、谷物、豆类中所含的植物蛋白质。

缺乏蛋白质时容易出现免疫力低下、易疲劳、消瘦、水肿、神情呆滞、胎儿发育迟缓等症状。通过饮食来调节身体时,应尽量多吃植物性蛋白质。一般高血压患者每日每千克体重应摄入蛋白质1克,但是病情控制不好或消瘦者,可将每日摄入的蛋白质增至1.2~1.5克。如果患者的体重为60千克,那么每日需摄取60克蛋白质或70~90克蛋白质。这些蛋白质中,1/3应该来自优质蛋白,如牛奶、鸡蛋、猪的精瘦肉、各种大豆制品等。



适当摄入九大降压营养素

维生素C：它能将胆固醇氧化，变成胆酸排出，血液中的胆固醇一旦减少，就能降低动脉硬化的概率。血流畅通、血管健康，血压自然能获得良好的控制。其主要的食物来源为绿色蔬菜、包菜、芥蓝、青椒、西红柿、橘子、柠檬、橙子、草莓、樱桃、猕猴桃、葡萄柚等。建议成人每日摄入 60毫克（约1个葡萄柚）。

钾：过多的钠会造成水分滞留，进而产生水肿、血液量上升、血压升高等症状，钾有助于钠的代谢与排出，因此具有调节血压的功能。其主要的食物来源为胚芽米、糙米、杨桃、香蕉、桃子、橙子、柑橘、番石榴、榴莲、番荔枝、柚子、桂圆、猕猴桃、南瓜、茼蒿、川七、菠菜、空心菜、龙须菜、包菜、韭菜、胡萝卜、香菇、金针菇、黄豆、杏仁、咖啡、茶。建议成人每日摄入2000毫克（4~5根香蕉）。

钙：血液中的钙具有降低血脂、防止血栓的功能，同时可以强化、扩张动脉

血管，达到降低血压的作用。其主要的食物来源为芹菜、花椰菜、甘蓝菜、芥蓝、紫菜、黄豆、豆腐、牛奶、优酪乳、小鱼干、虾米。建议成人每日摄入钙800毫克（约800克牛奶）。

镁：镁是维持心脏正常运作的重要元素，能辅助心脏顺利收缩、跳动，将血液运送至全身。其主要的食物来源为小麦胚芽、燕麦、糙米、紫菜、海带、花生、核桃、杏仁、牛奶、黄豆、鲑鱼、鲤鱼、鳕鱼、绿色蔬菜、大蒜、无花果、柠檬、苹

