



简验便廉的美食保健便方系列

丛书主编 谢英彪 冯 翊 章茂森

降压和 防治高血压 美食便方

主编 谢英彪 章茂森

天然美食保健便方 ~~~~~

中医药保健单验方 ~~~~~

美食保健菜肴汤羹 ~~~~~

美食保健药粥糕点 ~~~~~

美食保健果蔬茶饮 ~~~~~



人民卫生出版社



《中国高血压防治指南》基层版

中国高血压防治指南编写委员会 编

降压和 防治高血压

改良版

主编 葛均波 葛爱华

国家卫生健康委员会

国家卫生健康委员会

国家卫生健康委员会

国家卫生健康委员会

国家卫生健康委员会

人民卫生出版社



简验便廉 的美食保健便方系列

丛书主编 谢英彪 冯 翊 章茂森

降压和 防治高血压 美食便方



主 编 谢英彪 章茂森

副主编 杨 杰 董建栋 陈美兰

编 者 王全权 陈海林 孙云飞 张俊美 赖明生 周 怡

图书在版编目 (CIP) 数据

降压和防治高血压美食便方 / 谢英彪, 章茂森主编.
—北京: 人民卫生出版社, 2013.4
(简验便廉的美食保健便方系列)
ISBN 978-7-117-16210-4

I. ①降… II. ①谢…②章… III. ①高血压-食物
疗法-食谱 IV. ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 296423 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数 据库服务, 医学教育资 源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

降压和防治高血压美食便方

丛书主编: 谢英彪 冯 翊 章茂森
主 编: 谢英彪 章茂森
出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)
地 址: 北京市朝阳区潘家园南里19号
邮 编: 100021
E-mail: pmph@pmph.com
购书热线: 010-67605754 010-65264830
010-59787586 010-59787592
印 刷: 北京汇林印务有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 710×1000 1/16 印张: 11 插页: 1
字 数: 191千字
版 次: 2013年4月第1版 2013年4月第1版第1次印刷
标准书号: ISBN 978-7-117-16210-4/R · 16211
定 价: 19.90元
打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com
(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

前言

目前我国大约有2亿高血压患者，但在我国人群中，对于高血压病的知晓率仅为30.2%，治疗率为24.7%，控制率只有6.1%。每12秒就有一个人因高血压及其并发症而失去生命，每15秒就有一个人因高血压及其并发症而残疾。高血压是心脑血管病重要且危险的发病因素。然而，高血压带来的病痛和灾难是可以预防的，无数临床经验证明，控制高血压可以减少心脑血管事件。

高血压是一种慢性疾病，除了常规使用现代医学方法降压外，还需要在日常生活中细心调养，高血压患者居家调养和自疗也十分重要。因此，我们特别编撰了这本《降压和防治高血压美食便方》，希望高血压患者在家通过自己的生活调养，将身体的病痛和生活不便降到最低，正常快乐地生活。

本书重点介绍降压的日常饮食调养，汲取我国传统医学的丰富源泉，收集了大量我国传统的防治高血压的独特方法，包括美食单方、中药验方，美食菜、汤、羹、粥等。这些方法，经过长期临床实践，被证实是简单而有效的，而且容易为人们所接受。中医对于高血压有其独特的治疗理论和效果，且毒副反应少，值得提倡。愿本书能指导高血压患者改善症状、减少或延缓并发症的发生、降低心肌梗死和脑卒中的发病率，让高血压患者像健康人一样享有幸

福美好的生活。

本书内容丰富翔实，通俗易懂，文字简练，版面活泼，集知识性、科学性、可读性与趣味性于一体，可满足不同文化层次、不同职业读者的需求。适合广大群众，特别是高血压患者及其家属阅读，也可供临床医务人员参考。

由于编者知识水平有限，本书难免有缺点和不足之处，希望各位同道和读者不吝赐教，多提宝贵意见。

愿《降压和防治高血压美食便方》一书成为您和家人防治高血压的良师益友。

本书的编写过程得到了江苏恒泽堂保健食品连锁股份有限公司总裁冯翊的大力支持，在此表示感谢。

编者

2013年2月

目 录

第一部分

不可不知的高血压防治知识

1

- | | | | |
|-------------------|---|-----------------|---|
| 一、高血压患者知多少····· | 2 | 2. 高钙····· | 4 |
| 二、高血压的诊断····· | 2 | 3. 选油····· | 4 |
| 三、高血压的危害····· | 2 | 4. 节食····· | 4 |
| 四、引起高血压的膳食因素····· | 3 | 5. 宜粗····· | 4 |
| 五、高血压的饮食原则····· | 3 | 6. 戒烟限酒····· | 4 |
| 1. 低盐····· | 3 | 六、高血压的中医分型····· | 4 |

第二部分

生活中简便易行的高血压防治方法

7

- | | | | |
|--------------------------|---|--------------------|----|
| 一、高血压早知道····· | 8 | 高血压的基础····· | 9 |
| 1. 为什么高血压是无声的
杀手····· | 8 | 8. 高血压患者进补要慎重····· | 9 |
| 2. 高血压六大危险信号····· | 8 | 二、高血压患者保健的要点····· | 10 |
| 3. 高血压患者头痛的特点····· | 8 | 1. 饮食要低盐····· | 10 |
| 4. 养成自测血压的习惯····· | 8 | 2. 饮食低脂化····· | 10 |
| 5. 高血压治疗目标····· | 9 | 3. 严格限制酒····· | 11 |
| 6. 夜间高血压的危害····· | 9 | 4. 对吸烟说“不”····· | 11 |
| 7. 改善生活方式是防治 | | 5. 体重需控制····· | 11 |
| | | 6. 早晨一杯水····· | 11 |

7. 不妨多吃醋11

8. 饭后多散步11

三、高血压患者生活中易忽视的

细节..... 12

1. 高血压十忌歌12

2. 控制情绪12

3. 不要以一次检查来确定
病情的轻重12

4. 科学饮茶13

5. 夏季要经常补充水分13

6. 夏天空调温度不宜过低 13

7. 注意防寒保暖13

8. 没有症状也要服药13

9. 保证充足睡眠14

10. 长时间工作不可取14

11. 经常体检14

12. 适量运动14

第三部分

高血压防治饮食调养技巧与误区

15

一、饮食调养原则..... 16

1. 避免饮食过饱16

2. 远离三高“食物”16

3. 多吃海产品16

4. 补充镁元素16

5. 多吃富含钾的食物17

6. 多吃高钙食物17

7. 适当摄取维生素17

8. 适量摄入蛋白质17

二、饮食误区及禁忌..... 18

1. 高血压禁忌普通牛奶18

2. 高血压患者服药莫吃柚子.....18

3. 忌食狗肉18

4. 忌食发酵食品19

5. “花生的红衣”要慎吃19

6. 含糖量高的蔬菜不宜多吃.....19

7. 忌不择时服药19

第四部分

防治高血压的简验便廉美食方

21

1. 醋泡花生仁22

2. 芹菜榨汁22

3. 麻油菠菜	22
4. 冰糖陈醋	22
5. 花生灌大藕	22
6. 糖醋大蒜	22
7. 花生鹅蛋	22
8. 冰糖炖海参	22
9. 冰糖蒸山楂	22
10. 冰糖炖木耳	23
11. 凉拌西瓜皮	23
12. 香菇汤	23
13. 地骨皮汤	23
14. 青箱子茶	23
15. 牡丹皮茶	23
16. 樱桃叶茶	23
17. 钩藤汤	23
18. 芹菜籽茶	24
19. 罗布麻叶茶	24
20. 草决明茶	24
21. 豌豆荚汤	24
22. 玉米须汤	24

23. 黑木耳羹	24
24. 雪羹汤	24
25. 葫芦汁	24
26. 蚕豆花汤	24
27. 西瓜皮汁	25
28. 绿豆猪胆粉	25
29. 荠菜旱莲茶	25
30. 小蓟茶	25
31. 莼菜羹	25
32. 五汁饮	25
33. 葡萄汁	25
34. 冰糖猕猴桃	25
35. 柠檬蛋酒	25
36. 木耳柿饼汤	26
37. 白木耳黑芝麻膏	26
38. 桑葚膏	26
39. 沙棘膏	26
40. 金橘蜜酒	26
41. 槐花酒	26

第五部分

高血压最佳调养食物

27

1. 芹菜	28
2. 菊花脑	28
3. 洋葱	28
4. 大蒜	29
5. 荠菜	30

6. 番茄	30
7. 苦瓜	31
8. 冬瓜	32
9. 芦笋	33
10. 绿豆	33

11. 香菇	34
12. 黑木耳	35
13. 虾皮	35
14. 海带	36
15. 红枣	37

16. 苹果	38
17. 香蕉	39
18. 柿子	40
19. 山楂	40

第六部分

防治高血压的中药

43

1. 车前子	44
2. 钩藤	44
3. 葛根	44
4. 天麻	44
5. 黄芪	45
6. 菊花	45
7. 夏枯草	45
8. 罗布麻叶	45

9. 三七	46
10. 淫羊藿	46
11. 杜仲	46
12. 决明子	47
13. 灵芝	47
14. 莲子心	47
15. 荷叶	47

第七部分

防治高血压的美食菜肴

49

1. 凉拌芹菜	50
2. 蒜泥芝麻酱拌黄瓜	50
3. 凉拌胡萝卜丝	50
4. 苦瓜拌马兰头	51
5. 马兰头拌海带	51
6. 芹菜拌花生仁	52

7. 拌茄泥	52
8. 凉拌马兰头	53
9. 凉拌荠菜	53
10. 马兰春笋	54
11. 蒜茸苦菜	54
12. 清炒豌豆苗	54

13. 炒洋葱丝	55
14. 芦笋青菜心	55
15. 苦瓜炖豆腐	56
16. 青蒜腐竹	56
17. 清炒莼菜	57
18. 百合炒芹菜	57
19. 番茄虾皮豆腐	58
20. 芦笋炖豆腐	58
21. 丝瓜炖豆腐	59
22. 芝麻拌芦笋	59
23. 灵芝牛肉干	60
24. 海米拌芹菜	60
25. 虾米拌银耳	60
26. 凉拌地耳	61
27. 笋炒香菇	61
28. 银耳香菜豆腐	62

29. 豆腐皮炒黑木耳	62
30. 木耳炒黄花菜	63
31. 香菇木耳煨海参	63
32. 草菇炖兔肉	64
33. 平菇海带	64
34. 平菇蛤蜊肉	65
35. 银耳干贝	66
36. 银耳蛤蟆油	66
37. 虾仁茄卷	67
38. 绞股蓝炖乌龟	67
39. 大蒜炖乌鱼	68
40. 枸杞子炒虾仁	68
41. 虾仁山药	69
42. 海带炖豆腐	69
43. 山药蛤蜊肉	70
44. 海参豆腐	70

第八部分

防治高血压的美食汤肴方

73

1. 菊花脑蛋汤	74
2. 番茄冬瓜汤	74
3. 西湖莼菜汤	75
4. 苦瓜豆腐汤	75
5. 莼菜豆腐汤	75
6. 荠菜豆腐羹	76
7. 番茄山楂陈皮羹	76
8. 芦笋荸荠羹	77
9. 荠菜东坡羹	77

10. 绿豆红枣汤	78
11. 嫩玉米豆腐汤	78
12. 红枣乌梅汤	79
13. 柿肉汤	79
14. 二皮汤	80
15. 灵芝黑白木耳汤	80
16. 地耳豆腐汤	81
17. 干豆腐皮香菇汤	81
18. 猕猴桃羹	81

19. 蘑菇笋片汤	82
20. 竹荪白木耳汤	82
21. 银耳乌龙汤	83
22. 莼菜鲤鱼汤	83
23. 玉米须蚌肉汤	84
24. 芦笋豌豆苗鲤鱼汤	85

25. 二花鲫鱼汤	85
26. 荸荠海带汤	86
27. 紫菜猴头菇汤	86
28. 紫菜海米汤	87
29. 紫菜淡菜瘦肉汤	87
30. 玉米须虾皮豆腐汤	88

第九部分

防治高血压的美食药粥方

89

1. 芝麻桑葚粥	90
2. 芦笋红枣粥	90
3. 芹菜陈皮粥	91
4. 芹菜苡仁粥	91
5. 茄子肉粥	92
6. 冬瓜粥	92
7. 无花果粥	93
8. 鲜山药粥	93
9. 松仁粥	94
10. 荠菜粥	94
11. 荠菜黑豆粥	95
12. 扁豆胡萝卜粥	95
13. 沙棘芹菜粥	96
14. 茵陈蒿芹菜粟米粥	96
15. 紫皮大蒜粥	96
16. 发菜黑木耳羹	97
17. 魔芋粥	98
18. 绿豆葛根粥	98
19. 红薯粥	99

20. 豌豆红枣粥	99
21. 玉米须蜂蜜粥	100
22. 芝麻桑葚粥	100
23. 栗子鲜牡蛎粥	101
24. 荞麦绿豆粥	101
25. 燕麦南瓜粥	102
26. 燕麦赤小豆粥	102
27. 花生红枣粥	102
28. 黄豆山楂粥	103
29. 红枣山药粥	103
30. 枸杞子红枣粥	104
31. 柿饼山药粥	104
32. 香蕉红枣小米粥	105
33. 核桃仁粳米粥	105
34. 苹果粥	106
35. 榛子粥	106
36. 莲子粥	107
37. 灵芝粥	107
38. 黑木耳绿豆粥	107

39. 海带红枣粥 108

40. 莲藕粳米粥 108

41. 银鱼粥 109

42. 马齿苋粥 109

第十部分

防治高血压的美食主食方

111

1. 豌豆核桃仁泥 112

2. 荠菜馄饨 112

3. 豆沙山药糕 113

4. 绿豆糕 113

5. 二豆桂花降压糕 114

6. 山楂荸荠糕 114

7. 荞麦牛肉饺 115

8. 葛根玉米面窝头 115

9. 白菊花肉饼 116

10. 槐花芝麻饼 117

第十一部分

防治高血压的美食果蔬汁方

119

1. 香蕉冰淇淋 120

2. 菠萝蜜汁 120

3. 金樱子膏 121

4. 橘皮梨子饮 121

5. 大蒜萝卜汁 122

6. 桑葚蜂蜜汁 122

7. 冰糖柑子饮 123

8. 紫茄粉蜜饮 123

9. 鲜葡萄汁 124

10. 洋葱蜂蜜饮 124

11. 苦瓜牛奶 124

12. 冬瓜甜牛奶 125

13. 香菇牛奶 125

14. 大蒜蜂蜜酸牛奶 125

15. 洋葱酒牛奶 126

16. 番茄酸奶 126

17. 无花果牛奶汁 127

18. 冰糖梨汁 127

19. 西瓜芹菜汁 128

20. 苹果萝卜叶汁 128

21. 西瓜大蒜汁 129

22. 苹果芹菜柠檬汁 129

23. 草莓牛奶 130

24. 冰糖猕猴桃汁 130

25. 柿子汁鲜奶	130
26. 金橘汤	131
27. 苹果酸奶	131

28. 草莓牛奶泥	132
29. 芒果汁	132

第十二部分

防治高血压的茶饮方

135

1. 杞菊茶	136
2. 荠菜茶	136
3. 芹菜鲜汁茶	137
4. 番茄枣茶	137
5. 荠菜山楂茶	137
6. 苦瓜绿茶	138
7. 二头茶	138
8. 菊花脑绿茶	139
9. 芦笋茶	139
10. 山药荷叶茶	139
11. 玉米须茶	140
12. 黑芝麻绿茶	140
13. 鲜花生叶茶	141
14. 陈粟米茶	141
15. 芝麻豆浆	142
16. 胚芽豆浆	142
17. 黑芝麻虾皮饮	143
18. 绿豆菊花饮	143
19. 绿豆海带红糖饮	143

20. 山楂降压茶	144
21. 香蕉花茶	144
22. 山楂叶绿茶	145
23. 柿叶蜜茶	145
24. 核桃仁山楂茶	145
25. 柑皮大枣茶	146
26. 山楂荷叶茶	146
27. 陈皮玉米须饮	147
28. 山楂核桃饮	147
29. 柿饼红枣饮	148
30. 双耳甜茶	148
31. 灵芝茶	149
32. 黑木耳红枣饮	149
33. 海带绿茶	149
34. 双花茶	150
35. 白菊花茶	150
36. 槐米绿茶	151
37. 绞股蓝槐花蜜饮	152
38. 罗汉果茶	152

第十三部分

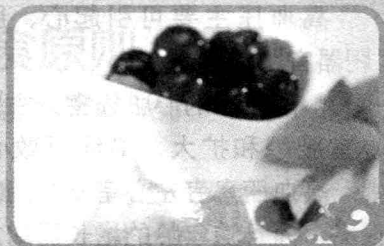
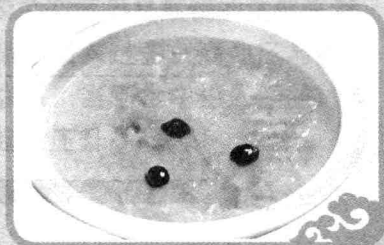
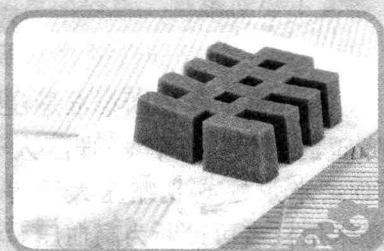
防治高血压的中药方

153

- | | | | |
|------------------|-----|-------------------|-----|
| 1. 天麻钩藤汤 | 154 | 10. 桂芎膏 | 156 |
| 2. 高血压药浴方 | 154 | 11. 天南星附子醋方 | 157 |
| 3. 磁石降压洗方 | 154 | 12. 蓖麻仁附子散 | 157 |
| 4. 钩藤洗足方 | 155 | 13. 肉桂吴萸磁石散 | 157 |
| 5. 桑叶茺蔚子洗方 | 155 | 14. 吴茱萸敷醋方 | 158 |
| 6. 吴萸山药散 | 155 | 15. 菊丹芎芷枕 | 158 |
| 7. 二仁栀子散 | 155 | 16. 菊槐芎芷蚕砂枕 | 158 |
| 8. 吴萸川芎散 | 156 | 17. 磁石枕 | 158 |
| 9. 珍珠母槐花散 | 156 | | |

第一部分

不可不知的高血压防治知识



一

高血压患者知多少

高血压是世界上最常见的心血管疾病。2007年，我国高血压患者已超过2亿人，也就是说，每5个成年人中就有1个是高血压患者，每3个家庭中就有1个高血压患者，高血压已经涉及几千万个家庭。据统计，

20世纪90年代以来，我国每年死于高血压者超过100万，存活的患者500万~600万，其中75%以上留有不同程度的并发症。由此，人们说高血压是“屠杀”人类的“无声杀手”。

二

高血压的诊断

我国高血压诊断标准是在未服用降压药的情况下，舒张压大于等于90毫米汞柱或收缩压大于等于140毫米汞柱者可诊断为高血压。诊断高

血压时，需多次测量血压，至少连续两次舒张压大于等于90毫米汞柱或收缩压大于等于140毫米汞柱才能确诊（详见《中国高血压防治指南》）。

三

高血压的危害

高血压主要可引起心、脑、肾“靶器官”损害。

◎高血压的心脏损害：主要是左心室肥厚和扩大，最终可致心力衰竭。高血压患者左心室肥厚的发生率很高，而且随年龄的增长而增加；舒

张压持续增高5~6毫米汞柱，冠心病的危险性增加20%~25%；而舒张压平均降低5~6毫米汞柱，冠心病则减少25%~30%。

◎高血压的脑血管损害：高血压是引起脑卒中的首要因素。长期高