

高血压 中医 诊治 及 验方



- 高血压的病因病机及辨证论治
- 中药预防高血压的疗效研究
- 高血压常用的降压专药及分类
- 高血压患者应忌口的食物
- 治疗高血压的新针疗法
- 高血压引起性脑出血的护理
- 药枕疗法和按摩补泻疗法
- 治疗高血压有效的验方和偏方

R212

Q995/20

養生保健叢書

高血压中医诊治及验方



养生保健必备 / 群瑛主编 - 北京: 中国戏剧出版社,
2007. 6

ISBN 978-7-104-02648-8

I. 养… II. 群… III. ①养生(中医)-基本知识②保
健-基本知识 IV. R212 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 094125 号

养生保健必备

YangSheng BaoJian BiBei

责任编辑: 赵莹

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 010-58930221 58930237 58930238
58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010-58930242 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京威远印刷厂

开 本: 787×1092mm 1/16

印 张: 370

字 数: 3930 千

版 次: 2007 年 12 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-02648-8

定 价: 500.00 元(全 20 册)

版权所有 违者必究



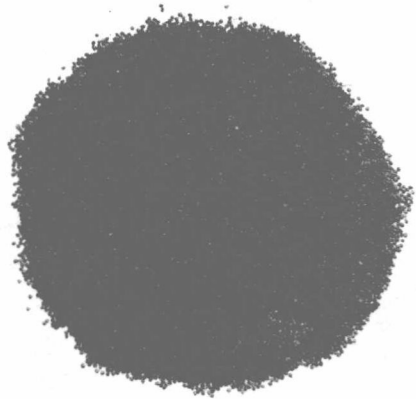


第一章 治疗高血压的验方与偏方

高血压的病因病机	13	有关高血压的专药分类	17
高血压的辨证论治	14	高血压常用的降压专药	19
中医对高血压的研究	15	治疗高血压的验方	23
中医验方治疗高血压	16	治疗高血压的偏方	32
中医药预防高血压的展望	16		

第二章 高血压患者的饮食方法

患者的夏季降压饮料	45	患者喝茶时的注意事项	52
患者要少吃盐多喝醋	45	高血压病人如何饮水	52
吃盐过多易患高血压	46	高血压患者宜吃的食物	52
冬季发热病人宜吃梨	46	哪些食物可治高血压	63
菠菜和豆腐不能同食	46	高血压患者的食疗方	64
金秋食蟹要谨慎	47		
葵花籽油可预防高血压	47		
月饼不是人人都能吃	48		
高血压患者忌食的食物	48		
春天吃大蒜益处多	48		
高血压患者的饮食	48		
患者的食物保健原则	49		
患者的饮食原则	50		
老年人怎样预防高血压	51		
啤酒消暑不要过量	51		
妊高症患者的饮食	51		
喝茶可预防高血压	51		



第三章 有益于高血压患者的饮食

莜麦面条	65	鹌鹑蛋木耳粥	71
芝麻藕粉糊	65	菠菜芹菜粥	71
什锦杂粮饭	66	海带糯米粥	72
柿子汁	66	豆腐芹菜粟米粥	72
冬菇樱桃饮	66	冬瓜玉米面粥	72
香蕉羹	66	豌豆黄芪粥	72
山楂粥	67	桂圆薏米粥	73
半夏天麻粥	67	莲子芡实粥	73
玉米须粥	67	荷叶粥	73
菊花粥	67	枸杞芹菜粥	74
莲藕柿饼粥	67	三花粳米粥	74
南瓜燕麦粥	68	黑耳红枣粥	74
鲜生地黄粥	68	茭白猪肉粥	74
枸杞红枣粥	68	银耳冰糖粥	75
洋葱兔肉粥	68	白萝卜天花粉粥	75
银耳百合粥	69	萝卜肉末粥	75
扁豆芝麻粥	69	大蒜茄子煲	76
桑菊黄豆粥	69	香蕉西瓜皮汤	76
菠菜红枣粥	70	苦瓜猪肉汤	76
海带白米粥	70	乌鸡虫草汤	77
芹菜红枣粥	70	粳米绿豆汤	77
麦麸天花粉粥	70	蚕豆冬瓜皮汤	77
双耳冰糖粥	71	花生蚕豆汤	77
		兔肉汤	77
		冬笋豆腐汤	78
		洋葱兔肉汤	78
		蘑菇猪肉汤	78
		番茄豆腐鱼丸汤	79
		生姜绿豆汤	79
		干豆腐皮冬笋汤	79
		冬瓜草鱼汤	80



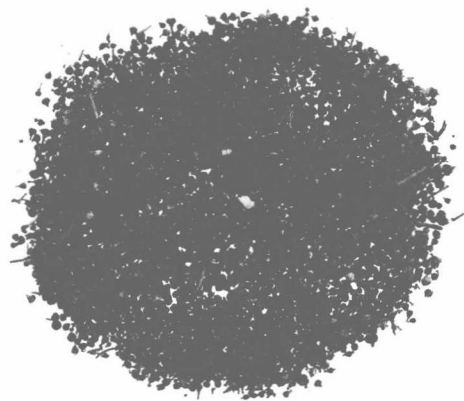
糖醋白藕片	80
白菜煮豆芽	80
绿豆芝麻糊	81
芹菜烧豆腐	81
天麻蒸全鱼	81
杞枣焖虾仁	82
玉竹茄子煲	82
豌豆炒蘑菇	82
双耳炒西芹	83
芹菜煲红枣	83
肉末焖豆腐	83
枸杞子拌豆腐	83
大蒜拌黄瓜	84
香椿拌豆腐	84
凉拌马齿苋	84
烂肉焖芹菜	85
槐花拌鸡丝	85
半夏天麻鸡	85
芹菜拌干丝	86
莴笋红椒肉	86
凉拌胡萝卜丝	87
韭菜炒大虾	87
清炒苦瓜	87
双麻煨羊头	87



归芪炖牛肉	88	薏米炖鸡	91	三鲜丝瓜	94
洋葱炒河蟹	88	红白焖野兔	91	山楂桃仁露	95
木耳炒黄瓜	88	西芹鸡柳	92	木耳煲海参	95
山楂肉片	89	洋葱豆腐	92	蜜醋健身茶	95
枸杞炒猪肝	89	竹笋冬瓜	92	芹菜鲜汁茶	96
麻辣葱片	89	笋干丝焖黄豆	93	玫瑰茄茶	96
糖醋番茄蛋	90	玉米面窝头	93	荠菜茶	96
蒜苗炒豆腐	90	燕麦面条	94	灵芝茶	96
鸡鱼嫩玉米	90	山楂鱿鱼卷	94	三宝茶	96

第四章 高血压对人体的危害

影响血压的基本因素	97	糖尿病高血压	106
高血压有哪些特点	98	高血压性脑出血	108
引发高血压的因素	98	高血压的危害	109
治疗高血压有哪些误区	99		
正确认识与对待高血压	100		
高血压合并心血管病	101		
什么是妊高症	102		
妊高症后遗症	102		
高血压自我推拿法	103		
脑溢血与高血压的关系	103		
妊高症的三个阶段	104		
高血压者的生活方式	105		
饮食得当治疗高血压	106		



第五章 高血压患者的提示

高血压患者的“六忌”	111	高血压性脑出血的护理	114
患者要戒烟和少饮酒	112	高血压病人不宜怀孕	114
高血压影响思维等能力	112	妊娠中毒症孕妇怎样保胎	115
患者情绪要稳定	113	不要以为人参不能治病	116
患者不能倒立治痔疮	114	药枕疗法	116

第六章 预防与治疗高血压

不要忽视预防高血压	117	高血压并发症	126
怎样预防高血压	117	高血压病人的饮食疗法	127
怎样防治高血压脑病	118	中医治疗高血压	127
高血压病的三级预防	119	高血压的非药物治疗	128
老年人如何预防高血压	120	按摩治疗高血压	128
中医如何防治高血压	120	按摩的补泻作用	129
热能平衡预防高血压	121	按摩可治高血压头痛	130
高血压型血毒症	121	按摩疗法	130
减肥治疗高血压	122	手穴按摩疗法	130
如何防治妊高症	122	足部穴位按摩疗法	131
按摩预防高血压	122	足底按摩	132
如何治疗高血压	123	足部对症按摩	133
高血压的其它原因	123	足部压迫疗法	133
一戒一少预防高血压	123	怎样选择运动方法	134
高血压患者自我保健	124	足浴疗法	135
新针疗法治疗高血压	125	足部外敷疗法	135
治疗高血压的中草药	125	运动疗法	135
如何使用中草药治疗	125	练太极拳可治疗高血压	136
妊高症的饮食疗法	126	高血压患者怎样练太极拳	136

附录：肝脏疾病、心脏病、胃肠疾病篇

第一章 治疗肝脏疾病的验方与偏方

血液疾病和肝脏的关系	138	肝硬化是怎么回事	142
激素异常对肝脏的影响	138	肝昏迷是怎么回事	143
什么叫心源性肝病	139	肝炎的洞察原因	143
肝炎的先兆和前驱症状	139	肾脏炎是如何引起的	144
什么叫病毒性肝炎	139	治疗肝脏疾病的验方	145
什么叫肝炎后综合症	140	治疗肝脏疾病的偏方	146
如何保护肝脏	141		

第二章 有益于肝病患者的饮食

玉米南瓜饼	153	山药赤小豆粥	157	二豆鲤鱼汤	161
香拌荞麦面	153	青皮白鸭汤	158	紫菜南瓜汤	162
乌鸡白凤汤	154	鲤鱼赤豆汤	158	豆腐鳅鱼汤	162
西瓜皮猪肝汤	154	猪骨糖醋饮	158	鲫鱼火腿汤	162
元宝肉	154	陈皮瘦肉粥	158	紫茄肉丝汤	163
黄豆焖猪肉	155	紫茄粳米粥	159	三冬汤	163
板蓝根茶	155	香附豆腐汤	159	冬苣菜汤	163
槐花茶	155	芝麻桃仁粥	159		
茵陈大枣茶	155	杞果母鸡	159		
田基黄粥	156	莲子羊肉豆腐汤	159		
苡仁水鸭汤	156	三鲜汁	160		
二瓜粥	156	金针泥鳅汤	160		
砂仁豆芽瘦肉汤	156	牛肝莲子汤	160		
茅根蛋花羹	157	枸杞蒸母鸡	161		
西瓜大蒜散	157	冬瓜饴糖饮	161		



第三章 肝脏疾病患者的生活常识



乙肝孕妇需注意什么	164
肝炎病人忌吃油腻的食物	164

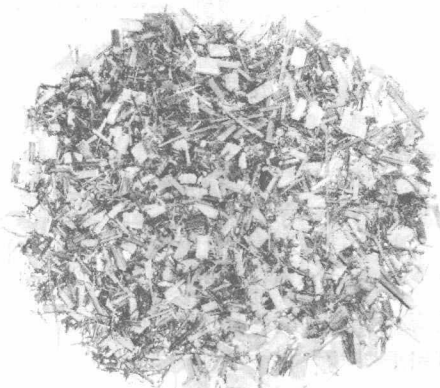
中药能治病毒性肝炎	165
肝区疼痛并非是肝炎	166
黄疸和疾病的关系	166
患有肝炎的母亲忌哺乳	167
肝炎妇女不要怀孕	167
肝病病人怎样安排膳食	168
肝病患者的春季滋补粥	168
肝炎患者的饮食原则	169
病毒性肝炎	170
什么叫蜜月性肝炎	171
春天宜喝板蓝根	172
糖有保肝解毒的作用	172
酒对肝脏的危害	172

第四章 预防与治疗肝脏疾病

怎样诊治慢性肝炎	174	急性肝炎的食物疗法	181
慢性肝炎的中医疗法	175	肝硬化患者的饮食	182
慢性肝炎的食物疗法	175	肝硬化的中医疗法	183
预防肝炎的措施	175	治如何治疗肝硬化	183
如何预防病毒性肝炎	177	肝硬化的按摩方法	184
肝炎的按摩方法	177	脂肪肝的概念及诊治	184
急性黄疸型肝炎	178	脂肪肝的中医疗法	185
急性无黄疸型肝炎	178	肝昏迷患者的饮食	185
怎样治疗肝硬化	178	脂肪肝患者的饮食疗法	186
胆石症与胆囊炎	179	妊娠合并病毒性肝炎	187
重症肝炎的食物疗法	180	肝囊肿的概念及治疗	188
怎样早期发现肝癌	180	妊娠合并病毒性肝炎	189
怎样治疗原发性肝癌	181	如何用按摩法强化肝脏	190

第五章 治疗心脏病的验方与偏方

如何监测自己的心脏	191	心脏患者保健法	193
急慢性肾炎和心脏	192	风湿性心脏瓣膜病	195
妊娠和心脏	192	什么是风湿性心脏病	196
冠心病的概念及分类	193	退行性瓣膜性心脏病	196
		风湿病与风湿性心脏病	197
		风湿性心脏病	198
		慢性肺源性心脏病	200
		如何检查肺源性心脏病	201
		冠状动脉硬化性心脏病	201
		心绞痛的概念及症状	202
		心肌梗塞的概念	202
		如何检查心肌梗塞	203
		了解先天性心脏病	204
		常见四种先天性心脏病的病理	204



胶原组织疾病和心脏病	205	什么叫肺源性心脏病	206
什么叫脚气性心脏病	206	治疗心脏病的验方	207
什么叫贫血性心脏病	206	治疗心脏病的偏方	209

第六章 心脏病对人体的危害

心脏病妇女能否怀孕	218
心脏病孕妇的注意事项	218
什么人容易患冠心病	219
胆固醇与心脏病的关系	220
冠心病病人需注意什么	221
嗜睡老人易患心脏病	222
避孕药与冠心病的关系	222
喝酒容易患心脏病	222
心脏病孕妇怎样用药	223
劳倦引起心脏病	223
心脏病病人怎样过冬	224
心脏病病人怎样运动	224
心脏病病人应注意什么	225
心脏病病人要调养精神	226
口唇和指甲为何会发青	226



心脏疾病对脑的影响	227
心脏患者怎样喝茶	227
高血压性心脏病	227
如何使用心脏起搏器	228

第七章 预防与治疗心脏病

先天性心脏病的治疗	229	风湿性心脏病的新疗法	235
妊娠合并心脏病	230	风湿性心脏瓣膜病	236
预防自然危害性心脏病	230	中医治疗风湿性心脏病	236
如何预防冠心病	230	防治慢性肺源性心脏病	237
预防先天性心脏病	231	心绞痛和心肌梗塞	238
用饮食防治心脏病	232	如何治疗心肌梗塞	239
如何防治心绞痛	233	退行性瓣膜性心脏病	239
如何治疗糖尿病心脏病	233	心脏病的足部按摩疗法	240
防治风湿性心脏病	234	心脏悸动的按摩疗法	241
用中药治风湿性心脏病	234		

第八章 治疗胃病的验方与偏方

不要将胃肠当作牙齿	242
有关胃肠道疾病的饮食	242
慢性胃炎的概念	244
消化性溃疡症病人的饮食原则	244
情绪对胃肠的影响	245
胃癌的癌前期病变的表现	246
胃癌的高危因素的表现	247
治疗胃病的验方	248
治疗胃病的偏方	252

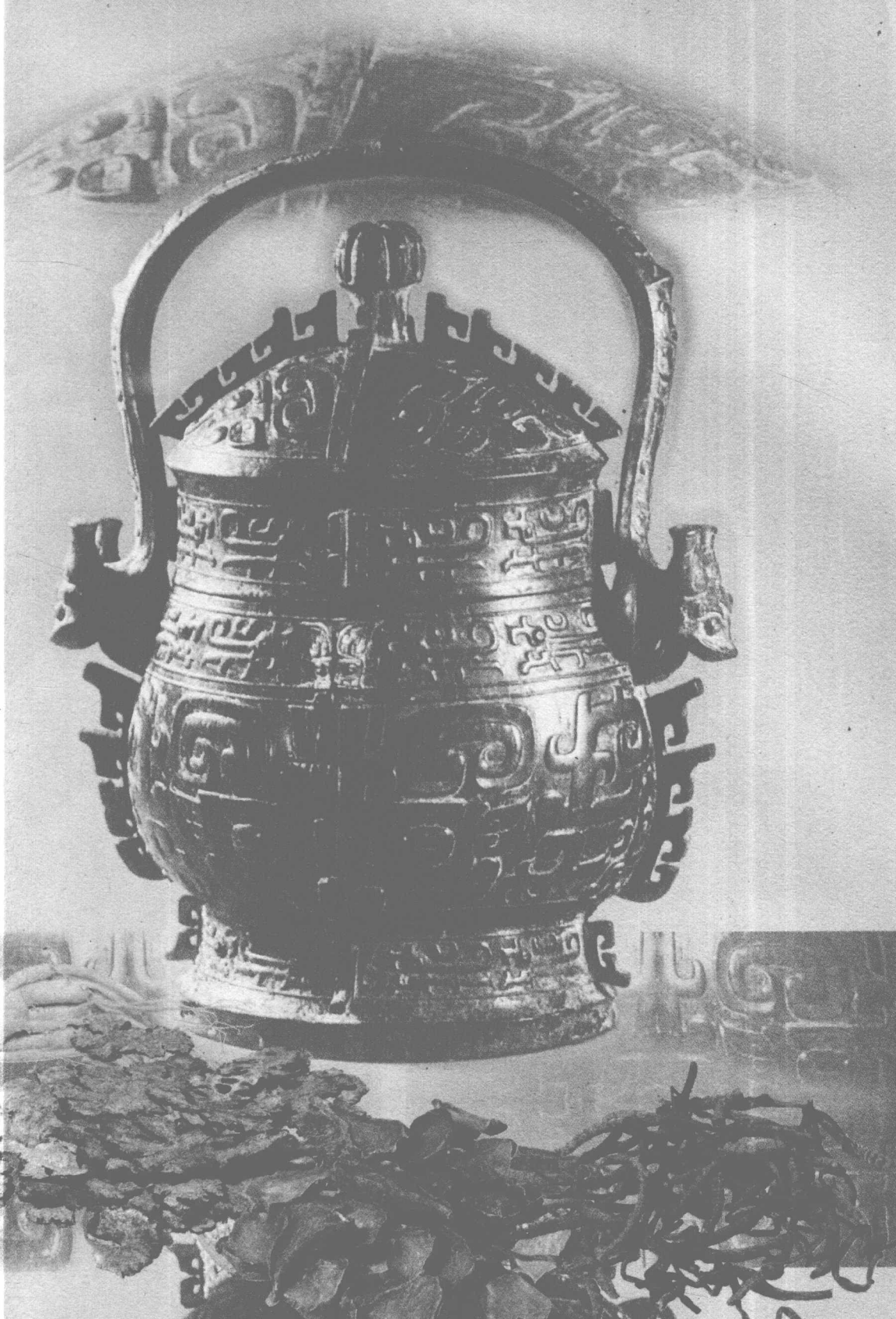


第九章 胃肠疾病患者的生活提示



为何要用少油饮食	261
为何要用少渣饮食	261

老年人怎样保护胃	261
多运动对消化系统有益	262
急性胃炎病人的饮食	262
慢性胃炎病人的饮食	263
胃病患者应注意什么	263
胃病患者宜吃哪些食物	264
怎样预防癌变	266
如何治疗慢性胃炎	267
如何治疗急性胃炎	268
胃下垂的按摩疗法	268
怎样预防胃下垂	269
慢性胃炎的按摩疗法	270



養生保健必備

中医按摩

中医百日通

华佗神方治百病

中医养生全书

营养治病全书

良方妙方治百病

食物相克与药物相克

偏方秘方验方单方大全

糖尿病中医诊治及验方

食疗药膳与养生

本草纲目

千金方

汤头歌诀

家庭医生

中华名医验方大全

小兒病百

高血压中医诊治及验方

中医常用方

养生保健百病



R212

Q995/20

養生保健必備

高血压中医诊治及验方



养生保健必备 / 群瑛主编 - 北京: 中国戏剧出版社,
2007. 6

ISBN 978-7-104-02648-8

I. 养… II. 群… III. ①养生(中医)-基本知识②保
健-基本知识 IV. R212 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 094125 号

养生保健必备

YangSheng BaoJian BiBei

责任编辑: 赵莹

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电话: 010-58930221 58930237 58930238
58930239 58930240 58930241 (发行部)

传真: 010-58930242 (发行部)

经销: 全国新华书店

印刷: 北京威远印刷厂

开本: 787×1092mm 1/16

印张: 370

字数: 3930 千

版次: 2007 年 12 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-104-02648-8

定价: 500.00 元(全 20 册)

版权所有 违者必究



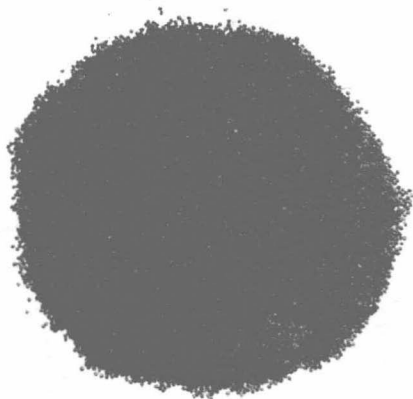


第一章 治疗高血压的验方与偏方

高血压的病因病机	13	有关高血压的专药分类	17
高血压的辨证论治	14	高血压常用的降压专药	19
中医对高血压的研究	15	治疗高血压的验方	23
中医验方治疗高血压	16	治疗高血压的偏方	32
中医药预防高血压的展望	16		

第二章 高血压患者的饮食方法

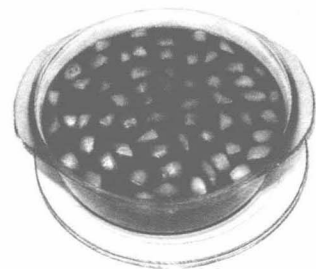
患者的夏季降压饮料	45	患者喝茶时的注意事项	52
患者要少吃盐多喝醋	45	高血压病人如何饮水	52
吃盐过多易患高血压	46	高血压患者宜吃的食物	52
冬季发热病人宜吃梨	46	哪些食物可治高血压	63
菠菜和豆腐不能同食	46	高血压患者的食疗方	64
金秋食蟹要谨慎	47		
葵花籽油可预防高血压	47		
月饼不是人人都能吃	48		
高血压患者忌食的食物	48		
春天吃大蒜益处多	48		
高血压患者的饮食	48		
患者的食物保健原则	49		
患者的饮食原则	50		
老年人怎样预防高血压	51		
啤酒消暑不要过量	51		
妊高症患者的饮食	51		
喝茶可预防高血压	51		



第三章 有益于高血压患者的饮食

莜麦面条	65
芝麻藕粉糊	65
什锦杂粮饭	66
柿子汁	66
冬菇樱桃饮	66
香蕉羹	66
山楂粥	67
半夏天麻粥	67
玉米须粥	67
菊花粥	67
莲藕柿饼粥	67
南瓜燕麦粥	68
鲜生地黄粥	68
枸杞红枣粥	68
洋葱兔肉粥	68
银耳百合粥	69
扁豆芝麻粥	69
桑菊黄豆粥	69
菠菜红枣粥	70
海带白米粥	70
芹菜红枣粥	70
麦麸天花粉粥	70
双耳冰糖粥	71

鹌鹑蛋木耳粥	71
菠菜芹菜粥	71
海带糯米粥	72
豆腐芹菜粟米粥	72
冬瓜玉米面粥	72
豌豆黄芪粥	72
桂圆薏米粥	73
莲子芡实粥	73
荷叶粥	73
枸杞芹菜粥	74
三花粳米粥	74
黑耳红枣粥	74
茭白猪肉粥	74
银耳冰糖粥	75
白萝卜天花粉粥	75
萝卜肉末粥	75
大蒜茄子煲	76
香蕉西瓜皮汤	76
苦瓜猪肉汤	76
乌鸡虫草汤	77
粳米绿豆汤	77
蚕豆冬瓜皮汤	77
花生蚕豆汤	77
兔肉汤	77
冬笋豆腐汤	78
洋葱兔肉汤	78
蘑菇猪肉汤	78
番茄豆腐鱼丸汤	79
生姜绿豆汤	79
干豆腐皮冬笋汤	79
冬瓜草鱼汤	80



糖醋白藕片	80
白菜煮豆芽	80
绿豆芝麻糊	81
芹菜烧豆腐	81
天麻蒸全鱼	81
杞枣焖虾仁	82
玉竹茄子煲	82
豌豆炒蘑菇	82
双耳炒西芹	83
芹菜煲红枣	83
肉末焖豆腐	83
枸杞子拌豆腐	83
大蒜拌黄瓜	84
香椿拌豆腐	84
凉拌马齿苋	84
烂肉焖芹菜	85
槐花拌鸡丝	85
半夏天麻鸡	85
芹菜拌干丝	86
莴笋红椒肉	86
凉拌胡萝卜丝	87
韭菜炒大虾	87
清炒苦瓜	87
双麻煨羊头	87

