

常见病自我保健系列



高血压

食疗与用药

张 戴德银
聪 代升平
冯怀志 主编
主审

50 种辅助治疗高血压的常见食物

133 种高血压保健食疗方

83 种特效高血压保健药膳

轻松食疗、安全用药，吃好高血压病



化学工业出版社

第二版

013042631

常见病自我保健系列

R247.1

74-2

高血压食疗与用药

第二版

戴德银 代升平 主编
张 聪 冯怀志 主审



化学工业出版社

· 北京 ·



北航

C1650222

R247.1
74-2

183045810

本书第二版着重介绍了高血压患者保健食疗、保健药膳及用药知识。新增了小儿、青少年、中青年及老年高血压患者和高危病人相关危险因素防治措施、药物治疗。并新增了高血压 50 种（类）辅助食疗用食物知识，使实用性和可操作性更为突出。书中论述了高血压的基础知识、特殊情况防治措施、健康饮食、饮食疗法、保健药膳、西药和中成药治疗等。内容丰富而翔实，文字叙述深入浅出，既经典，又新颖，很适合高血压患者及其亲属阅读，也可供社区和农村及工矿企业基层防治高血压的医务人员和医学院校学生参考。

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压食疗与用药/戴德银, 代升平主编. —2 版. —北京:
化学工业出版社, 2012. 10
(常见病自我保健系列)

ISBN 978-7-122-15145-2

I. ①高… II. ①戴…②代… III. ①高血压-食物疗法
②高血压-药物治疗 IV. ①R247.1②R544.105

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 198117 号

责任编辑: 邹朝阳 余晓捷

文字编辑: 赵爱萍

责任校对: 陶燕华

装帧设计: 刘丽华

出版发行: 化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 大厂聚鑫印刷有限责任公司

850mm×1168mm 1/32 印张 7 字数 131 千字

2013 年 1 月北京第 2 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 19.80 元

版权所有 违者必究

编著者名单



主 编	戴德银	代升平			
主 审	张 聪	冯怀志			
副主编	常红升	卢海波	刘亚红	张俊琦	刘 蓉
	于新玉	张 燕	陈 贤	李小波	冉崇福
	方宏洋	张德云	贾宝岭	庄进学	贾淑芳
	仇晓峰	李煜华	贺莉敏	廖 琦	钟 梁
	胡 露				
编著者	万晓蓉	仇晓峰	方宏洋	甘 庆	代升平
	叶映玲	付小明	刘 英	刘立立	刘亚红
	刘馨馨	何 荣	何恩福	李 硕	李煜华
	张 燕	张文华	张德云	陈露佳	林芸竹
	金国辉	周生林	周燕琼	欧琼玲	赵 艳
	胡 婧	胡 露	胡文利	胡晓艺	胡晓允
	钟 梁	贺莉敏	贾宝岭	顾忠明	袁 璐
	徐 力	黄 鹏	薛 峰	檀臻炜	康晓曦
	梁颖隽	蒋 宇	窦艳玲	戴德银	常红升
	卢海波	张俊琦	刘 蓉	于新玉	陈 贤
	李小波	冉崇福	庄进学	贾淑芳	李煜华
	廖 琦				



我国现有高血压患者已超过 2 亿人，且每年新增 1000 万人。如此庞大的高血压人群，却对高血压的知晓率和控制率还不到 1/4。由于多种原因只有近 1/4 的高血压患者服用了降压药并注意了合理的膳食，而使血压得到有效控制者也仅占 1/4 左右。由于空气、环境的污染，特别是人们生活水平的普遍提高，从前西方发达国家的富贵病如高血压、冠心病、糖尿病等的发病率已在我国复制，同步上升。仅从高血压人群年龄段分析，我国 15~20 岁青少年高血压发病率达 2.03%。北京儿童医院对 5000 名 6~18 岁儿童和青少年进行血压普查发现，血压偏高者占 9.36%。目前我国 30 岁以下青少年高血压患者已占总高血压人群的 15%，60 岁以上的高血压患者占总高血压人群的 70% 以上。

由于多种原因，高血压对健康的危害尚未受到应有的重视。小儿和青少年高血压常被忽略。比如 3~7 岁幼儿舒张压超过 80 毫米汞柱，8~14 岁少年超过 85 毫米汞柱时就应该诊断为高血压，但社区或基层的部分医务人员常视为正常。

为此，第二版着重新增了高血压危险分层标准及其主要内容，小儿和青少年高血压病因及相关危险因素、药物治疗原则的联合用药方案、分层治疗用药（包括高危和极高危组、有心脏靶器官损害、肾脏靶器官损害、血管靶器官损害的用药），特殊情况用药（包括老年高血压、糖尿病并发高血压、高血压肾病、妊娠高血压及高血压危象用药情况等），

个体化用药（包括勺型、非勺型、反勺型、深勺型和 H 型高血压用药等），顽固性高血压介入治疗（肾动脉内射频消融治疗）；还新增了可供高血压患者经常选择的 48 种食物，保留了第一版中高血压基础知识及药物阶梯治疗及用药须知，健康饮食（没有不好的食物，只有不合理的饮食）、饮食疗法、保健药膳、西药和中成药治疗等内容，无疑会使广大读者从中受益。本书适合高血压患者及其亲属阅读，也可供基层防治高血压的医药卫生工作者，特别是城市社区健康卫生服务中心和广大农村基层医务人员及医药院校学生阅读和参考。

如有不妥之处，欢迎及时批评指正！

中国人民解放军第四五二医院 主任药师 戴德银

2012 年 11 月 1 日

目录

 高血压的基础知识	1
血压水平的定义、分类与降压达标	1
高血压危险分层标准及其主要内容	3
高血压病的病因	4
1. 遗传因素 /4	4. 胰岛素抵抗 /5
2. 精神-神经因素 /5	5. 钠过多 /6
3. 肾素-血管紧张素-醛固酮 (RAA) 系统平衡失调 /5	6. 肥胖 /6
7. 其他 /6	
小儿和青少年高血压病因及相关危险因素	7
中医对原发性高血压分型及辨证论治	9
1. 肝阳上亢型 /9	4. 阴虚阳亢型 /10
2. 肝肾阴虚型 /9	5. 风痰兼夹型 /10
3. 阴阳两虚型 /10	
治疗措施	11
1. 治疗目的和评定指标 /11	2. 非药物治疗 /11
	3. 药物治疗原则 /12
 健康饮食与高血压食物疗法	18
人体营养状况评估	18

1. 人体测量指标 /18	3. 营养状况的临床检查 与指导 /19
2. 生化及实验室 检查 /19	
营养素	21
1. 能量, 亦称热量 /22	6. 电解质、矿物质及微 量元素 /26
2. 糖类(碳水化合物) /22	7. 膳食(粗)纤维 /26
3. 蛋白质与氨基酸 /22	8. 空气、水分和阳光 /27
4. 脂肪与脂肪酸 /23	
5. 维生素 /24	
膳食平衡	27
1. 膳食的酸碱平衡 /28	辣、麻、辛、苦诸味 平衡 /30
2. 植物性食物为主, 食 物粗与精(细)的 平衡 /29	7. 就餐速度快与慢的 平衡 /31
3. 适量食肉, 主副食搭 配平衡 /29	8. 食宜暖, 注意冷热 平衡 /31
4. 提倡饮食多样、广杂 平衡 /30	9. “饮食以时”, 就餐时间 和饥与饱的平衡 /31
5. 食物寒、热、温、凉 四性平衡 /30	10. 进食量和体力(脑力) 活动的平衡 /31
6. 食物甘、酸、咸、	
高血压的饮食疗法	32
1. 限制总热能 /32	4. 限制脂肪尤其是饱 和脂肪酸摄入 /33
2. 进食多糖类碳水化 合物 /32	5. 矿物质和微量元素 /33
3. 适量蛋白质 /32	6. 维生素 C /34

7. 节制饮食 /34	10. 高血压患者禁忌的食物 /35
8. 戒烟、少酒和饮茶 /34	11. 高血压病饮食制度 /35
9. 高血压患者可常食用的食物及选择 /35	
有降压和辅助降压作用的食物 36	
1. 洋葱 /36	22. 艾蒿 /45
2. 葱、蒜 /36	23. 茭白 /45
3. 香蕉 /37	24. 嫩竹笋 /45
4. 柑橘 /37	25. 茄子 /45
5. 核桃仁 /39	26. 萝卜 /46
6. 杏仁 /39	27. 胡萝卜 /46
7. 猕猴桃 /40	28. 冬瓜 /47
8. 葡萄及其制品 /40	29. 南瓜 /47
9. 苹果 /41	30. 丝瓜 /47
10. 桑葚 /41	31. 苦瓜 /47
11. 菠萝蜜 /41	32. 番茄 /48
12. 鳄梨 /42	33. 莴笋(莴苣) /48
13. 黑枣(乌枣) /42	34. 甘蓝 /48
14. 樱桃 /42	35. 白菜 /49
15. 山楂 /42	36. 菜薹 /49
16. 瓜子 /43	37. 莲、藕、荷叶 /49
17. 甘薯嫩叶 /43	38. 菱 /50
18. 睡莲根 /43	39. 荸荠 /50
19. 天麻 /44	40. 清明菜 /50
20. 芹菜 /44	41. 竹叶菜 /51
21. 荠菜 /44	42. 罗布麻 /51

- | | |
|-------------|-----------------|
| 43. 马兰头 /51 | 46. 食用菌类 /52 |
| 44. 藜 /51 | 47. 葛粉 /53 |
| 45. 苜蓿 /51 | 48. 杜仲叶与苦丁茶 /53 |



保健食疗

54

米粥类 54

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. 嫩玉米粥 /54 | 11. 荸荠糯米粥 /60 |
| 2. 绿豆海带粥 /55 | 12. 芹菜粥 /60 |
| 3. 赤小豆红枣粥 /55 | 13. 海虾米粥 /61 |
| 4. 大豆粥 /56 | 14. 薤白鳝鱼粥 /61 |
| 5. 复方嫩玉米粥 /56 | 15. 鲫鱼粥 /62 |
| 6. 绿豆冬瓜粥 /57 | 16. 西瓜皮鲫鱼粥 /63 |
| 7. 莲藕赤豆粥 /57 | 17. 鲜活青鱼粥 /63 |
| 8. 猕猴桃西米粥 /58 | 18. 黄瓜板鸭粥 /64 |
| 9. 山楂糖粥 /59 | 19. 赤小豆排骨粥 /65 |
| 10. 紫皮大蒜粥 /59 | |

面食类 65

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. 芹菜牛肉面 /65 | 6. 竹笋牛肉面 /69 |
| 2. 西红柿煎蛋面 /66 | 7. 魔芋烧鸭面 /70 |
| 3. 黄瓜鸭肉面 /67 | 8. 开元面条 /71 |
| 4. 茄子肉丝面 /68 | 9. 韭菜玉米饼 /72 |
| 5. 绿豆芽鸡丝面 /68 | |

米饭类 72

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. 玉米碴饭 /72 | 3. 红豆寿司 /73 |
| 2. 红绿豆饭 /73 | 4. 豌豆芹菜饭 /74 |

糕点类 75

1. 红豆发糕 /75

2. 绿豆发糕 /75

3. 龙眼肉包 /76

4. 核桃豆沙糕 /77

素菜类 78

1. 凉拌芹菜 /78

2. 凉拌西红柿 /79

3. 凉拌黄瓜 /79

4. 凉拌莴菜 /80

5. 茄子拌芹菜 /80

6. 苦瓜拌芹菜 /81

7. 红枣拌芹菜 /82

8. 菜根汁拌薏仁 /82

9. 平菇拌三丝 /83

10. 鱼腥草拌胡豆 /84

11. 醋黄豆 /84

12. 醋大蒜 /85

13. 醋红花生 /85

14. 荸荠炒香菇 /86

15. 竹笋炒香菇 /87

16. 芥菜炒香菇 /88

17. 油菜心炒香菇 /88

18. 冬瓜虾米烧香菇 /89

19. 茄子香菇烧豆腐 /90

20. 玉米粒炒香菇 /91

21. 香菇烩三丁 /92

22. 鲜蘑炖豆腐白菜 /93

23. 茄子炒鲜蘑芹菜 /94

24. 平菇炒西红柿 /94

25. 竹荪烩冬瓜 /95

26. 三菇冬瓜盅 /96

27. 木耳芹菜豆干 /97

28. 茭白炒芹菜 /97

29. 口蘑冬瓜 /98

30. 三色玉米 /99

31. 黑木耳炖柿饼 /99

32. 白木耳炖柿饼 /100

33. 白黑木耳汤 /101

34. 香豆腐干炒芹菜 /101

35. 茄子炒西红柿 /102

水产类菜肴 102

1. 清蒸鲫鱼 /102

2. 芹菜根鲫鱼汤 /103

3. 酸菜鲫鱼汤 /104

4. 鲤鱼冬瓜赤豆汤 /104

5. 鲤鱼冬瓜汤 /105

6. 苦瓜鳊鱼片 /105

7. 菊花火锅鱼片 /106

8. 田螺烧香菇 /107

9. 洋葱炒田螺 /108 12. 海蜇煨荸荠 /110

10. 青椒炒牛蛙 /108 13. 糖海参 /111

11. 蝾螈鲍鱼 /109 14. 花生红豆鲫鱼汤 /111

禽蛋类菜肴 112

1. 鲜蘑黄瓜炒鸭肉 /112 7. 芹菜根煮蛋 /116

2. 仔鸭烧魔芋 /113 8. 茼蒿蛋 /117

3. 老鸭炖白菜 /114 9. 芝麻蒸蛋 /117

4. 苦瓜炒仔鸭 /114 10. 玉兰花蛋鱼 /118

5. 鸡丝拌芹菜 /115 11. 菠萝鸡肉丸 /119

6. 淡菜松花 /116

畜肉类菜肴 120

1. 嫩玉米心肉片 /120 5. 菊花爆里脊 /123

2. 木耳黄瓜肉片 /121 6. 芹菜拌毛肚 /123

3. 山楂肉片 /121 7. 豆腐兔肉烧紫菜 /124

4. 核桃肉丁 /122

果、汁类 125

1. 柿饼 /125 10. 鲜葡萄汁 /130

2. 鲜山楂 /125 11. 鲜李子汁 /130

3. 大蒜西瓜盅 /126 12. 鲜黄瓜汁 /130

4. 鲜无花果 /126 13. 鲜草莓汁 /131

5. 香蕉牛奶 /127 14. 鲜桑葚汁 /131

6. 柿汁奶 /128 15. 鲜西瓜汁 /132

7. 芹菜汁 /128 16. 鲜苹果汁 /132

8. 葫芦汁 /129 17. 鲜胡萝卜汁 /133

9. 鲜猕猴桃汁 /129 18. 三鲜汁 /134

汤剂类 134

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. 口蘑玉兰片汤 /134 | 7. 双果汤 /138 |
| 2. 泡菜嫩豌豆汤 /135 | 8. 花生蚕豆汤 /139 |
| 3. 冬瓜绿豆汤 /136 | 9. 淡菜荠菜汤 /139 |
| 4. 南瓜绿豆汤 /136 | 10. 西红柿鸭血汤 /140 |
| 5. 大蒜绿豆汤 /137 | 11. 莲藕骨肉汤 /140 |
| 6. 柠檬荸荠汤 /137 | 12. 藕节荞麦叶汤 /141 |

保健药膳 142

经验汤剂类 142

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 决明瓜皮汤 /142 | 9. 荠带须汤 /146 |
| 2. 夏枯草银杏叶汤 /143 | 10. 瓜皮带仁汤 /146 |
| 3. 芹菜枣仁汤 /143 | 11. 茯苓葵花子汤 /147 |
| 4. 枣仁茅根汤 /144 | 12. 泽泻茅根汤 /147 |
| 5. 大枣荸荠汤 /144 | 13. 茯苓山楂汤 /148 |
| 6. 山楂荷叶饮 /144 | 14. 杜仲柏子仁汤 /148 |
| 7. 益母草汤 /145 | 15. 天麻钩藤饮 /149 |
| 8. 玉米须汤 /145 | |

经验茶剂类 149

- | | |
|----------------|------------------|
| 1. 荠菜花茶 /149 | 7. 三七花茶 /152 |
| 2. 兰花茶 /150 | 8. 柠檬茶 /152 |
| 3. 龙井豆花楂茶 /150 | 9. 莲心茶 /153 |
| 4. 杜仲茶 /151 | 10. 灵芝茶 /153 |
| 5. 五花茶 /151 | 11. 枸杞菊花茶 /154 |
| 6. 山楂银菊花茶 /151 | 12. 罗布麻五味子茶 /154 |

其他经验方剂 154

- | | |
|-------------|---------------|
| 1. 葛根面 /154 | 2. 三味薏米羹 /155 |
|-------------|---------------|

3. 茯苓麦麸丸 /155

中药水产类 156

1. 天麻鱼 /156

7. 玉米须炖乌龟 /160

2. 千金鲫鱼汤 /157

8. 天麻芎芩鲤鱼 /160

3. 补肾鲤鱼汤 /157

9. 砂仁鲫鱼汤 /161

4. 鲫鱼解毒汤 /158

10. 黄芪鲫鱼汤 /162

5. 参芪鲤鱼 /158

11. 田螺益母草汤 /163

6. 玉米须炖蚌肉 /159

中药禽蛋类 163

1. 薏苡仁海带蛋汤 /163

6. 芪术炖老鸭 /166

2. 茯苓银耳鹌鹑蛋 /164

7. 泽泻茯苓鸡 /166

3. 地龙蛋 /164

8. 虫草炖老鸭 /167

4. 天麻煮蛋 /165

9. 芹菜山药鸡肝 /168

5. 杜仲煮蛋 /166

10. 红枣炖老鸭 /168

中药畜肉类 169

1. 夏枯草肉汤 /169

4. 地黄肉片 /171

2. 赤小豆排骨汤 /170

5. 天麻杜仲炖猪脑 /172

3. 山楂肉干 /170

药粥 173

1. 珍珠母粳米粥 /173

8. 鱼腥草粥 /176

2. 决明子粥 /173

9. 葡萄红枣粥 /177

3. 葛根粥 /174

10. 葡萄薏苡仁粥 /177

4. 山药薏苡仁粥 /174

11. 菊花粥 /178

5. 牵牛粥 /175

12. 荷叶粥 /178

6. 鳝鱼粥 /175

13. 何首乌红枣粥 /179

7. 蛤蚧人参粥 /176

14. 薄荷粥 /179

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 15. 桑叶粥 /180 | 22. 泽泻薏苡仁粥 /183 |
| 16. 莲子粥 /180 | 23. 昆布粥 /184 |
| 17. 丹参山楂粥 /181 | 24. 白扁豆粥 /184 |
| 18. 枸杞红枣粥 /181 | 25. 葱头薏苡仁粥 /185 |
| 19. 红花薏苡仁粥 /182 | 26. 柏子仁粥 /185 |
| 20. 白茅根粥 /182 | 27. 枸杞野菊花粥 /186 |
| 21. 通草鲫鱼粥 /183 | |



高血压病的药物治疗—— 187

高血压病的西药治疗 187

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 药物治疗的指征 /187 | 3. 抗高血压药分类 /189 |
| 2. 药物治疗的目标
血压 /188 | 4. 抗高血压药应用
指导 /190 |

高血压病阶梯治疗法与用药须知 196

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1. 高血压病阶梯治
疗法 /196 | 2. 高血压病用药
须知 /197 |
|-----------------------|----------------------|

高血压病的中成药治疗 199

- | | |
|---------------|------------------------|
| 1. 泻下剂 /199 | 6. 理血剂 /204 |
| 2. 清热泻火剂 /200 | 7. 补益剂 /206 |
| 3. 祛风剂 /200 | 8. 安神养血宁心剂 /210 |
| 4. 祛湿剂 /203 | 9. 应用中成药的注意
事项 /210 |
| 5. 化痰散结剂 /204 | |



高血压的基础 知识

血压水平的定义、分类与降压达标

正常人的血压随内外环境变化在一定的范围内波动。血压水平随年龄逐渐升高，以收缩压较为显著。但 50 岁以后舒张压呈现下降趋势，脉压也随之加大。个体之间血压有较大的差别。在一定范围内，血压（包括收缩压或舒张压）值与心血管疾病的发生率呈密切相关性。根据基层版 2009 年《中国高血压防治指南》（简称基层版），高血压、血压水平的定义和分类见表 1。

高血压治疗目标是血压达标。老年高血压的收缩压目标 <150 毫米汞柱，一般高血压治疗的血压目标为血压 <140 和/或 <90 毫米汞柱。糖尿病、脑血管病、稳定型冠心病、慢性肾病患者（均为高危）血压应降压 130/80 毫米汞柱以下。如能耐受，以上患者血压水平还可进一步降低，建议尽可能降压至 120/80 毫米汞柱以下。

高血压需要终生治疗，力求平缓降压、平稳达标，晨起达标和 24 小时达标，长期达标。

表 1 中国高血压防治指南起草委员会 2009 年
修改的血压水平的定义和分类

类 别	收缩压/毫米汞柱	舒张压/毫米汞柱
正常血压	<120	<90
正常高值	120~139	80~89
高血压	≥140	≥90
1 级高血压(轻度)	140~159	90~99
2 级高血压(中度)	160~179	100~109
3 级高血压(重度)	≥180	≥110
单纯收缩期高血压	≥140	<90

注：1. 若患者的收缩压与舒张压分属于不同级别时，则以较高的分级为准。单纯收缩期高血压也可按照收缩压水平分为 1、2、3 级。

2. 1 毫米汞柱=0.1332 千帕。

高血压可以是收缩压增高，舒张压增高，或二者均增高。在高血压分级时如患者收缩压或舒张压属于不同级别时，则以较高者定级。在国内，单纯收缩期高血压（ISH）越来越受到重视，收缩压升高和心脏病的相关性不亚于舒张压增高，对老年人的影响甚至更大，而且收缩期高血压发生率在老年人中日益增加。小儿和青少年高血压常被忽略。

临床上高血压常分为原发性和继发性两类。原发性高血压又称高血压病，是一种以血压升高为主且病因未明确的独立疾病，约占 90%。继发性高血压又称症状性高血压，病因明确，是某些疾病的临床表现之一，血压可暂时性或持久性升高；如能及时治愈原发病，继发性高血压也随之治愈，血压不再升高而恢复正常，如嗜铬细胞瘤、妊娠高血压综合征