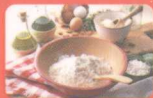


寻常百姓防治高血压的理想必备读物

高血压

家庭保健与食疗

科学合理的医疗保健与营养食谱，让你远离高血压，过上健康幸福的生活。



成海艳◎主编

深入浅出的描述 科学严谨的态度
丰富翔实的内容 简单易行的教程

GAOXUEYA

JIATINGBAOJIAN YUSHILIAO

高血压

家庭保健与食疗

科学合理的医疗保健与营养食谱，让你远离高血压，过上健康幸福的生活。



成海艳◎主编



GAOXUEYA
JIATINGBAOJIAN YUSHILIAO



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

高血压家庭保健与食疗 / 成海艳主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2009. 1

ISBN 978 - 7 - 80753 - 451 - 8

I. 高... II. 成... III. ①高血压 - 防治②高血压 - 食物疗法 IV. R544.1 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 177592 号

责任编辑: 邢万军 范淑梅

封面设计: 飞翔鸟设计

高血压家庭保健与食疗

成海艳 主编

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82 - 9 号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451 - 87900345

E - mail: hrbcbbs@yeah. net

网址: www. hrbcbbs. com

全国新华书店经销

黑龙江新华印刷厂印刷

开本 787 × 1092 毫米 1/16 印张 15.25 字数 180 千字

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80753 - 451 - 8

定价: 24.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451 - 87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

“病从口入”，字面意思是病可以由外界通过口腔进入，但从另一个方面来说，治病也可以从口入。所谓是药三分毒，对于“三高”这样难以根治的病，吃药可以帮助病人保持良好的状态，但如何让病人更好地像正常人一样生活，食疗其实是最好的办法。

在中国，自古代起，就有“药膳”一说，所谓“药膳”的实质就是用食物治病，病能从口入，也能通过入口的食物来治疗。

过去人们常说的“药膳”如今被统称为“食疗”，而越来越多的人也将“药膳”与“食疗”归为一个概念。依我个人浅见，它们之间还是有着细微的差别，就是“药膳”更多的是食材偏重中药材，有一定的治疗效果；而“食疗”更多的是用普通的家常的材料，让食物起到养生的作用。

好的饮食习惯对于病情是有一定辅助治疗效果的，比如高血糖患者由于忌糖分的摄入，在饮食方面难免会有所限制。如何既能吸收营养稳定病情，又能避免意外摄取过量糖分导致病发，就是糖尿病人和其家人必须要重视的问题。

如今的现代人，高压、高收入、高强度，让高血脂、高血压、高血糖这三高疾病患者的年龄越来越低龄化，“三高”病不再是老年人的专利，更多不会合理安排生活的年轻人

前言



也会得“三高”病。所以,我们编写这套书的目的不只是单纯为上年纪的患者服务,更是为了让现在的年轻人提高警惕。

在本套书中,每本书不仅详细分析“三高”症的形成、治疗与预防,还附上最科学的营养食谱,希望看书的读者都记得这样一个道理:“没有好的身体,再成功的人士都不会有未来。”

最后,感谢本套书的编委:胡明伟、蒋小娟、华安平、邹晋泉、蔡锡忠、马明、倪中新、陆永良、王红敏、徐良发。

编者

第一章 高血压基础

第一节	高血压基本知识	2
	高血压的定义	2
	临界高血压	4
	假性高血压	5
	高血压的成因	7
	高血压急救常识	8
第二节	高血压的分类	10
	高血压知识	10
	病因分类	12
	症状分类	21
第三节	高血压与抗高血压药物	25
	了解抗高血压药物	25
	详细分类	27
	服药注意事项	30
	正确认识抗高血压药物	32
	服用抗高血压药物的基本原则	33
	降压与相关病症	37
第四节	高血压的预防	40
	防患于未然	40

预防是第一位	41
控制是保障	44
注意误区	45

第二章 高血压保健

第一节 患者的自我保健	50
正确的认识和态度	50
培养良好的饮食习惯	51
生活起居的规律性	53
坚持定期测量血压	53
坚持自我按摩	54
第二节 不同年龄患者的保健	58
老年高血压患者	58
中年高血压患者	62
妊娠期高血压患者	65
青春期高血压患者	71
第三节 四季的分类保健	75
春季保健	75
夏季保健	78
秋季保健	81
冬季保健	85



第四节	日常生活保健要素与补充	88
	日常保健要点	88
	电子血压计	91
第五节	运动与保健	94
	运动的注意事项	96
	运动的误区	97
	运动的种类	98
第六节	相关疗法	101
	高血压心理疗法	101
	高血压足部疗法	104
	高血压散步疗法	106
	高血压跑步疗法	109
	高血压气功疗法	110
	高血压太极拳疗法	112

第三章 养生与食疗

养生篇

第一节	中医思维	117
	进行气功治疗时应注意些什么	119
	简单的降压功法	121

Contents

目 录

第二节	中医养生	122
	心智养生	122
	起居养生	123
	饮食养生	123
	饮茶养生	126
第三节	中医足浴方	129
	桑叶芹菜方	129
	钩藤桑叶方	130
	双桑茺蔚子方	131
	桑寄生桑枝方组方	131
	吴茱肉桂糊方	132

食疗篇

第一节	饮食中的忌	134
	避免食用的食品	134
	需要高血压患者特别禁忌的食物	136
第二节	饮食中的宜	139
	适宜食用的食物	139
第三节	饮食原则与注意	146
	饮食原则	146
	饮食注意事项	149



第四章 食谱

健康菜	154
玉兰花鱼丸	154
菠菜炒鱼片	154
柠檬鲑鱼	155
冬瓜煨草鱼	155
芹菜肉末	155
竹笋虾仁扒豆腐	156
牛膝炖龟肉	156
山楂枸杞煮牛肉	157
芭蕉煮鹌鹑蛋	157
海带炖猪展	157
天麻蒸乳鸽	158
何首乌蒸龟肉	158
九月鸡片	159
二参蒸水鱼	159
山楂红枣蒸红斑	160
西芹豆芽炒瘦肉	160
小龙戏红珠	160
红枣菊花烧龟肉	161

淮山芹菜炒肉丝	161
菊花香菇煨花枝	162
人参鲜菊火锅	162
马蹄烧茄子	162
玉米穗烧带子	163
玉竹煲豆腐	163
紫菜炒鸡蛋	163
麦冬菊花烧淡菜	164
首乌炒肝腰	164
枸杞烧白鹅	165
海参烧黑木耳	165
淮山炸墨鱼圈	166
紫河车炖鸡	166
韭菜炒虾仁	166
韭黄炒对虾	167
龙须虫草蒸仔鸡	167
桑葚瘦肉烧西芹	167
虫草蒸白鹅	168
杜仲煮乌参	168
海马鸡	168
附片烧乌鸡	169
锁阳炒虾仁	169
菟丝煮水鱼	170
仙茅煮猪腰	170



决明五味炖乌鸡	170
沙苑煮墨鱼	171
巴戟天冬炖瘦肉	171
百合桑葚炒鳝丝	172
杜仲煮鸽蛋	172
天麻蒸猪脑	172
人参炖鲍鱼	173
山楂雪蛤炖鲍鱼	173
白蛇戏菊花	173
大蒜菠菜拌海蜇	174
大蒜菠菜炒花枝	174
茯苓杏仁炸全蝎	175
花胶大蒜炖鲍翅	175
淮杞山楂煲海螺	175
腌酸白菜	176
油炸香蕉夹	176
蒜蓉拌茄瓜	177
淮山竹笋炒豆芽	177
荠菜炒豆腐	177
糖醋白菜	178
荠菜拌马兰	178
醋制黑豆	178
黑木耳炒芹菜	179
银耳炒菠菜	179

Contents

目录

大蒜姜汁拌菠菜	179
汤羹类	180
冰糖鹌鹑蛋	180
萝卜梨	180
核桃栗子羹	180
黑芝麻山药羹	181
石决明煲花枝	181
芭蕉羹	182
浮小麦高丽参煲鲍翅	182
白花蛇玉米须汤	183
蚌须汤	183
薏仁白菜汤	183
紫菜花枝苦瓜汤	184
乌参煲西芹	184
山楂蕃茄汤	184
首乌煲竹笋	185
麦冬海带煲乌鸡	185
赤小豆白菜汤	186
芦笋鲍鱼汤	186
豆芽枸杞汤	186
枸杞叶肉片汤	187
核桃杜仲煲龟肉	187
生姜附片羊肉汤	188



山楂虫草鸽肉汤	188
杜仲煲鲜贝	188
杜仲大枣芹菜汤	189
杜仲番茄肉片汤	189
仙灵脾滑鸡煲	190
海带豆芽汤	190
黑白二耳煲蛇片	190
牛膝香菇煲瘦肉	191
养颜汤	191
金菊猪脑羹	192
蛇粉双耳羹	192
山楂雪蛤羹	192
补骨脂芹菜煲白鸽	193
淡菜海藻豆芽汤	193
杜仲核桃煲兔肉	193
首乌瑶柱三鲜羹	194
金菊斑鱼汤	194
 主食类	 195
大蒜粥	195
胡萝卜粥	195
淡菜皮蛋粥	196
绿豆地瓜粥	196

Contents

目 录

紫菜猪肉粥	196
枸杞菜糯米粥	197
红枣莲子糯米粥	197
葛根粳米粥	197
山楂粳米粥	198
西米粥	198
桑葚枸杞猪肝粥	198
大蒜海参粥	199
太子山楂粥	199
薏仁党参粥	199
茯苓黄芪粥	200
枸杞猪肾粥	200
黑木耳芹菜粥	200
杜仲粥	201
芹菜山楂粥	201
山楂银耳粥	201
萝卜饼	202
玉米糕	202
淮山菟丝油炸饼	202
茯苓糕	203
薏仁饭	203
芹菜豆腐面	203
核桃鸡丁炒米饭	204



茶饮类	205
海带绿豆饮	205
百合银耳饮	205
土豆山药汁	206
山楂香橙饮	206
白菜马蹄饮	206
苹果西芹茼蒿饮	207
芹菜枣仁饮	207
胡萝卜苹果饮	207
葡萄芹菜饮	207
鲜茼蒿饮	208
橘皮饮	208
大蒜酒	208
青竹酒	209
桑葚酒	209
桑葚枸杞酒	209
菊花酒	209
冰糖醋饮	210
番茄蜜饮	210
凉薯葛根饮	210
一号降压茶	211
水芹鲜饮	211

山楂白糖饮	211
蜜饮鸭梨	211
大蒜蜂蜜酸牛奶	212
大蒜西瓜饮	212
枸杞桑菊饮	212
菊花饮	213
桑菊饮	213
苹果柿子饮	213
桑葚大枣饮	213
蜂蜜荠菜萝卜饮	214
菊槐绿茶饮	214
菊楂决明饮	214
核桃三物饮	215
菊花蜂蜜膏	215
山楂莲米雪蛤膏	215
五饮蜜膏	216
金银山楂茶	216
洋参山楂茶	216
红枣山楂当归茶	217
龙眼山楂茶	217
沙苑茶	217
杜仲叶茶	218
柿子决明茶	218
苦瓜牛奶	218

