

健康活百岁·饮食很重要

# 高血压

## 食疗药膳

杨建宇◎编著

北京知医堂中医诊所中医执业医师、  
主任医师

全面  
的专家指导

高血压患者一定要  
明白稳定血压的吃法



简易  
的食物指导

要知道高血压  
心脾两虚可以这样吃

90  
kcal

合理  
的饮食方案

要知道高血压  
肝肾阴虚可以这样吃



药膳是中国饮食文化和中医的有机结合，源远流长

< < < < < < 全面兼顾高血压各种症状的饮食调理方案 > > > > > >

江苏凤凰科学技术出版社

健康活百岁·饮食很重要

# 高血压

## 食疗药膳

杨建宇◎编著

北京知医堂中医诊所中医执业医师、  
主任医师

江苏凤凰科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

高血压食疗药膳 / 杨建宇编著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5537-5497-0

I. ①高… II. ①杨… III. ①高血压—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 235096 号

### 高血压食疗药膳

---

|      |         |
|------|---------|
| 编 者  | 杨建宇     |
| 责任编辑 | 刘 强 孙连民 |
| 责任校对 | 郝慧华     |
| 责任监制 | 曹叶平 方 晨 |

---

|       |                                                           |
|-------|-----------------------------------------------------------|
| 出版发行  | 凤凰出版传媒股份有限公司<br>江苏科学技术出版社                                 |
| 出版社地址 | 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009                                |
| 出版社网址 | <a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a> |
| 印 刷   | 北京建泰印刷有限公司                                                |

---

|     |                     |
|-----|---------------------|
| 开 本 | 710mm × 1000mm 1/16 |
| 印 张 | 16                  |
| 字 数 | 205 千字              |
| 版 次 | 2015 年 11 月第 1 版    |
| 印 次 | 2015 年 11 月第 1 次印刷  |

---

|      |                        |
|------|------------------------|
| 标准书号 | ISBN 978-7-5537-5497-0 |
| 定 价  | 35.00 元                |

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换

# 前言

## PREFACE

高血压是目前中国的高发病，其患病率越来越高，而且有严重的年轻化趋势。曾经把高血压作为老年病看待的医学家，如今不得不重视高血压在各个年龄段的普遍化和严重化趋势。当然，在患者群中，还是以老年患者为最多。

怎样有效控制和治疗高血压，已经不仅仅是一个医学问题。中医、西医的医学家和大多数临床工作者，都日益重视高血压在医院外的疗养问题；都认识到患者日常的饮食调护、生活起居是和服用降压药同样重要的。正是本着这个最新的科学观念，编者特别研究、辑录相关资料，编写了这部高血压患者饮食调养和药膳专题书籍。

药膳是中医和中国饮食文化的有机结合，自古有之，源远流长。而且随着中医学的进步，随着时代变迁，高血压药膳和饮食调养不断有新的观念和经验出现。这些成果大大促进了食疗在高血压养护当中所发挥的作用。所以，对于高血压患者，这样一部美味药膳食谱著作，应当是很有价值的，而且实用性非常高。

本书没有大篇幅介绍读者司空见惯的高血压基础常识，而是将主要内容放在针对性极强的高血压类型分别，以及相应的药膳配制方法和菜单的选择上。务求突出其实用性，方便患者选用。

本书的结构，以高血压不同类型和不同合并症为纲目，分门别类介绍了怎样选择药材、食材，怎样配制药膳。其中对于高血压的分型，采用与

药膳针对性最强、结合度最高的中医辨证分型，以及中医临床研究成果证实的中药疗效显著的特殊类型。这样的分型，不但有利于患者配制药膳更有针对性，而且也便于读者理解这样配制药膳的道理，便于患者在应用药膳调理病症时加以区分和变化。

我们将数百首药膳菜单，经过细心分类，归入相应的类型和合并症之下，使读者一目了然，能够快捷准确地选择自己适合的药材、食材和食谱。针对性强、实用性强无疑是本书最大的亮点。

患者使用本书，应当注意原则性的知识和具体的药材、食材应用相结合。应当根据书中的描述，分辨自己的病证分型属于哪一种，自己的重要的症状可能源于什么病因、病机或西医病理。在这个基础上，才能更好地选择药膳，达到最佳调养的效果。

本书编写过程中，参考和编辑应用了大量的现当代的医学和营养学资料。由于资料来自于数百种期刊、图书，无法一一列举，所以谨在此对所有从事高血压中西医研究和从事营养学研究，以及药膳研究的工作者，表示诚挚的感谢！

编者

2015年5月

# 目录

## CONTENTS

### 第一章 稳定血压这样吃

血压不稳是怎么回事 / 2

如何调配稳定血压药膳 / 4

厚朴 / 5

砂仁 / 6

藿香 / 6

苍术 / 6

猪苓 / 6

草果 / 7

豆蔻 / 7

泽泻 / 7

青皮 / 7

枳壳 / 8

半夏 / 8

桔梗 / 8

川贝母 / 9

苏子 / 9

瓜蒌 / 9

竹茹 / 9

薤白 / 10

赤芍 / 10

牡丹皮 / 10

紫草 / 11

香附 / 11

山楂 / 11

姜黄 / 12

川芎 / 12

丹参 / 12

红花 / 12

桃仁 / 13

益母草 / 13

鸡血藤 / 13

三七 / 14

蒲黄 / 14

稳定血压的食谱推荐 / 14

长命包子 / 14

糖醋鲑鱼 / 15

丹参鸡汁面 / 15

麻酱拌茄子 / 16

精芪桃仁煨乳鸽 / 16

参菊火锅 / 16

当归牛肉胡萝卜 / 17

橄榄炖猪肚 / 17

丹参益母焖鲫鱼 / 17

海带爆木耳 / 18

丹参海蜇煲 / 18





三七百合煨肉汤 / 18

赤豆玫瑰鲤鱼汤 / 19

淡菜红花鱼头汤 / 19

黄精乌鸡蹄筋汤 / 19

三七藕蛋羹 / 20

胡桃木耳羹 / 20

木耳绿豆粥 / 20

丹参大枣粥 / 21

凌霄荷花粥 / 21

紫草红花粥 / 21

泽泻粥 / 22

秋海棠花栗子粥 / 22

茯苓麦芽白术粥 / 22

益母草茶 / 23

黄豆红糖饮 / 23

黑豆红花煎 / 23

陈皮柚子汁 / 23

山楂活血酒 / 24

首乌丹参汁 / 24

灵芝三七酒 / 24

## 第二章 脾肾阳虚怎么吃

脾肾阳虚如何调理 / 26

人 参 / 28

党 参 / 28

桂 枝 / 29

鹿 茸 / 29

肉苁蓉 / 30

锁 阳 / 30

巴戟天 / 30

淫羊藿 / 30

补骨脂 / 31

益 智 / 31

紫河车 / 31

菟丝子 / 32

杜 仲 / 32

续 断 / 32

桑螵蛸 / 33

莲 子 / 33

芡 实 / 33

干 姜 / 34

肉 桂 / 34

吴茱萸 / 34

丁 香 / 35

花 椒 / 35

甘 草 / 35

白 果 / 36

健脾强肾的食谱推荐 / 36

虫草炖鸭 / 36

黄精蒸鸡 / 37

泥煨鲤鱼 / 37

醋拌花枝 / 37

鸡内金粥 / 38

姜汁牛肉饭 / 38

白鸽大枣饭 / 38

芝麻枣虾糕 / 39

菟丝烧海参 / 39

菟丝煮水鱼 / 40

大酱烧海参 / 40

参苓鲢鱼片 / 40





- 二黄蒸牛肉 / 41  
黄豆焖牛肉 / 41  
蚕豆炖牛肉 / 41  
参芪桂皮鱼 / 42  
巴戟羊肉块 / 42  
虫草蒸白鹅 / 43  
淫羊藿滑鸡煲 / 43  
玉须虫草蒸仔鸡 / 43  
枸杞大枣焖虾仁 / 44  
草果赤豆炖母鸡 / 44  
补骨脂芹煲白鸽 / 44  
红糖谷糠蒸黄鸡 / 45  
杜仲核桃煲兔肉 / 45  
羊肉粟米粥 / 46  
怀山鱼片粥 / 46  
参芪虾仁粥 / 46  
驴肉山药汤 / 47  
山药羊肉汤 / 47  
葛菜生鱼汤 / 47  
苁蓉鸡肉汤 / 48  
香菇鱼片汤 / 48  
鹌鹑苡仁汤 / 49  
参归鲍鱼汤 / 49  
小米鹌鹑汤 / 49  
苁蓉菟丝羊肉汤 / 50  
山药内金鳝鱼汤 / 50  
巴戟熟地黄芪汤 / 51  
巴戟苁蓉鸡肠汤 / 51  
熟地杜仲兔肉汤 / 51  
熟地巴戟乌鸡汤 / 52  
山楂虫草鸽肉汤 / 52  
党参当归鳝鱼汤 / 52  
灵芝山药乌鱼汤 / 53  
龙眼乌凤芪枸汤 / 53  
青头老鸭羹 / 54  
鹿茸黄鱼羹 / 54  
红薯羊肉羹 / 54  
腊八粥 / 55  
荞麦饼 / 55  
九仙糕 / 55  
茯苓糕 / 56  
三子补肾糕 / 56  
大枣肉桂糕 / 56  
扁豆粟米饭 / 57  
白术苡仁饭 / 57  
杏仁南瓜饼 / 57  
蚕豆炒韭菜 / 58  
罗汉燕麦粥 / 58  
山药桂圆粥 / 58  
松仁蜂蜜粥 / 58  
灵芝大枣粥 / 59  
党参粟米粥 / 59  
核桃芡实粥 / 59  
核桃栗子粥 / 60  
桂圆苡仁粥 / 60  
桑椹枸杞茶 / 60  
桃香韭菜 / 61  
韭菜鸡蛋 / 61  
糖醋白菜 / 61  
莼菜冬瓜汤 / 61  
健脾莲桃糊 / 62



### 第三章 高血压肝阳上亢这样吃

肝阳上亢如何调理 / 64

石决明 / 66

珍珠母 / 66

牡蛎 / 67

钩藤 / 67

天麻 / 67

远志 / 68

夜交藤 / 68

桑白皮 / 68

柴胡 / 69

薄荷 / 69

桑叶 / 69

菊花 / 70

青蒿 / 70

地骨皮 / 70

降气止晕的食谱推荐 / 71

青菜拌海蜇 / 71

茄子烧荸荠 / 71

茄子炒肉丝 / 72

黄精鸡膏 / 72

天麻蒸乳鸽 / 73

鸡丝扁豆丝 / 73

玉米须炖龟 / 73

天麻鳙鱼头 / 74

白菊花肉饼 / 74

马蹄牛肉 / 74

菊花布麻鱼 / 75

玉米须煲蚌 / 75

青皮白鸭汤 / 76

牡蛎鲫鱼汤 / 76

冬瓜鲢鱼止眩汤 / 76

菊花槐花鲫鱼汤 / 77

龙眼山药甲鱼汤 / 77

山药杞子煲苦瓜 / 78

芝麻糊 / 78

双瓜粥 / 78

青梅粥 / 79

葡萄五味粥 / 79

杨梅蔗糖 / 79

芥苻马蹄 / 80

番茄丝瓜 / 80

苦尽甘来 / 80

丝瓜豆腐 / 81

紫菜寿司 / 81

水火瓜椒 / 81

芹菜落花生 / 82

加味山药丁 / 82

决明炒茄块 / 82

双决明炖丝瓜 / 83

鲜蘑银耳炖豆腐 / 83

苦菜汤 / 84

紫菜南瓜汤 / 84

胡萝卜泥汤 / 84

冬瓜三豆汤 / 85

鲜奶白果雪梨汤 / 85

芦笋茶 / 85

杏仁茶 / 86

三宝茶 / 86

洋参荸荠饮 / 86

五汁饮 / 87



四果桂花饮 / 87  
金橘萝卜饮 / 87  
茺蔚子黑豆饮 / 87

苦瓜菊花决明茶 / 88  
五汁蜜膏 / 88

## 第四章 高血压肝肾阴虚这样吃

肝肾阴虚如何调理 / 90

白芍 / 93  
淡竹叶 / 93  
龟甲 / 93  
生地黄 / 94  
牛膝 / 94  
麦冬 / 94  
西洋参 / 95  
当归 / 95  
天花粉 / 95  
芦根 / 96  
知母 / 96  
石斛 / 96  
栀子 / 97  
玉竹 / 97  
北沙参 / 97  
熟地黄 / 98  
何首乌 / 98  
阿胶 / 98  
天冬 / 99  
百合 / 99  
枸杞子 / 99  
鳖甲 / 100  
五味子 / 100  
乌梅 / 100  
百部 / 101  
枇杷叶 / 101

滋阴除烦的食谱推荐 / 102

牛膝炖龟肉 / 102  
芹菜炒鳝鱼 / 102  
油菜炒虾仁 / 102  
干贝扒油菜 / 103  
枸杞焖田鸡 / 104  
百合竹茹豆腐 / 104  
绞股蓝炖龟 / 104  
黄芪瓜络焖鳝 / 105  
陈皮萝卜牛肉 / 105  
猕猴桃炖猪肉 / 106  
芦笋豆腐鱼 / 106  
枸杞滑熘里脊 / 106  
三七番茄牛肉锅 / 107  
红枣五味炖兔肉 / 107  
栗子鸡 / 108  
莲子鸡丁 / 108  
杞精炖鹌鹑 / 108  
田螺炒鹌鹑 / 109  
怀山炖白鹅 / 109  
玉竹地黄鸭 / 110  
决明五味炖乌鸡 / 110  
麦冬海带煲乌鸡 / 110  
甜椒兔肉 / 111  
紫菜鸡汤 / 111  
羊杞豆腐汤 / 112  
丹参猪肝汤 / 112





菠菜鸭肝汤 / 112

五味鹅肉汤 / 113

菠菜鱼片汤 / 113

芝麻泥鳅汤 / 113

银实墨鱼汤 / 114

淡菜黄瓜汤 / 115

丝瓜豆腐瘦肉汤 / 115

枸杞杜仲鹌鹑汤 / 115

鳖龟牡蛎粥 / 116

大蒜海参粥 / 116

双耳淡菜粥 / 116

桑椹怀山面 / 117

桑椹芝麻糕 / 117

加味绿豆糕 / 117

清蒸芹菜卷 / 118

荸荠蒸鸡蛋 / 118

栗子烧白菜 / 118

生煎奇异果 / 119

芹菜拌苦瓜 / 119

生煨枸杞子 / 119

糖醋嫩藕 / 120

枸杞乌参鸽蛋 / 120

芝麻核桃笋丝 / 121

东坡羹 / 121

银耳杜仲羹 / 121

双耳灵芝羹 / 122

核桃栗子羹 / 122

绞股蓝粥 / 122

香菇枸杞粥 / 123

小米药枣粥 / 123

枸杞绿豆粥 / 123

黄精桃仁粥 / 124

山楂桑椹粥 / 124

乌藤参芪粥 / 124

紫菜降压汤 / 124

紫菜猴头菇汤 / 125

橄榄百合汤 / 125

女贞决明汤 / 126

女贞旱莲蜂蜜饮 / 126

山药牛奶芝麻糊 / 126

## 第五章 高血压心脾两虚这样吃

心脾两虚如何调理 / 128

茯苓 / 130

薏苡仁 / 130

防风 / 130

酸枣仁 / 131

柏子仁 / 131

郁金 / 131

陈皮 / 132

神曲 / 132

麦芽 / 132

鸡内金 / 133

黄芪 / 133

白术 / 133

山药 / 134

生姜 / 134

大枣 / 134

调中安神的食谱推荐 / 135

冬笋鲫鱼 / 135

花生鲤鱼 / 135

桂糟青鱼 / 136



|               |               |
|---------------|---------------|
| 洋葱肉排 / 136    | 冬瓜薏仁粥 / 146   |
| 陈皮牛肉 / 137    | 生梨饮 / 146     |
| 山楂肉片 / 137    | 茼蒿蛋白饮 / 147   |
| 山楂兔肉 / 137    | 西洋参龙眼羹 / 147  |
| 首乌鸡丁 / 138    | 苹果山楂花生羹 / 147 |
| 茼蒿猪心 / 138    | 阿胶鸡蛋汤 / 148   |
| 黄芪蒸鸡 / 138    | 四物炖鸡汤 / 148   |
| 参芪驴肉 / 139    | 枸杞鸽蛋汤 / 148   |
| 清蒸带鱼 / 139    | 西洋参龙眼饮 / 149  |
| 清蒸鳊鱼 / 140    | 绞股蓝交藤饮 / 149  |
| 香椿炒鸡蛋 / 140   | 党参鹌鹑汤 / 149   |
| 五香鹌鹑蛋 / 140   | 佛手茯苓牛肉汤 / 150 |
| 清蒸人参鸡 / 141   | 牛肉山药汤 / 150   |
| 爆炒人参鸡 / 141   | 鹅肉大枣汤 / 151   |
| 醋熘白菜 / 141    | 黄芪猴头汤 / 151   |
| 玉兰鸽蛋 / 142    | 生脉茶 / 151     |
| 柏仁花生 / 142    | 四君子茶 / 152    |
| 拔丝蜜橘 / 143    | 山药红茶 / 152    |
| 驴肉粳米粥 / 143   | 砂仁红茶 / 152    |
| 白果咸菜粥 / 143   | 龙眼山楂茶 / 152   |
| 桂圆莲子粥 / 144   | 白术乌龙茶 / 153   |
| 莲子茯苓糕 / 144   | 山楂乌龙茶 / 153   |
| 龙眼怀药糕 / 144   | 人参核桃茶 / 153   |
| 白术红枣饼 / 145   | 党参红枣茶 / 154   |
| 茯苓红花鸡蛋面 / 145 | 桂圆莲子茶 / 154   |
| 川贝雪梨糯米饭 / 146 | 绞股蓝杜仲茶 / 154  |
| 薏米莲子粥 / 146   |               |

## 第六章 高血压合并高脂血症这样吃

|                |           |
|----------------|-----------|
| 降压降脂如何调理 / 156 | 大 蒜 / 161 |
| 茶 叶 / 159      | 洋 葱 / 162 |
| 牛 奶 / 160      | 食 醋 / 163 |



- 花生 / 164  
山楂 / 165  
核桃 / 166  
苹果 / 166  
薯类 / 167  
麦麸 / 168  
玉米 / 169  
绿豆 / 170  
大豆 / 171  
豆腐 / 173  
番茄 / 173  
芹菜 / 174  
茄子 / 175  
黄瓜 / 175  
蘑菇 / 176  
香菇 / 177  
黑木耳 / 178  
海鱼 / 179  
海带 / 180  
枸杞子 / 181  
降压减肥的食谱推荐 / 182  
拌油菜 / 182  
拌雪菜 / 182  
拌生菜 / 182  
炆黄瓜 / 183  
炆莴笋 / 183  
烩鲜蘑 / 183  
凉拌三色 / 183  
香菜黄瓜 / 184  
拌马齿苋 / 184  
酸辣黄瓜 / 184  
葱辣豆腐 / 184  
三丝菠菜 / 185  
蒜泥扁豆 / 185  
怪味苦瓜 / 185  
清炖猴头菇 / 185  
辣味芹菜 / 186  
凉拌莴笋 / 186  
草菇小白菜 / 186  
芹菜拌银芽 / 186  
山楂汁拌黄瓜 / 187  
荞麦粥 / 187  
口蘑扒菜心 / 187  
醋熘卷心菜 / 188  
白菜烩豆腐 / 188  
菜心豆腐干 / 188  
香菜拌雪菜 / 188  
燕麦香米饭 / 189  
首乌玉米饼 / 189  
醋黄豆 / 189  
水煮笋芹魔芋 / 190  
葱头炒芹菜 / 190  
凉拌水萝卜缨 / 190  
木耳红烧腐竹 / 191  
荷兰芹菜银耳 / 191  
咖喱魔芋豌豆 / 192  
奶香麦片粥 / 192  
小米蒲菜粥 / 192  
麦麸粟米粥 / 193  
南瓜麦麸粥 / 193  
黄精温酒 / 193  
草决明茶 / 194  
麦麸玉竹茶 / 194



槐花山楂茶 / 194  
竹笋瓜皮鲤鱼汤 / 195  
鸡块冬瓜 / 195  
春笋鸡丁 / 195  
香菇带鱼 / 196  
虾仁鲜汤春笋 / 196  
油菜海米豆腐 / 196  
萝卜煮鲜贝 / 197  
虾子烧海参 / 197  
草鱼炖豆腐 / 197  
海米扒豆腐 / 197

豆芽拌油菜 / 198  
椿头炒大虾 / 198  
虾仁炒丝瓜 / 198  
蕨菜炒肉丝 / 198  
菠菜炒鸡蛋 / 199  
鸡片烩菜花 / 199  
海蜇拌芹菜 / 199  
笋尖焖豆腐 / 200  
蒜蓉蒸鲜虾 / 200  
鸡肉扒小白菜 / 200  
火腿炒魔芋丝 / 200

## 第七章 高血压合并糖尿病这样吃

如何调配降糖降压药膳 / 204

降糖降压的食谱推荐 / 205

南瓜麦麸粥 / 205

冬瓜粳米粥 / 205

桂花石榴粥 / 206

甜食山药 / 206

糖醋鲜藕 / 207

苹果布丁 / 207

梨拌三丝 / 207

茯苓菠菜汤 / 208

苋菜豆腐汤 / 208

马齿苋豆汤 / 208

清炖鸽肉 / 209

清炖甲鱼 / 209

百部炖甲鱼 / 210

贝母蒸甲鱼 / 210

山楂肉干 / 211

白芍炒肉丁 / 211

玉参焖老鸭 / 212

首乌煮鸡蛋 / 212

芹菜拌腐竹 / 213

熏鸡拌芹菜 / 213

玉米须炖蚌肉 / 214

玉米须炖乌龟 / 214

清蒸带鱼女贞 / 215

天麻芎芩鲤鱼 / 215

香菇烧排骨 / 216

芹菜拌毛肚 / 216

天麻杜仲猪脑 / 217

凤尾鳝鱼汤 / 217

粉葛鲮鱼汤 / 218

牡蛎汤 / 218

麦麸玉竹茶 / 218

银鱼汤 / 219

鸭肉冬瓜汤 / 219

沙参鹅肉汤 / 220

百合玉竹汤 / 220



## 第八章 高血压合并冠心病这样吃

如何搭配降压扩冠的药品 / 222

强心扩冠的食谱推荐 / 223

香炸茄卷 / 223

蟹肉烧豆腐 / 223

枸杞红枣鸡 / 223

肉片炒扁豆 / 224

豆芽兔肉丝 / 224

紫茄肉末粥 / 225

淡菜粳米粥 / 225

虫草糯米粥 / 225

香酥鹌鹑 / 226

九月鸡片 / 226

肉炒蒜苗 / 227

菠菜炒鱼片 / 227

黄鱼海参羹 / 227

笋菇炒兔片 / 228

归芪蒸鸭 / 228

清蒸人参鸡 / 229

鸽蛋烧海参 / 229

冬瓜兔肉汤 / 230

鲍鱼芦笋汤 / 230

三七炖金钱龟汤 / 230

菊花荠菜兔肉汤 / 231

菊花粥 / 231

玉竹粥 / 231

川芎山楂薤白粥 / 232

丹参粥 / 232

薤白粥 / 232

参冬粥 / 232

生脉粥 / 233

西红柿粥 / 233

生地黄粥 / 233

川芎红花粥 / 234

玉参红枣粥 / 234

瓜蒌薤白半夏粥 / 234

川芎楂七饮 / 234

脆皮香蕉 / 235

枣仁养心茶 / 235

山楂桃仁茶 / 235

山楂益母茶 / 235

苦参蜂蜜饮 / 236

枸杞子叶茶 / 236

柿叶山楂茶 / 236

海带焖木耳豆腐 / 236

首乌酒 / 237

鲜蘑大枣汤 / 237

丹参茯苓汤 / 237

枸杞芝麻首乌汤 / 238

海参红枣汤 / 238

山楂荷叶薏米汤 / 238

参桂红糖汤 / 238

香菇红枣汤 / 239

山楂韭菜汤 / 239

蘑菇红枣山楂汤 / 239



# 第一章

## 稳定血压这样吃



## 血压不稳是怎么回事

高血压患者中，有些人通过调整生活方式和药物治疗，能够使血压控制在一个稳定的状态，情况好的可十数年血压稳定，而且没有并发症，或者并发症没有进一步发展、恶化。但是另有一些患者，血压总是控制不稳；有些人血压忽高忽低，有些人甚至突然升高几十个毫米汞柱，带来严重的生命危险；或者在单纯的原发性高血压的基础上，陆续出现各种并发症，或原来的并发症不断发展、恶化。这些患者也都在坚持治疗，每天服药，为什么不能把血压控制稳定呢？

中医理论认为，人之病，有几类特殊致病因素，与一般的风寒、风热、阴虚、阳虚等不同，疑难杂症往往另外的因素有关，具体而言，其中最主要的就是“痰”和“瘀”。高血压患者，不能够稳定地控制血压，很多是因为血压病证复杂，牵涉到了这两类致病因素。所以，虽然像别人一样服用降压药，也注意日常生活的保养，但因为没有特别有针对性地祛痰、化瘀，结果总是不能令人满意。于是出现多年血压控制不稳定，甚至陆续发生并发症的问题。

在疾病发展过程中，原因和结果是相互作用的。在一定的条件下，原因和结果可相互转化。本来是因为生病才出现的病理产物，在另一阶段则可成为新的致病因素，导致在原来疾病的基础上，衍生出新的疾病，或者使病情越来越复杂化、严重化；痰、瘀便属于此类。

### 特殊致病因素——痰

痰，是人体水液代谢障碍形成的病理产物。因为种种病因，体液不能在身体内正常地流通、代谢，于是聚集到身体某个位置，停留下来；或肝

