

轻·养·生

高血压

专家教你吃和养

赠美食制作全视频



扫一扫，马上看
参芪桂圆粥烹饪视频



74种降压**宜**吃食物

52种降压**忌**吃食物

36道中药花草茶饮

21道降压药膳



图文并茂、简单易学、操作方便

营养膳食+居家调养
高血压患者必备的自疗手册

胡维勤 / 主编



吃对食物也能轻松缓解高血压



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

高血压

专家教你吃和养

胡维勤 主编

赠美食制作全视频



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压：专家教你吃和养：赠美食制作全视频 / 胡维勤

主编. —福州：福建科学技术出版社，2015. 10

ISBN 978-7-5335-4814-8

I . ①高… II . ①胡… 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 (2015) 第 156613 号

书 名 高血压：专家教你吃和养（赠美食制作全视频）

主 编 胡维勤

出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社

社 址 福州市东水路 76 号（邮编 350001）

网 址 www.fjstp.com

经 销 福建新华发行（集团）有限责任公司

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 710 毫米 × 1020 毫米 1/16

印 张 16

图 文 256 码

版 次 2015 年 10 月第 1 版

印 次 2015 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5335-4814-8

定 价 35.00 元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

目录

CONTENTS



第1章 / “解码” 高血压

016 高血压的“庐山真面目”

- 016 血压是生命在呼吸
- 017 谁动了你的血压
- 018 您的血压正常吗
- 018 什么是高血压
- 019 高血压有“三高”“三低”
- 020 人们为何谈高血压色变
- 021 如何早期发现高血压



022 与高血压“纠缠不清”的并发症

- 022 高血压是脑血管病的最大“杀手”
- 023 高血压“抓住”了你的心
- 023 三种肾病就有一个是高血压造成的
- 024 儿童及青少年高血压在侵蚀未来
- 024 如影随形的糖尿病
- 025 扼杀下一代的妊娠高血压
- 026 乱中添乱的更年期高血压
- 027 可怕的“刽子手”——高血压急症



028 高血压如何“恋”上你

- 028 高血压“恋”上你的蛛丝马迹





- 034 引起高血压的“元凶”
- 038 谁最易与高血压“相恋”
- 039 **控制高血压，血压要达标**
- 039 血压的“危情”时刻
- 041 血压计，适合你的才是最好的
- 042 血压测量，准备功夫和方法都要做足
- 043 血压突然升高的急救措施

第2章

饮食——高血压治疗的“双刃剑”

- | | |
|-------------------|---------------|
| 046 会吃的人是幸福的 | 065 薏米燕麦粥 |
| 046 养成良好的饮食习惯 | 066 荞麦 |
| 048 摒弃不良饮食习惯 | 066 荞麦凉面 |
| 049 高血压患者一日三餐饮食指导 | 067 空心菜肉丝炒荞麦面 |
| 051 高血压患者饮食调理有方法 | 067 荞麦山楂豆浆 |
| 061 天人相应，四季饮食养生要诀 | 068 黑米 |
| 062 控制血压，食物胜过药物 | 069 黑米红豆粥 |
| 062 燕麦 | 069 黑米绿豆粥 |
| 063 燕麦五宝饭 | 070 玉米 |
| 063 玉竹燕麦粥 | 071 松子玉米粥 |
| 064 薏米 | 071 杏鲍菇炒甜玉米 |
| 065 牛奶薏米红豆粥 | 072 黄豆 |
| | 073 芹菜炒黄豆 |



目录

CONTENTS

- | | | | |
|-----|----------|-----|----------|
| 073 | 黄豆红枣粥 | 088 | 芹菜 |
| 074 | 黑豆 | 088 | 芹菜烧马蹄 |
| 074 | 核桃仁黑豆浆 | 089 | 醋拌芹菜 |
| 075 | 绿豆 | 089 | 芹菜拌海带丝 |
| 075 | 马齿苋薏米绿豆汤 | 090 | 菠菜 |
| 076 | 苦瓜 | 091 | 菠菜拌胡萝卜 |
| 077 | 蒜片苦瓜 | 091 | 菠菜蒸蛋羹 |
| 077 | 苦瓜炒豆腐干 | 092 | 茼蒿 |
| 078 | 南瓜 | 093 | 香菇扒茼蒿 |
| 078 | 蒜香蒸南瓜 | 093 | 茼蒿炒豆腐 |
| 079 | 葫芦瓜 | 094 | 苋菜 |
| 079 | 茄汁葫芦瓜 | 094 | 椒丝炒苋菜 |
| 080 | 西葫芦 | 095 | 韭菜 |
| 081 | 西葫芦炒鸡丝 | 095 | 韭菜炒鳝丝 |
| 081 | 蚕豆西葫芦鸡蛋汤 | 096 | 豌豆苗 |
| 082 | 丝瓜 | 096 | 豌豆苗炒豆皮丝 |
| 082 | 丝瓜绿豆粥 | 097 | 紫甘蓝 |
| 083 | 佛手瓜 | 097 | 甜椒紫甘蓝拌木耳 |
| 083 | 蒜蓉佛手瓜 | 098 | 包菜 |
| 084 | 黄瓜 | 099 | 胡萝卜丝炒包菜 |
| 084 | 黄瓜拌海蜇 | 099 | 豆腐皮枸杞炒包菜 |
| 085 | 西红柿 | 100 | 油麦菜 |
| 085 | 西红柿煮口蘑 | 100 | 油麦菜炒香干 |
| 086 | 冬瓜 | 101 | 鱼腥草 |
| 087 | 冬瓜莲子绿豆粥 | 101 | 腐乳凉拌鱼腥草 |
| 087 | 冬瓜烧香菇 | 102 | 马齿苋 |
| | | 102 | 马齿苋炒黄豆芽 |



- | | | | |
|-----|----------|-----|----------|
| 103 | 黄花菜 | 117 | 茭白 |
| 103 | 炒黄花菜 | 117 | 凉拌茭白 |
| 104 | 枸杞叶 | 118 | 马蹄 |
| 104 | 冬笋炒枸杞叶 | 119 | 红豆马蹄汤 |
| 105 | 苦菊 | 119 | 马蹄木耳煲带鱼 |
| 105 | 苦菊玉米饼 | 120 | 莲藕 |
| 106 | 豆芽 | 121 | 西芹藕丁炒姬松茸 |
| 106 | 黄瓜拌绿豆芽 | 121 | 浇汁莲藕 |
| 107 | 西蓝花 | 122 | 山药 |
| 107 | 西蓝花炒什蔬 | 123 | 丝瓜炒山药 |
| 108 | 洋葱 | 123 | 山药肚片 |
| 108 | 豆芽拌洋葱 | 124 | 凉薯 |
| 109 | 西红柿炒洋葱 | 124 | 凉薯炒肉片 |
| 109 | 洋葱拌腐竹 | 125 | 红薯 |
| 110 | 莴笋 | 125 | 玉米红薯粥 |
| 111 | 茄汁莴笋 | 126 | 牛蒡 |
| 111 | 蒜苗炒莴笋 | 126 | 牛蒡三丝 |
| 112 | 芦笋 | 127 | 黑木耳 |
| 113 | 双椒芦笋炒牛肉 | 127 | 山药木耳炒核桃仁 |
| 113 | 圣女果芦笋鸡柳 | 128 | 猴头菇 |
| 114 | 胡萝卜 | 128 | 猴头菇香菇粥 |
| 115 | 胡萝卜炒香菇片 | 129 | 银耳 |
| 115 | 白菜梗拌胡萝卜丝 | 129 | 冬瓜银耳莲子汤 |
| 116 | 白萝卜 | 130 | 茶树菇 |
| 116 | 白萝卜炖鹌鹑 | 130 | 茶树菇炒鳝丝 |



目录

CONTENTS

- | | | | |
|-----|------------|-----|------------|
| 131 | 鲫鱼 | 145 | 菠萝蜜炒鸭片 |
| 131 | 豆腐紫菜鲫鱼汤 | 146 | 西瓜 |
| 132 | 草鱼 | 147 | 酸奶西瓜 |
| 132 | 菠萝炒鱼片 | 147 | 糖醋西瓜翠衣 |
| 133 | 鲈鱼 | 148 | 香蕉 |
| 133 | 柠香鲈鱼 | 148 | 樱桃香蕉 |
| 134 | 生鱼 | 149 | 番石榴 |
| 134 | 清蒸冬瓜生鱼片 | 149 | 番石榴雪梨菠萝沙拉 |
| 135 | 三文鱼 | 150 | 草莓 |
| 135 | 三文鱼蔬菜汤 | 150 | 酸奶草莓 |
| 136 | 虾 | 151 | 猕猴桃 |
| 137 | 鲜虾豆腐煲 | 151 | 西瓜猕猴桃汁 |
| 137 | 虾仁四季豆 | 152 | 火龙果 |
| 138 | 海带 | 152 | 火龙果菠萝果盘 |
| 138 | 海带丝拌菠菜 | 153 | 雪梨 |
| 139 | 海带拌腐竹 | 153 | 薄荷黄瓜雪梨汁 |
| 139 | 淡菜海带冬瓜汤 | 154 | 山竹 |
| 140 | 紫菜 | 154 | 山竹银耳枸杞甜汤 |
| 141 | 紫菜南瓜汤 | 155 | 樱桃 |
| 141 | 紫菜马蹄豆腐汤 | 155 | 苹果樱桃汁 |
| 142 | 海蜇 | 156 | 雪莲果 |
| 142 | 黑木耳拌海蜇丝 | 156 | 雪莲果百合银耳糖水 |
| 143 | 鸡胸肉 | 157 | 柚子 |
| 143 | 茄汁豆角焖鸡丁 | 157 | 蜜柚苹果猕猴桃沙拉 |
| 144 | 鸭肉 | 158 | 核桃 |
| 145 | 彩椒黄瓜炒鸭肉 | 159 | 韭菜炒核桃仁 |



- | | | | |
|-----|--------------------|-----|---------------|
| 159 | 核桃仁鸡丁 | 166 | 鹿肉/鹅肉/麻雀肉/鸡肉 |
| 160 | 橄榄油 | 167 | 鸡胗/鸭肠/咸鸭蛋/鸭蛋 |
| 160 | 橄榄油芝麻苋菜 | 168 | 松花蛋/腊肠/烤鸭/扒鸡 |
| 161 | 橄榄油拌西芹玉米 | 169 | 鱼子/蟹黄/墨鱼/雪里蕻 |
| 161 | 橄榄油芹菜拌白萝卜 | 170 | 咸菜/榴莲/椰子/苏打饼干 |
| 162 | 巴旦木仁 | 171 | 薯片/食盐/冬菜/牛油 |
| 162 | 巴旦木仁蔬菜沙拉 | 172 | 猪油/巧克力/辣椒/花椒 |
| 163 | 不适合高血压患者的食物 | 173 | 芥末/酱油/八角/咖喱粉 |
| 163 | 肥猪肉/猪蹄/猪肝/猪大肠 | 174 | 咖啡/豆瓣酱/白酒/胡椒 |
| 164 | 猪肚/猪腰/猪脑/猪血 | 175 | 比萨/方便面/冰淇淋/榨菜 |
| 165 | 牛髓/牛肝/羊肉/狗肉 | | |

第3章 最自然的降压法——中药茶饮药膳

- | | | | |
|-----|-----------------|-----|-----|
| 178 | 中医眼中的高血压 | 184 | 山药 |
| 178 | 药膳与降血压渊源已久 | 185 | 天麻 |
| 179 | 高血压的中医诊断方法 | 185 | 钩藤 |
| 180 | 高血压的中医治疗方法 | 186 | 夏枯草 |
| 181 | 推荐降压中成药 | 186 | 丹参 |
| | | 187 | 玉米须 |
| 182 | 常见降压中药材 | 187 | 杜仲 |
| 182 | 莲子心 | 188 | 地龙 |
| 182 | 决明子 | 188 | 桑枝 |
| 183 | 黄芪 | 189 | 葛根 |
| 183 | 枸杞 | 189 | 大黄 |
| 184 | 菊花 | 190 | 莱菔子 |



目录

CONTENTS

- | | | | |
|-----|--------------------|-----|------------------|
| 190 | 车前子 | 203 | 苦丁蜂蜜茶 |
| 191 | 罗布麻叶 | 203 | 西洋参三七茶 |
| 191 | 田七 | 204 | 银杏叶茶 |
| | | 204 | 夏枯草杜仲茶 |
| 192 | 36道能降压的花草药茶 | 205 | 决明子玫瑰荷叶茶 |
| 192 | 生地莲子心饮 | 205 | 柠檬红茶 |
| 192 | 莲心茶 | 206 | 葛根桑叶茶 |
| 193 | 菊花普洱茶 | 206 | 桑菊银花山楂茶 |
| 193 | 菊花普洱山楂饮 | 207 | 夏枯草蒲公英茶 |
| 194 | 薄荷柠檬茶 | 207 | 酸枣仁枸杞茶 |
| 194 | 三花清火茶 | 208 | 丹参山楂三七茶 |
| 195 | 灵芝茶 | 208 | 车前子丹参冬瓜皮茶 |
| 195 | 玉米须茶 | 209 | 绞股蓝决明三七茶 |
| 196 | 决明子菊花枸杞茶 | 209 | 山楂决明子荷叶汤 |
| 196 | 罗布麻降压茶 | | |
| 197 | 荷叶茶 | 210 | 让药膳来对付高血压 |
| 197 | 玉米须决明菊花茶 | 210 | 瘀血阻滞型 |
| 198 | 夏枯草菊花茶 | 210 | 三七红枣粥 |
| 198 | 麦门冬山楂茶 | 211 | 丹参三七炖鸡 |
| 199 | 绞股蓝红枣茶 | 211 | 银杏叶川芎红花茶 |
| 199 | 蜂蜜柠檬菊花茶 | 212 | 气血两虚型 |
| 200 | 决明子明目茶 | 212 | 参芪桂圆粥 |
| 200 | 荷叶绿茶 | 213 | 燕窝阿胶糯米粥 |
| 201 | 金菊玫瑰花茶 | 213 | 枸杞人参茶 |
| 201 | 决明子枸杞茶 | 214 | 肝阳上亢型 |
| 202 | 山楂乌梅甘草茶 | 214 | 罗布麻山楂粥 |
| 202 | 玉米须山楂茶 | 215 | 天麻黄豆猪骨汤 |



- | | | | |
|-----|--------------|-----|--------------|
| 215 | 菊花粥 | 220 | 阴阳两虚型 |
| 216 | 阴虚阳亢型 | 220 | 人参扁豆粥 |
| 216 | 玉竹石斛粥 | 221 | 莲子芡实牛肚汤 |
| 217 | 薏米炖冬瓜 | 221 | 桑椹乌鸡汤 |
| 217 | 生地鸭蛋炖肉 | 222 | 痰湿阻逆型 |
| 218 | 肝肾阴虚型 | 222 | 扁豆薏米冬瓜粥 |
| 218 | 蜜汁红枣山药百合 | 223 | 罗布麻枸杞银耳汤 |
| 219 | 黑豆生蚝粥 | 223 | 莲藕茯苓莲子煲 |
| 219 | 枸杞青蒿甲鱼汤 | | |

第4章 防治高血压要靠“真功夫”

- | | | | |
|-----|-----------------|-----|-------------------|
| 226 | 在生活上严防死守 | 234 | 高血压患者的用药攻略 |
| 226 | 睡前三件事 | 234 | 降压无疗程 |
| 227 | 半夜一杯水，利尿降压 | 235 | 镇痛药可能让你“更痛” |
| 227 | 睡觉睡到自然醒 | 235 | 服用感冒药要谨慎 |
| 228 | 洗澡也能降血压 | 236 | 慎用复方甘草片 |
| 228 | 开车时除了交规还要注意这些 | 236 | 滴鼻净少用或不用 |
| 229 | 搭乘飞机要小心 | 237 | 服用阿司匹林有门道 |
| 230 | 让阳光赶走高血压的阴霾 | 237 | 服用利尿剂五不宜 |
| 230 | 控制体重，也不能盲目减肥 | 238 | 消炎药可是“禁药” |
| 231 | 高温天气要谨慎 | 238 | 不可睡前服降压药 |
| 231 | 防寒抗低温要做好 | 238 | 常服降压药需半年洗一次牙 |
| 232 | 注意看电视时的习惯 | 239 | 服药六忌 |
| 233 | 佳节兴致高，勿让血压高 | | |

目录

CONTENTS



240 中医一发动，降压很轻松

240 降血压穴位按摩疗法

243 降血压拔罐疗法

244 降血压艾灸疗法

245 运动改变高血压的命运

245 甩手：体弱者的首选

246 太极拳：防治一体的利器

246 散步：最简单易行的降压方法

247 慢跑：最经济有效的降压运动

249 跳绳：老少皆宜的全身性有氧健身运动

250 游泳：有利有害的两面性

250 瑜伽：物我两忘的降压法

251 垂钓：平衡血压好帮手

252 松静功：让您烦躁的心静下来

252 按摩和颈部运动：“按走”高血压



253 打败高血压的“精神战胜法”

253 情绪疗法：再壮的身体也“打不过”坏情绪

254 幽默疗法：笑一笑，十年少

254 书画疗法：艺术与健康的完美结合

255 音乐疗法：高山流水，老少咸宜

256 花卉疗法：色香味俱全



友情提示：

1.本书食物功效宜忌等为营养学观点，可作为日常饮食参考，但不能替代医生建议。

2.为便于计算，书中食物热量单位仍用“千卡”，1千卡约等于4.2千焦。

高血压

专家教你吃和养

胡维勤 主编

赠美食制作全视频



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAIT PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压：专家教你吃和养：赠美食制作全视频 / 胡维勤

主编. —福州：福建科学技术出版社，2015. 10

ISBN 978-7-5335-4814-8

I . ①高… II . ①胡… 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 (2015) 第 156613 号

书 名 高血压：专家教你吃和养（赠美食制作全视频）

主 编 胡维勤

出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社

社 址 福州市东水路 76 号（邮编 350001）

网 址 www.fjstp.com

经 销 福建新华发行（集团）有限责任公司

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 710 毫米 × 1020 毫米 1/16

印 张 16

图 文 256 码

版 次 2015 年 10 月第 1 版

印 次 2015 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5335-4814-8

定 价 35.00 元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换



前言

PREFACE

随着人们生活水平的提高，过去只有过年才吃得到的大鱼大肉，现在几乎天天都可以吃到。美食当前，人们的口福越来越“富裕”了，但是身体却越来越“贫穷”了。高糖、高热量、高脂肪的饮食，缺乏运动锻炼以及不好的生活、饮食习惯，使人腰围渐渐增长了，血压也渐渐升高了。

高血压是最常见的心血管疾病，是全球范围内的重大公共卫生问题。据统计，在我国每5个成人中就有1个人患有高血压，而且患病率仍呈增长态势。而更令人担忧的是，高血压的知晓率、治疗率和控制率都比较低。近20年来，我国因高血压引发的各种心脑血管疾病的死亡率排到了所有疾病死亡率的第一位。医学研究证明，早期预防、稳定治疗、养成健康的生活方式可使75%的高血压患者及其并发症得到预防和控制。由此可见，加强对高血压的认识以及高血压患者的自身管理，对于防治高血压有积极的重要意义，自觉地提高自我保健意识，严格控制自身的行为方式，认真配合医生的治疗，健康长寿是大有希望的。

高血压是一种“生活、饮食方式病”，所以本书在第一章介绍了血压以及高血压的一些基础知识，帮助高血压患者从生活和饮食的细节上预防和控制高血压。本章首先为您解读血压、高血压、“三高”、“三低”和高血压的危害，以及如何早期发现高血压。接着为您讲解与高血压“纠缠不清”的并发症，和高血压的一些特殊类型，如心脑血管病、肾病、糖尿病、儿童高血压、妊娠高血压、更年期高血压等。接着为您讲解引起高血压的“元凶”、血压控制的标准、血压测量的注意事项和血压突然升高的急救措施。另外，高血压患者用药也要非常谨慎，消炎药、感冒药、滴鼻净、甘草片、镇痛药都有需要注意的方面。

在第二章中，为您介绍饮食治疗高血压。饮食是高血压治疗的“双刃剑”，吃好了、吃对了当然对于病情的缓解具有很好的作用，但是如果吃错了，那么就会加剧高血压症状。在本章中，首先为您介绍适合高血压患者的良好饮食习惯以及不良饮食习



惯。高血压患者饮食宜忌也很重要，需要牢记。另外，高血压患者在不同的季节也有不同的养生诀窍。接下来，为您介绍有助于控制血压的食物。将近一百种食物，每种都有相关的详细介绍和降压功效说明，并且全部都配有1~3道降压食谱。对于不适合高血压患者食用的食物，当然要保持距离，但是您知道哪些食物是高血压患者不宜食用的吗？我们为您介绍了几十种不适合高血压患者食用的食物，如动物内脏、腊味、巧克力、辣椒、方便面、冰淇淋、榨菜等，并且详细说明了不宜食用的原因。

在第三章中，我们为您介绍辅助治疗高血压的中药、茶饮、药膳。我们知道，中医是一门历史非常悠久的学科，很多的理论已经非常完备，中药材更是经过无数人验证的治病良药。本章我们先为您介绍药膳与高血压渊源、高血压的中医诊断方法和高血压的中医治疗方法，并且推荐一部分中成药。接下来，详细为您介绍20种常见降压中药材，如莲子心、决明子、黄芪、枸杞、菊花等。中药材能入膳，也能入茶，用中药材煮成好吃的药膳、好喝的花草茶具有很不错的降压效果。因此，我们先为您介绍36道能降压的花草药茶，接着将高血压患者分为瘀血阻滞型、气血两虚型、肝阳上亢型、阴虚阳亢型、肝肾阴虚型、阴阳两虚型、痰湿阻逆型等七种类型，并且推荐相关的降压药膳。

最后一章中，我们为您介绍的是防治高血压在生活中需要注意的一些方面。如生活细节、降压药物、中医降压、运动降压和“精神战胜法”，希望能够对您的降压有所帮助。

需要指出的是，本书所有食谱都配有二维码。只要拿出手机轻轻一扫，菜肴的制作过程立即展现在您的眼前，保证您一看就懂，一学就会。

最后，衷心希望本书能对高血压患者和家属有一定的帮助，同时，在编撰的过程中，难免出现漏洞，欢迎广大读者提出宝贵的意见，也祝愿所有高血压患者能早日康复。

目录

CONTENTS



第1章 / “解码” 高血压

016 高血压的“庐山真面目”

016 血压是生命在呼吸

017 谁动了你的血压

018 您的血压正常吗

018 什么是高血压

019 高血压有“三高”“三低”

020 人们为何谈高血压色变

021 如何早期发现高血压



022 与高血压“纠缠不清”的并发症

022 高血压是脑血管病的最大“杀手”

023 高血压“抓住”了你的心

023 三种肾病就有一个是高血压造成的

024 儿童及青少年高血压在侵蚀未来

024 如影随形的糖尿病

025 扼杀下一代的妊娠高血压

026 乱中添乱的更年期高血压

027 可怕的“刽子手”——高血压急症



028 高血压如何“恋”上你

028 高血压“恋”上你的蛛丝马迹

