

饮食

起居

工作

出行

心理

并发症

用药

合并症

运动

自我管理

高血压

宜忌

全书

杨秀岩

中华中医药学会养生分会委员

姜广建

哈佛大学医学院博士后

北京中医药大学教授，研究生导师

编著

全国政协港澳台侨委会副主任
国务院侨务办公室原副主任
国家中医药管理局原副局长

赵阳

吴刚

力荐



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



高血压 自我管理 宜忌全书

姜广建 杨秀岩 编著

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

高血压自我管理宜忌全书 / 姜广建, 杨秀岩编著. -- 北京: 电子工业出版社, 2016.9
(健康无忧·养生保健系列)

ISBN 978-7-121-29661-1

I. ①高… II. ①姜… ②杨… III. ①高血压—防治 IV. ①R544.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第187467号



策划编辑：牛晓丽

责任编辑：张 慧

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

装 订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：15 字数：326.4千字

版 次：2016年9月第1版

印 次：2016年9月第1次印刷

定 价：49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：QQ 9616328。

前言

血压伴随着心脏的跳动，没有一刻不在波动和变化，要想把高血压降下来，首先得监测好它，找到它波动的规律，避开那些会让血压升高的诱因，并在它过高的时候采取科学方法“打压”、“疏导”它，只有这样，才能将血压控制在正常的范围内，从而减少因血压剧烈变化而给身体带来的伤害。

我们的饮食、起居、运动、心情、工作等，都会影响到血压，比如盐摄入过量会导致血压升高，长期饮酒也会导致血压升高，心情好了有利于降血压，适量运动也有利于降血压……要想控制好高血压，就应当把降压思想和行为融入到生活的方方面面中去，也只有管理好了自己的生活，才能成功地“驯服”高血压。

高血压还是多种心脑血管疾病的导火索，可使脑血栓、心力衰竭、脑卒中等疾病的发病风险明显增高。每一个高血压病患者都应积极预防并管理好各类并发症、合并症，控制好血压，享受好生活！

本书详细介绍了高血压病患者饮食、起居、心理、运动、工作、用药以及中医降压等多方面的宜忌，让你一看就能明白哪些应该做，哪些不能做，深入浅出，通俗易懂。书中还列举了十分丰富的降压食材、降压食谱、降压中药材和降压中药膳，在帮助你“管好嘴”的同时，也能让你吃得好、营养好。



目录

- 看看你的血压处于什么水平 / 14
- 学会测血压，掌握你的血压变化 / 15
- 你是哪种类型的高血压 / 17
- 学会判断假性高血压 / 18
- 明确你的高血压治疗目标 / 18
- 了解高血压应做的常规检查 / 19
- 定期到医院复诊 / 20
- 高血压病患者自我管理监测表 / 21

第一章

会吃才能降血压 / 23

降压饮食习惯宜忌 / 24

- ✓在厨房里配一把标准“盐匙” / 24
- ✓饮食有规律 / 24
- ✓细嚼慢咽 / 25
- ✓注意节日饮食的安排 / 25
- ✓经常吃鱼 / 25
- ✓常吃新鲜水果和蔬菜 / 26
- ✓适当限制蛋白质的摄入量 / 26
- ✗长期吃素 / 27
- ✗吃狗肉 / 27
- ✗经常吃动物肝脏、蛋类 / 27
- ✓适量吃些粗杂粮 / 27
- ✗经常吃辛辣食物 / 28
- ✗过多摄入糖类和甜食 / 28
- ✓经常喝茶 / 28
- ✓生活、工作中及时补水 / 29
- ✗经常饮酒 / 29
- ✗经常喝咖啡 / 30
- ✗经常食用快餐 / 30

营养素补充宜忌 / 31

- ✓维生素C：扩张血管，辅助降压 / 31
- ✓镁：扩张血管，降低血压 / 31
- ✓钙：扩张血管，稳定血压 / 32
- ✓钾：促进钠排出，预防血管硬化 / 32
- ✓硒：扩张血管，减少血管的阻力 / 33



- ✓牛磺酸：抑制交感神经，稳定血压 / 33
- ✓烟酸：促进血液循环，降低血压 / 34
- ✓胆碱：预防动脉硬化，降低血压 / 34
- ✓胜肽：避免血管内平滑肌收缩，降低血压 / 35

✓Y-次亚麻油酸：促进前列腺素合成，降低动脉压 / 35

✓芦丁：强化毛细血管，稳定血压 / 35

✓黄酮：抗氧化，增加血管壁弹性 / 36

✓膳食纤维：降低胆固醇，预防高血压并发症 / 36

✗钠：提高高血压的罹患率 / 37

✗胆固醇：引起高胆固醇血症 / 38

✗饱和脂肪酸：升高血压 / 38

✗糖类：导致肥胖，危害健康 / 39

常见食物选择宜忌 / 40

- ✓玉米：保持血管弹性 / 40
- ✓绿豆：利尿、排钠，辅助降压 / 41
- ✓黄豆：降低胆固醇，辅助降压 / 42
- ✓黑豆：软化血管，降低血压 / 43
- ✓燕麦：降低血压，缓解疲劳 / 44
- ✓小米：降低血压，调养身体 / 45
- ✓荞麦：降低血压，调脂减肥 / 46
- ✓薏米：预防高血压，缓解高血压水肿症状 / 47
- ✓红薯：保护血管，辅助降压 / 48
- ✓芹菜：增加血管弹性，有效降压 / 49
- ✓香菇：预防血管硬化，降低胆固醇 / 50
- ✓土豆：增强血管弹性，促进钠排出 / 51
- ✓洋葱：减少外周血管阻力，降低血液黏稠度 / 52
- ✓菠菜：促进钠的排泄 / 53
- ✓胡萝卜：防治高血压病，保护眼睛 / 54
- ✓白萝卜：增强免疫力，调节血压 / 55



✓油菜：促进钠排出，保护血管 / 56

✓西蓝花：调节血压，预防高血压并发症 / 57

✓番茄：利尿消肿，调节血压 / 58

✓茄子：高血压病患者的食疗佳品 / 59

✓黄瓜：预防血压升高 / 60

✓茼蒿：保护血管，降低血压 / 61

✓苦瓜：降糖、降脂、降压 / 62

✓冬瓜：降压除水肿 / 63

✓芦笋：扩张血管，降低血压 / 64

✓南瓜：辅助降低血压 / 65

✓茭白：富含钾，稳定血压 / 66

✓金针菇：降血压、降血脂 / 67

✓木耳：去脂减肥，防治高血压 / 68

✓海带：去脂降压，预防血管硬化 / 69

✓紫菜：降低胆固醇，预防高血压病 / 70

✓牛肉：预防高血压病 / 71

✓鸡肉：扩张血管，降血压 / 72

✓猪瘦肉：抑制血管收缩，降低血压 / 73

✓鸭肉：缓解高血压症状 / 74

✓鸡蛋：辅助降血压 / 75

✓草鱼：富含不饱和脂肪酸，对血液循环有利 / 76

✓鲤鱼：降低胆固醇，防治动脉硬化 / 77

✓鲢鱼：降低胆固醇，有效降低血压 / 78

- ✓**鲫鱼**：富含优质蛋白质，降低胆固醇 / 79
- ✓**香蕉**：对抗钠离子过多造成的血压升高和血管损伤 / 80
- ✓**柚子**：富含钾，辅助降低血压 / 81
- ✓**桃子**：促进钠排出，降低血压 / 82
- ✓**桑葚**：降低血脂，保护血管 / 83
- ✓**山楂**：辅助降压、降脂 / 84
- ✓**橘子**：降低胆固醇，预防高血压病 / 85
- ✓**苹果**：预防动脉硬化，减肥降压 / 86
- ✓**梨**：增强血管弹性，降低血压 / 87
- ✓**西瓜**：软化及扩张血管，降血压 / 88
- ✓**猕猴桃**：降低胆固醇，稳定血压 / 89
- ✓**柠檬**：预防心血管疾病，降血压 / 90
- ✓**红枣**：补血益气，增加血管弹性 / 91
- ✓**核桃**：改善血液循环，稳定血压 / 92
- ✓**榛子**：调节血压，软化血管 / 93
- ✓**板栗**：软化血管，防治高血压病 / 94
- ✓**杏仁**：降低胆固醇，调节血压 / 95
- ✓**花生**：软化血管，减少胆固醇堆积 / 96
- ✓**香油**：改善血液循环，辅助降压 / 97
- ✓**玉米油**：防治高血压病 / 97
- ✓**大蒜**：调节血压的好帮手 / 97
- ✓**大葱**：辅助降压，促进血液循环 / 98
- ✓**生姜**：促进血液循环，预防高血压病 / 98
- ✓**醋**：扩张血管，软化血管 / 99
- ✓**酸奶**：预防高血压病 / 99
- ✗**油条**：含油量很高 / 100
- ✗**咸菜**：含盐量太高 / 100
- ✗**火腿及其制品**：高热量、高钠、高脂肪 / 100
- ✗**烤鸭**：高热量、高脂肪 / 101
- ✗**蟹黄**：胆固醇含量高 / 101
- ✗**鱼子**：高热量，不易消化 / 101

- ✗**味精、鸡精**：钠含量较高 / 101
- ✗**鲱鱼罐头**：高油脂腌制食品 / 102
- ✗**墨鱼干**：高热量、高蛋白、高胆固醇 / 102
- ✗**鱿鱼**：胆固醇含量高 / 102
- ✗**啤酒**：过量饮用造成血压升高 / 103
- ✗**白酒**：高热量，易引起动脉硬化 / 103
- ✗**油菜籽油**：长期食用，不利于血管健康 / 103
- ✗**运动饮料**：含钠电解质 / 103
- ✗**辣椒**：不利于控制血压 / 104
- ✗**菠萝**：升高血压 / 104
- ✗**榴莲**：高脂水果，热量较高 / 104
- ✗**荔枝**：积温成火，易上火 / 105
- ✗**椰子**：高热量，易肥胖 / 105
- ✗**方便面**：加速动脉硬化 / 105
- ✗**面包、蛋糕、蜜饯、奶酥**：含糖量较高 / 105

吃好一日三餐，4周改善高血压 / 106

热量约1500千卡4周食谱推荐 / 110

热量约1700千卡4周食谱推荐 / 118

热量约1900千卡4周食谱推荐 / 126

吸烟对高血压的影响 / 134

不同季节的降压饮食要点 / 135



第二章

降压要从生活小细节做起 / 137

日常起居宜忌 / 138

- ✓保持规律的起居 / 138
- ✗长期卧床休息 / 138
- ✓早晨醒来缓缓起床 / 139
- ✓保证睡眠质量 / 139
- ✓午饭过后适度卧床休息 / 139
- ✗睡觉盖的棉被过厚 / 140
- ✗枕头过高或过低 / 140
- ✗清晨过度疲劳 / 141
- ✓用温水洗漱 / 141
- ✗长时间处于嘈杂的环境中 / 141
- ✓性生活有节制 / 142
- ✗排便时太用力 / 142

工作出行宜忌 / 143

- ✓长时间工作后做一做放松活动 / 143
- ✗连续几天熬夜工作 / 143
- ✗在高温环境下长时间作业 / 143
- ✓出游前去医院检查 / 144
- ✓外出时随身带药 / 144
- ✗旅途中硬性安排日程 / 144

心理调适宜忌 / 145

- ✓保持心情舒畅 / 145
- ✗凡事闷在心中，拒绝倾诉 / 145
- ✗爱比较，好胜心强 / 145
- ✗猜疑心太重 / 146
- ✓选择性记忆，学会遗忘 / 146
- ✓加强语言修养，提高反应能力 / 146
- ✓培养良好的个性 / 146

休闲娱乐宜忌 / 147

- ✓垂钓 / 147
- ✓写字、画画 / 147
- ✓赏花 / 148
- ✗观看令人紧张的直播比赛 / 148
- ✗扭秧歌 / 149
- ✗打麻将成瘾、长时间下棋 / 149
- ✓经常唱歌 / 150
- ✗听刺激性音乐 / 150

运动锻炼宜忌 / 151

- ✓谨记运动的注意事项 / 151
- ✗运动前不做热身运动 / 151
- ✗不注意运动时间和强度 / 152
- ✗晨练剧烈 / 152
- ✗过量运动 / 153
- ✓经常饭后散步 / 153
- ✓宜慢跑 / 154
- ✓坚持打太极拳 / 154
- ✓做高血压病防治操 / 155
- ✓经常踩鹅卵石 / 158
- ✓利用保健球 / 158
- ✗深呼吸运动 / 159
- ✗打高尔夫 / 159
- ✓水中漫步 / 160
- ✗冬泳 / 160

肥胖高血压病患者如何减肥降压 / 161

会用药才能降血压 / 163



5类常用降压药及注意事项 / 164

钙离子拮抗剂（二氢吡啶类、非二氢吡啶类） / 164

ARB（血管紧张素Ⅱ受体阻滞剂） / 166

血管紧张素转换酶抑制剂（ACEI抑制剂） / 166

利尿剂（噻嗪类利尿剂、保钾利尿剂） / 167

α 阻滞剂、 β 阻滞剂（交感神经抑制剂） / 168

高血压用药原则 / 170

- ✓坚持五要三不要 / 170
- ✗不测血压，仅凭自我感受服药 / 171
- ✗盲目追求“好药” / 171
- ✗擅自乱用药物 / 172
- ✗单纯依赖降压药 / 172
- ✓需长期服用降压药 / 172
- ✗间断服用降压药 / 172
- ✓降压药应联合用药 / 173
- ✗降压过快过低 / 173
- ✗一味追求正常血压 / 173
- ✗单一用药 / 173

高血压用药时间、剂量宜忌 / 174

- ✓根据血压波动监测结果选择服药时间 / 174
- ✓早上服用长效降压药 / 174
- ✗临睡前服药 / 174
- ✓初服降压药应从小剂量开始 / 175
- ✗擅自减小降压药剂量 / 175

夏季、冬季的用药宜忌 / 176

- ✓夏季据自身血压调整药量 / 176
- ✗夏季血压正常自动停药 / 176
- ✓夏季少用利尿剂 / 176
- ✗冬天大剂量服用利尿剂 / 177
- ✗冬天大量服药骤然降压 / 177
- ✗冬天使用强效镇静剂 / 177

第四章

中医助你降血压 / 179

中医如何看待高血压 / 180

常见降压中药及用法 / 181

决明子：降血压、降血脂 / 181

葛根：改善血液循环，温和降压 / 182

菊花：改善高血压，扩张冠状动脉 / 183

莲子：促进胆固醇降解，养心安神 / 184

枸杞子：降血压，调节免疫力 / 185

玉米须：促进新陈代谢，改善高血压 / 186

杜仲：调节血压 / 187

黄连：扩张血管，降低血管阻力 / 188

天麻：缓解高血压症状 / 189

丹参：改善微循环，降低血压 / 190

车前子：扩张血管，促进钠排出 / 191

夏枯草：散结消肿，降血压 / 192

黄芩：扩张血管，降压降脂 / 193

白芍：预防血栓，降低血压 / 194

女贞子：软化血管，预防血栓 / 195

红花：改善微循环，降低血压 / 196

当归：降低血压，改善血液循环 / 197

罗汉果：降低血脂和血糖 / 198

荷叶：扩张血管，缓解高血压症状 / 199

自我按摩降血压 / 200

自我按摩降压因人而异 / 200

不适宜按摩降压的情况 / 200

自我按摩降压注意事项 / 201

经常按摩6大降压穴位 / 202

降压应急穴——人迎穴 / 205



第五章

高血压并发症及合并症护理宜忌 / 207

高血压并发脑出血 / 208

- ✓识别脑出血的先兆症状 / 208
- ✓病发时，抓住“黄金5分钟”进行急救 / 209

✗发作后长途运送或搬动患者 / 210

✗发作后摇晃患者 / 210

✓发病后定时测量血压脉搏 / 211

✓避免劳累及注意防寒保暖 / 211

✗发作后掐人中穴 / 211

✓防治便秘 / 211

高血压并发脑血栓 / 212

✓识别脑血栓的先兆症状 / 212

✓脑血栓的家庭急救措施 / 212

✓饮食均衡、适量、多样化 / 213

✗吃饱饭后立即睡觉 / 213

✓饮水充足 / 213

✓夜间起床如厕要缓慢 / 213

✓多与患者沟通交流 / 214

✗过度用脑 / 214

高血压并发心绞痛 / 215

✓识别高血压并发心绞痛的症状 / 215

✓外出旅行前，应先进行体检 / 216

✗过度劳累 / 216

✓多次发作后服用硝酸甘油片 / 216

✓身边无药时，采用穴位急救法 / 217

✗不节制性生活 / 217

✗大量饮酒 / 217

✗寒冷刺激 / 218

✗情绪激动 / 218



高血压并发心肌梗死 / 219

- ✓了解高血压并发心肌梗死的症状 / 219
- ✓发作后立即联系救护车 / 219
- ✓让患者就地平卧 / 219
- ✓患者呼吸停止，给予人工呼吸 / 220
- ✓患者发生休克，放低头部抬高足部 / 220
- ✗惊慌失措 / 220

高血压并发心力衰竭 / 221

- ✓识别心力衰竭的早期症状 / 221
- ✓适量补充维生素 / 221
- ✓钙、镁摄入宜平衡 / 222
- ✗钠盐摄入过多 / 222
- ✓摄入适量的热能和蛋白质 / 222
- ✗脂肪摄入量过多 / 222
- ✓吃易于消化的食物 / 223
- ✗每餐吃得过饱 / 223
- ✗喝水过多 / 223

高血压合并糖尿病 / 224

- ✓做好血压和血糖的监测 / 224
- ✓区别用药 / 224
- ✓饮食清淡 / 224
- ✓多吃富含纤维的食物 / 225
- ✗晚餐吃得太晚 / 225
- ✗瓜子、花生等零食不离手 / 225
- ✗大量吃水果 / 226
- ✓穿松紧合适的鞋袜 / 226

高血压合并高脂血症 / 227

- ✓控制热量摄入 / 227
- ✓巧妙搭配食物 / 227
- ✗经常食用富含胆固醇的食物 / 227
- ✗高糖、高盐食物 / 228
- ✓适当增加运动 / 228

- ✓服用降压药时，考虑对脂质代谢的影响 / 228

高血压合并肾病 / 229

- ✓识别高血压合并肾病的早期症状 / 229
- ✓适当补充B族维生素 / 230
- ✓适量摄入优质蛋白质食物 / 230
- ✗植物蛋白 / 230
- ✗高磷食物 / 230
- ✗高钾食物 / 230

高血压合并脑卒中 / 231

- ✓学会识别脑卒中的先兆症状 / 231
- ✓积极控制血压 / 232
- ✓对高危患者采取积极的预防措施 / 232
- ✓避免各种诱发因素 / 232
- ✗饱和脂肪酸、胆固醇摄入量过多 / 232

儿童与青少年高血压病患者调养宜忌 / 233

- ✓生活规律 / 233
- ✗不健康饮食 / 233
- ✓补充各种营养素 / 234
- ✓养成良好的运动习惯 / 235
- ✗精神过度紧张 / 235
- ✓监测血压变化 / 235

妊娠期高血压病患者调养宜忌 / 236

- ✓控制体重增长幅度 / 236
- ✓补充优质蛋白质 / 236
- ✓调整饮食结构 / 237
- ✓保持心情舒畅 / 237
- ✓做好日常保健 / 237
- ✓睡眠时取左侧卧位 / 238
- ✗随意用药 / 238
- ✓做好产检和血压监测 / 238







电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

高血压自我管理宜忌全书 / 姜广建, 杨秀岩编著. -- 北京: 电子工业出版社, 2016.9
(健康无忧·养生保健系列)

ISBN 978-7-121-29661-1

I. ①高… II. ①姜… ②杨… III. ①高血压—防治 IV. ①R544.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第187467号



策划编辑：牛晓丽

责任编辑：张 慧

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

装 订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：15 字数：326.4千字

版 次：2016年9月第1版

印 次：2016年9月第1次印刷

定 价：49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：QQ 9616328。

前言

血压伴随着心脏的跳动，没有一刻不在波动和变化，要想把高血压降下来，首先得监测好它，找到它波动的规律，避开那些会让血压升高的诱因，并在它过高的时候采取科学方法“打压”、“疏导”它，只有这样，才能将血压控制在正常的范围内，从而减少因血压剧烈变化而给身体带来的伤害。

我们的饮食、起居、运动、心情、工作等，都会影响到血压，比如盐摄入过量会导致血压升高，长期饮酒也会导致血压升高，心情好了有利于降血压，适量运动也有利于降血压……要想控制好高血压，就应当把降压思想和行为融入到生活的方方面面中去，也只有管理好了自己的生活，才能成功地“驯服”高血压。

高血压还是多种心脑血管疾病的导火索，可使脑血栓、心力衰竭、脑卒中等疾病的发病风险明显增高。每一个高血压病患者都应积极预防并管理好各类并发症、合并症，控制好血压，享受好生活！

本书详细介绍了高血压病患者饮食、起居、心理、运动、工作、用药以及中医降压等多方面的宜忌，让你一看就能明白哪些应该做，哪些不能做，深入浅出，通俗易懂。书中还列举了十分丰富的降压食材、降压食谱、降压中药材和降压中药膳，在帮助你“管好嘴”的同时，也能让你吃得好、营养好。

