

一用就灵



孙呈祥 编著

高血压 对症食疗与按摩

让血压轻松下降的居家自疗法

浙江科学技术出版社

国医养生堂



国医养生堂



一用就灵

高血压

对症食疗与按摩

孙呈祥◎编著

图书在版编目(CIP)数据

高血压对症食疗与按摩 / 孙呈祥编著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2015.8

(一用就灵)

ISBN 978-7-5341-6802-4

I. ①高… II. ①孙… III. ①高血压—食物疗法 ②高血压—按摩疗法(中医) IV. ①R247.1 ②R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 161787 号

书 名 一用就灵: 高血压对症食疗与按摩

编 著 者 孙呈祥

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006

办公室电话: 0571-85176593

销售部电话: 0571-85176040

网 址: www.zkpress.com

E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版  (www.rzbook.com)

印 刷 北京京都六环印刷厂

开 本 889 × 1194 1/32 印 张 3

字 数 80 000

版 次 2015年8月第1版 印 次 2015年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-6802-4 定 价 12.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

责任编辑 刘 丹 李骁睿

特约编辑 王业云

责任校对 沈秋强

特约美编 吴金周

责任美编 金 晖

封面设计 阮剑锋

责任印务 徐忠雷

版式设计 阮剑锋

- 4 什么是血压
- 5 影响血压的因素
- 6 高血压发生的病因病机
- 7 高血压的诊断标准
- 8 高血压的症状
- 9 高血压易患人群/高血压的危害

Part 02 高血压对症食疗方案

- 10 高血压患者的饮食原则
- 11 降血压明星食材推荐
- 12 莲藕
- 12 ● 银荷莲藕炒豆芽
- 13 ● 绿豆炖藕
- 14 茄子
- 14 ● 茄子炖荸荠
- 15 ● 素烩茄子块
- 15 芹菜
- 16 ● 木耳炒西芹/芹菜拌黄豆
- 17 西葫芦
- 18 ● 西葫芦炒鸡蛋/酸辣西葫芦
- 19 胡萝卜
- 20 ● 胡萝卜陈皮炒瘦肉/胡萝卜炒鸡蛋
- 21 番茄
- 21 ● 冬瓜拌番茄
- 22 ● 酿番茄
- 22 荠菜
- 23 ● 荠菜肉馄饨
- 24 ● 荠菜豆腐羹

- 24 空心菜
- 25 ● 辣炒空心菜梗/蛋花空心菜汤
- 26 菠菜
- 27 ● 绿豆芽炒菠菜/三彩菠菜
- 28 大白菜
- 28 ● 白菜木耳
- 29 ● 玻璃白菜
- 30 圆白菜
- 30 ● 鲜蘑圆白菜
- 31 ● 圆白菜炆玉米
- 31 菜花
- 32 ● 清炒鲜菇菜花
- 33 ● 红烧菜花
- 33 仙人掌
- 34 ● 仙人掌炒牛肉/仙人掌鲜榨汁
- 35 柿子椒
- 36 ● 山药炒柿子椒/肉丝炒柿子椒
- 37 木耳
- 38 ● 凉拌木耳丝/木耳生菜
- 39 银耳
- 39 ● 榨菜炒银耳
- 40 ● 银耳羹
- 40 口蘑
- 41 ● 胡萝卜炒口蘑/黄瓜炒杂菇
- 42 金针菇
- 43 ● 凉拌金针菇/金针猪心汤
- 44 香菇
- 44 ● 芦笋扒香菇
- 45 ● 香菇四季豆
- 45 海带
- 46 ● 海带炖豆腐



- 47 ● 海带烧黄豆
- 47 紫菜
- 48 ● 紫菜炒鸡蛋 生菜紫菜汤
- 49 鹌鹑
- 50 ● 双味鹌鹑/赤豆炖鹌鹑
- 51 鲤鱼
- 52 ● 赤豆鲤鱼汤/黑豆红枣鲤鱼煲
- 52 鳗鱼
- 53 ● 烤鳗鱼鸡蛋卷
- 54 ● 百合炖鳗鱼
- 54 蛤蜊
- 55 ● 利尿蛤蜊肉/蛤蜊炖山药
- 56 橙子
- 56 ● 泡橙汁冬瓜
- 57 ● 鲜橙汁米酒
- 57 橘子
- 58 ● 橘子柠檬茶/莴笋橘子汁
- 59 赤豆
- 60 ● 赤豆甜汤/赤豆冬瓜汤
- 61 玉米
- 61 ● 玉米粥
- 62 ● 奶香玉米饼
- 62 薏米
- 63 ● 荷叶薏米陈皮粥/山楂薏米燕麦粥
- 64 核桃
- 65 ● 玻璃核桃/水晶核桃仁
- 65 莲子
- 66 ● 银耳莲子粥
- 67 ● 花生米炖莲子/桂圆莲子粥
- 68 ● 高血压患者忌吃食材名单
- Part 03 ● 高血压特效穴位按摩
- 50 高血压按摩的注意事项
- 71 特效穴位按摩
- 71 ● 降压沟/中府穴/血海穴
- 72 ● 太冲穴/太溪穴
- 73 ● 百会穴/阴陵泉穴
- 74 ● 尺泽穴/曲池穴/昆仑穴、太溪穴
- 75 ● 攒竹穴
- 76 ● 风池穴/内关穴
- 77 ● 涌泉穴/肾俞穴/丰隆穴
- 78 ● 三阴交穴/安眠穴
- 79 ● 印堂穴/四神聪穴
- 80 ● 神门穴/太阳穴
- 81 ● 大椎穴/心俞穴
- 82 ● 阳谷穴/阳溪穴/人迎穴
- 83 ● 头维穴/阳陵泉穴
- 84 ● 胆俞穴/人中穴/昆仑穴
- 85 ● 天柱穴/头窍阴穴
- 86 ● 翳风穴/膻中穴
- 87 ● 上星穴/四白穴
- 88 ● 外关穴/命门穴
- 89 ● 志室穴/委中穴/照海穴
- 90 ● 中极穴/三焦俞穴
- 91 ● 合谷穴/梁丘穴
- 92 ● 肝俞穴/率谷穴/天膈穴
- 93 ● 三阴交穴、绝骨穴/听宫穴
- 94 ● 商丘穴/光明穴
- 95 ● 下腕穴/天宗穴
- 特别提示：在使用书中介绍的方法之前，必须到医院进行诊断，并在医师指导下使用。

国医养生堂



一用就灵

高血压

对症食疗与按摩

孙呈祥◎编著

- 4 什么是血压
- 5 影响血压的因素
- 6 高血压发生的病因病机
- 7 高血压的诊断标准
- 8 高血压的症状
- 9 高血压易患人群/高血压的危害

Part 02 高血压对症食疗方案

- 10 高血压患者的饮食原则
- 11 降血压明星食材推荐
- 12 莲藕
- 12 ●银荷莲藕炒豆芽
- 13 ●绿豆炖藕
- 14 茄子
- 14 ●茄子炖荸荠
- 15 ●素烩茄子块
- 15 芹菜
- 16 ●木耳炒西芹/芹菜拌黄豆
- 17 西葫芦
- 18 ●西葫芦炒鸡蛋/酸辣西葫芦
- 19 胡萝卜
- 20 ●胡萝卜陈皮炒瘦肉/胡萝卜炒鸡蛋
- 21 番茄
- 21 ●冬瓜拌番茄
- 22 ●酿番茄
- 22 荠菜
- 23 ●荠菜肉馄饨
- 24 ●荠菜豆腐羹

- 24 空心菜
- 25 ●辣炒空心菜梗/蛋花空心菜汤
- 26 菠菜
- 27 ●绿豆芽炒菠菜/三彩菠菜
- 28 大白菜
- 28 ●白菜木耳
- 29 ●玻璃白菜
- 30 圆白菜
- 30 ●鲜蘑圆白菜
- 31 ●圆白菜炆玉米
- 31 菜花
- 32 ●清炒鲜菇菜花
- 33 ●红烧菜花
- 33 仙人掌
- 34 ●仙人掌炒牛肉/仙人掌鲜榨汁
- 35 柿子椒
- 36 ●山药炒柿子椒/肉丝炒柿子椒
- 37 木耳
- 38 ●凉拌木耳丝/木耳生菜
- 39 银耳
- 39 ●榨菜炒银耳
- 40 ●银耳羹
- 40 口蘑
- 41 ●胡萝卜炒口蘑/黄瓜炒杂菇
- 42 金针菇
- 43 ●凉拌金针菇/金针猪心汤
- 44 香菇
- 44 ●芦笋扒香菇
- 45 ●香菇四季豆
- 45 海带
- 46 ●海带炖豆腐

- 47 ● 海带烧黄豆
- 47 紫菜
- 48 ● 紫菜炒鸡蛋/生菜紫菜汤
- 49 鹌鹑
- 50 ● 双味鹌鹑/赤豆炖鹌鹑
- 51 鲤鱼
- 52 ● 赤豆鲤鱼汤/黑豆红枣鲤鱼煲
- 52 鳗鱼
- 53 ● 烤鳗鱼鸡蛋卷
- 54 ● 百合炖鳗鱼
- 54 蛤蜊
- 55 ● 利尿蛤蜊肉/蛤蜊炖山药
- 56 橙子
- 56 ● 泡橙汁冬瓜
- 57 ● 鲜橙汁米酒
- 57 橘子
- 58 ● 橘子柠檬茶/莴笋橘子汁
- 59 赤豆
- 60 ● 赤豆甜汤/赤豆冬瓜汤
- 61 玉米
- 61 ● 玉米粥
- 62 ● 奶香玉米饼
- 62 薏米
- 63 ● 荷叶薏米陈皮粥/山楂薏米燕麦粥
- 64 核桃
- 65 ● 玻璃核桃/水晶核桃仁
- 65 莲子
- 66 ● 银耳莲子粥
- 67 ● 花生米炖莲子/桂圆莲子粥
- 68 ● 高血压患者忌吃食材名单

Part 03 高血压特效穴位按摩

- 50 高血压按摩的注意事项
- 71 特效穴位按摩
- 71 ● 降压沟/中府穴/血海穴
- 72 ● 太冲穴/太溪穴
- 73 ● 百会穴/阴陵泉穴
- 74 ● 尺泽穴/曲池穴/昆仑穴、太溪穴
- 75 ● 攒竹穴
- 76 ● 风池穴/内关穴
- 77 ● 涌泉穴/肾俞穴/丰隆穴
- 78 ● 三阴交穴/安眠穴
- 79 ● 印堂穴/四神聪穴
- 80 ● 神门穴/太阳穴
- 81 ● 大椎穴/心俞穴
- 82 ● 阳谷穴/阳溪穴/人迎穴
- 83 ● 头维穴/阳陵泉穴
- 84 ● 胆俞穴/人中穴/昆仑穴
- 85 ● 天柱穴/头窍阴穴
- 86 ● 翳风穴/膻中穴
- 87 ● 上星穴/四白穴
- 88 ● 外关穴/命门穴
- 89 ● 志室穴/委中穴/照海穴
- 90 ● 中极穴/三焦俞穴
- 91 ● 合谷穴/梁丘穴
- 92 ● 肝俞穴/率谷穴/天牖穴
- 93 ● 三阴交穴、绝骨穴/听宫穴
- 94 ● 商丘穴/光明穴
- 95 ● 下腕穴/天宗穴

特别提示：在使用书中介绍的方法之前，必须到医院进行诊断，并在医师指导下使用。

正确认识 高血压



什么是血压

● 血压的定义

血压是指血液在血管内流动时，对血管壁产生的单位面积侧压。因为血管分动脉、毛细血管和静脉，所以也就有动脉血压、毛细血管血压和静脉血压。通常说的血压是指动脉血压。

● 血压产生的原理

血液对血管壁的压力取决于血管里血容量的多少和血管面积的大小。血管里的血液越多，血液对血管壁的压力就越大。反之，血管里的血液逐渐减少，血液对血管壁的压力也就随之减小。血管扩张，血压下降；血管收缩，血压便会升高。当心脏收缩时，动脉内的压力最高，此时压力称为收缩压，也称高压；心脏舒张时，动脉弹性回缩产生的压力称为舒张压，又叫低压。一般高压（即收缩压） $< 120\text{mmHg}$ ，低压（即舒张压） $< 80\text{mmHg}$ 。

● 血压的单位及换算方法

血压通常以毫米汞柱（mmHg）来表示，国际上则是用千帕（kPa）来表示， $1\text{mmHg}=0.133\text{kPa}$ 。千帕换算成毫米汞柱，原数乘以 30 除以 4，毫米汞柱换算成千帕，原数乘以 4 除以 30。

● 血压并不是恒定不变的

人的血压受体内和环境因素的影响而发生变化，如天气寒冷、生气、精神紧张、运动时血压会相对增高，而在睡觉、安静、休息时会相对降低，且通常左手血压会稍低于右手血压，平均约低20mmHg。

影响血压的因素

随着人体生理活动量而波动：处于运动、情绪剧烈变化、进食、排便时血压升高，而在安静、休息、心平气和状态下血压较低。

随着季节更替而变化：夏季天气炎热，易导致血管舒张而使血压降低，冬季天气寒冷，易导致血管收缩而使血压升高。

随着昼夜变化而波动：血压一般在上午9时、10时较高，可能到了下午3~5时血压仍会继续保留在较高水平，而到了晚上，尤其是睡眠后血压便会降至一天中的最低。可见血压在昼夜24小时内是按一种生物钟节律波动的。

随着年龄的增加而波动：随着年龄的增加，可能会发生动脉硬化，从而使血管弹性降低，血管在心排血量变化时无法收缩自如，尤其是在精神上受到刺激时，血压便会升高。

随着体位高低发生变化：一般站立时，血压最高，只有这样才能保证头部的血液供应，坐位时次之，卧位时最低。如果突然坐起或者站立，压力感受器和血液循环调节一时无法适应，容易导致血压下降，而出现体位性低血压。尤其是老年人，由于压力感受器和血液循环调节功能减退，更容易发生这种情况。



其他导致血压波动的因素：吸烟饮酒，喝咖啡及浓茶，食量大，口味过咸，服用某些药物等。

高血压发生的病因病机

高 血压的主要病因是机体内阴阳失去平衡，肝、肾、心、脾任何脏器发生阴阳失衡都会引起高血压。可从以下几个方面归纳病因病机。

● 肝阳上亢

年老体衰或劳伤过度会引起阴血虚损，使机体失去滋养，从而导致阴不涵阳，使肝阳失去制约而引起肝阳上亢。

多因长期精神紧张或忧思郁怒，使肝气郁滞，郁久化火而产生阳亢之象。

● 肝肾阴虚

肝肾两脏常互为影响，一个脏器有病常会影响另一个脏器的功能，这是因为肝属木，肾属水，肝肾同源，同居下焦。两者为子母关系，子

病可以及母，母病可以及子。若肝阳上亢，不但会耗伤肝阴，还会损及肾水，而肾阴不足或纵欲伤精时，则会导致水不涵木、枯涸肝肾。



● 痰湿中阻

脾主运化水谷，若嗜酒，吃肥甘油腻食物，饮食习惯不良，饥饱无常，或思虑劳倦过度，会伤及脾，从而使脾不能健康运行，

导致聚湿生痰。若痰浊阻滞于中焦，则导致清阳不能上升，浊阴不能下降，从而蒙蔽清窍，导致眩晕。若痰浊郁而化热，痰火相犯，蒙蔽窍隧，则会使眩晕加剧。



高血压的诊断标准

● 如何判定高血压

一般一两次的血压升高并不代表患有高血压症，可能仅是因为某些因素导致的一过性血压升高，而所谓的高血压则是指在休息情况下且未服用降压药时，在不同时间段两次以上测得的数值都是收缩压大于 140mmHg，或舒张压大于 90mmHg，且身体出现不适或血管病变等情况。

世界卫生组织根据血压数值的不同，制定了不同的分级，并根据高血压分级分类采取不同的应对措施，具体分类如下：

血压分类		收缩压	舒张压
正常血压		< 120 mmHg	< 80 mmHg
高血压前期		120~139 mmHg	80~85 mmHg
高 血 压	第一级（尚无器质性病变）	140~159mmHg	90~99 mmHg
	第二级（出现左心室肥厚、心脑血管损害等器质性病变，但功能仍处代偿状态）	> 160 mmHg	> 100 mmHg
	第三级（出现脑出血、心力衰竭、肾功能衰竭等病变，并进入失代偿期）	> 180mmHg	> 110 mmHg



高血压的症状

早期无明显症状

高血压的早期可能无症状或症状不明显，仅仅会在劳累、精神紧张、情绪波动后发生血压升高，并在休息后恢复正常。



中后期则会出现相关症状

随着病程延长，血压持续升高，逐渐出现各种症状，如头痛、头晕、注意力不集中、记忆力减退、肢体麻木、夜尿增多、心悸、胸闷、乏力等。

头晕、头痛的特征

其中的头晕多为持续性沉闷不适感，从而妨碍思考，降低工作效率，多为脑供血不足所致，而头痛则表现为持续性钝痛或搏动性胀痛，疼痛的部位可在两侧太阳穴或后脑，有时甚至引起恶心、呕吐，多由血压突然升高而使头部血管反射性强烈收缩导致。

出现胸闷心悸的原因

血压长期升高导致左心室扩张或者心肌肥厚，从而加重了心脏的负担，进而发生心肌缺血和心律失常，一旦心脏受到高血压影响就会出现胸闷心悸。

其他症状

长期高血压还会引起脑神经功能紊乱，导致烦躁、心悸、失眠、易激动等症状的出现。



高血压还会引起全身小动脉痉挛和肢体肌肉供血不足，出现肢体麻木、颈背肌肉紧张酸痛等症状。

● 血压突然升高产生的后果

血压突然大幅度升高，会导致剧烈头痛、呕吐、心悸、眩晕等症状的出现，严重者还会导致神志不清、抽搐，后果极为严重，短期内即可发生严重的心、脑、肾等器官损害和病变，如中风、心梗、肾衰竭等。



高血压易患人群

父母患有高血压者，摄入食盐较多者，摄入动物脂肪较多者，长期吸烟、饮酒者，精神紧张、压力大及性子急者，身体肥胖者易患高血压，患有肾病、冠状动脉粥样硬化性心脏病（冠心病）、局部血管性疾病、糖尿病者易患高血压。



高血压的危害

易发生脑血管意外，导致半身不遂或死亡。

易引起肾脏损害，肾脏损害又加重高血压，形成恶性循环，从而导致肾动脉硬化，进而发展为尿毒症。

血压升高会增加心脏负担，久而久之，则易导致高血压性心脏病，进而发展为心力衰竭。

血压持续升高在增加心脏负担的同时，还会增加心肌的耗氧量，若合并冠状动脉粥样硬化，可导致心肌供氧量不足，从而导致心绞痛、心肌梗死、心力衰竭等。

持续高血压还会损害眼睛，导致失明。

高血压对症 食疗方案



高血压患者的饮食原则

高血压需要从生活习惯、饮食方式、精神因素、药物等多方面进行综合治疗。其中，饮食因素是高血压患者最容易忽略又最有效的一个综合治疗环节，通过控制饮食可以让高血压“低头”。

● 高血压患者应采取的饮食策略

定时定量，少食多餐 吃饭不宜过饱，饭后应适当活动。吃饭七成饱可以减轻胃肠的负担，使体重保持在理想范围内。

适当摄入低脂肪、含优质蛋白质食物 每日脂肪的摄入量不超过 50 克，以减少动脉硬化的发生。可多食大豆、脱脂牛奶、酸奶、海鱼等。

提倡吃谷类、薯类食物 如淀粉、面粉、米、红薯等，特别是玉米面、燕麦、荞麦、小米等含膳食纤维较多的食物，都可促进胃肠蠕动，有利于胆固醇的排出。

多吃绿色蔬菜和新鲜水果 它们富含维生素 C、胡萝卜素及膳食纤维等，有利于改善心肌功能和血液循环，还可促进胆固醇的排出。



多选用含钙高的食物 如乳品、豆制品、海产品、绿色蔬菜等，它们对于血管有保护作用，并有一定的降压功效。

摄入足量的维生素 C 血液中维生素 C 的含量与人体胆固醇含量呈正比。应每天吃 3 ~ 4 份维生素 C 含量丰富的食物，如柑橘类水果、草莓、香木瓜、土豆、圆白菜、花椰菜和深绿色多叶蔬菜等。

限制动物性脂肪 计算表明，在烹调不用动物油的前提下，每个患者可吃植物油（如豆油、玉米油、菜籽油等）20 ~ 25 克，超过此量也不会带来不利的影响。

多吃些能降低胆固醇的食物 洋葱、大蒜、香菇、木耳等食物对预防血栓和冠心病有好处。限制食物中胆固醇含量，每天总摄入量应少于 300 毫克。患者应忌吃或少吃含胆固醇高的食物，如动物内脏、蛋黄、贝壳类和软体类。

● 高血压患者应摒弃的饮食习惯

大量食高胆固醇食物 如动物内脏、肥肉、鱼子、蛋黄、乌贼等，如果长期进食，可能会导致高脂血症，使动脉内脂肪沉积，加重高血压。

食兴奋神经系统的食物 如酒、浓茶、咖啡及浓肉汤等，这些食物可能会加重内脏的负担，对防治高血压不利。

饮食过咸，口味重 如果人体摄入盐的量过多，就会造成体内水钠潴留，从而导致血管管腔变细，血管阻力增加，使血压上升。一般要求高血压患者将口味变淡，每日限制食盐在 3 ~ 5 克，还要注意减少高钠食品，如咸肉、罐头、火腿、加碱发酵食品等的摄入。

每天食用动物油 因为动物油含有较高的饱和脂肪酸和胆固醇，会使人体器官加速衰老并促使血管硬化，进而引起冠心病、脑中风等。应食植物油，如豆油、菜籽油、玉米油等。





降血压明星食材推荐

莲藕 LianOu

莲藕原产于印度，后来引入中国，迄今已有 3000 余年的栽培历史。藕有两个品种，即七孔藕和九孔藕。莲藕口感清脆，食用和药用价值都很高，生藕具有清热凉血、止血散瘀的作用，熟藕具有健脾开胃、养血止泻的作用。

降压功效

莲藕中含有黏液蛋白和膳食纤维，能与人体内胆酸盐、食物中的胆固醇及甘油三酯结合，使其从粪便中排出，从而减少脂类的吸收，是高血脂和糖尿病患者的食疗佳品。中医学认为，生藕味甘、性寒，具有清热生津、凉血散瘀、补脾开胃、止泻的功效。

贴心叮咛

- ① 食用莲藕，要挑选外皮呈黄褐色，肉厚而白的。其中，藕节短、藕身粗的为好，从藕尖数起第二节藕最好。
- ② 生藕性寒，虽然清脆爽口，但易伤脾胃，所以脾胃消化功能低下、大便溏泄者不宜生吃莲藕。
- ③ 煮藕忌用铁器，以防造成莲藕发黑。
- ④ 切过的莲藕在切口处用保鲜膜覆盖，可冷藏保鲜1周。

专家推荐对症食疗良方

银荷莲藕炒豆芽

材料 猪瘦肉、莲藕各50克，绿豆芽100克，金银花10克，荷叶3克。

调料 植物油、盐各适量。