

吃对食物，血压平稳少吃药，免除药物副作用

高血压 饮食这样吃就对了

主
编

杨 玲

云南省玉溪市中医医院院长、主任医师、硕士生导师

于雅婷

主任医师、高级药膳食疗师、全营养辨证施膳专家

食在好健康
饮食控制血压
轻松享受健康
权威奉献

高血压宜吃什么？忌吃什么？
掀起一场绿色降压革命！

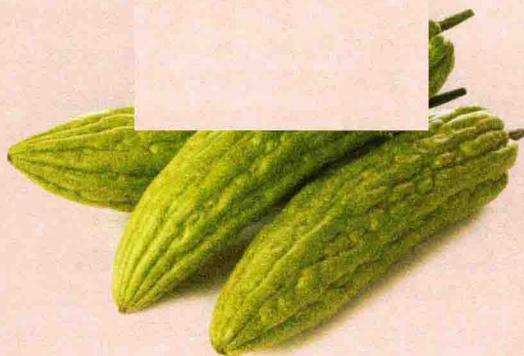


权威专家推荐！
手把手教会您降低
高血压的饮食疗法！

饮食降压法，
弄懂究竟该怎么吃！
自己动手调理，
选对合适的降压方法。

高血压 饮食这样吃就对了

主 编 杨玲 于雅婷



图书在版编目 (CIP) 数据

高血压饮食这样吃就对了 / 杨玲, 于雅婷主编. —
南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.1 (2016.5 重印)
(含章·食在好健康系列)
ISBN 978-7-5537-3938-0

I. ①高… II. ①杨… ②于… III. ①高血压—食物
疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 238236 号

高血压饮食这样吃就对了

主 编	杨 玲	于雅婷
责任编辑	樊 明	葛 昀
责任编辑	曹叶平	周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm	1/16
印 张	16	
字 数	400 000	
版 次	2016年01月第1版	
印 次	2016年05月第2次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-3938-0
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目录



- 10 阅读导航
- 12 测一测：高血压离你有多远
- 13 6种营养素让高血压“低头”
- 16 高血压饮食黄金法则
- 18 高血压患者饮食宜忌
- 20 适合高血压患者的四季饮食

高血压是健康的无形杀手

第一章

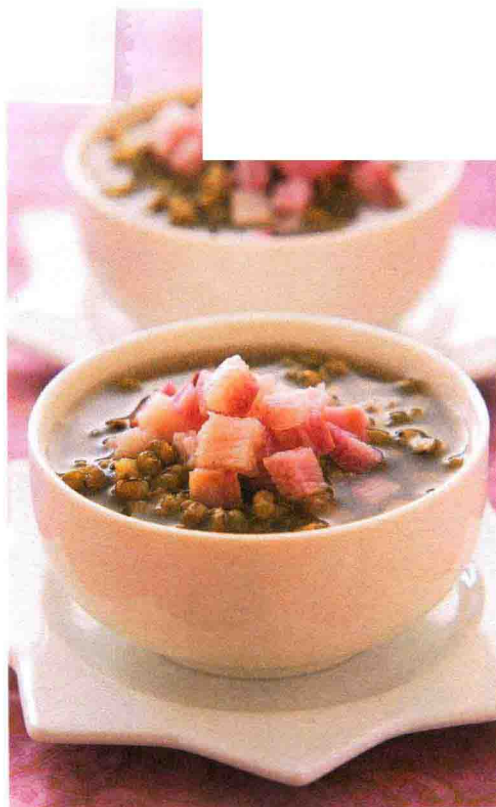
- 24 什么是高血压
- 25 为何人们谈“高血压”色变
- 26 早知道早预防，解密高血压早期症状
- 28 找准病根再治病，剖析高血压的成因
- 30 哪些人容易患高血压
- 32 自测血压，让你对血压变化了如指掌
- 34 高血压患者日常起居有问必答
- 37 走出高血压防治误区



细数60种超级降压食材

第二章

40	红薯	降低血压	预防疾病
42	黑豆	软化血管	降低血压
44	绿豆	养心消暑	清热解毒
46	香干	健脾开胃	养心降脂
48	荞麦	扩张血管	养胃养心
50	小米	养心安神	益气补虚
52	黑米	控制血压	健脾开胃
54	薏米	消肿降压	健胃益肠
56	鲫鱼	调中益肝	降压降脂
58	草鱼	活血通络	抗衰养颜
60	海蜇	扩张血管	降低血压
62	海带	泄热利水	祛脂降压
64	牛肉	补中益气	化痰息风
66	鹌鹑	消肿利水	补中益气
68	牛奶	润燥益肺	调节心脏



70	酸奶	补虚开胃	润肠降脂
72	芹菜	清肠利便	降低血压
74	洋葱	保护血管	帮助消化
76	胡萝卜	降压强心	抗炎抗病
78	番茄	减肥瘦身	生津止渴
80	茼蒿	健胃利肠	养心安神
82	菠菜	通便清热	补血降压
84	苦瓜	清热泻火	降糖降脂
86	冬瓜	清热利水	消炎利尿
88	黄瓜	利尿除湿	降脂降压
90	丝瓜	清凉活血	通经解毒
92	白菜	通利肠胃	除烦解毒
94	竹笋	养肝明目	利尿通便
96	芦笋	润肺镇咳	祛痰杀虫
98	莴笋	利尿通便	养心安神



- | | | |
|---------|------|------|
| 118 银耳 | 补脾开胃 | 益气清肠 |
| 120 荠菜 | 利水止血 | 养肝明目 |
| 122 猕猴桃 | 软化血管 | 抗肿消炎 |
| 124 金橘 | 理气解郁 | 化痰醒酒 |
| 126 葡萄 | 滋阴补血 | 降压降脂 |
| 128 苹果 | 生津止渴 | 消暑除烦 |
| 130 桃子 | 养阴生津 | 润燥活血 |
| 132 香蕉 | 清热润肠 | 养心通便 |
| 134 梨 | 滋阴润肺 | 化痰止咳 |
| 136 西瓜 | 利水利尿 | 消暑除烦 |
| 138 橙子 | 降气和中 | 健脾开胃 |
| 140 火龙果 | 降低血压 | 有益肠道 |
| 142 山楂 | 软化血管 | 活血通络 |
| 144 核桃 | 养心降压 | 预防衰老 |
| 146 莲子 | 清热去火 | 镇静安神 |
| 148 杏仁 | 止咳平喘 | 润肠通便 |
| 150 红枣 | 健脾益气 | 养血安神 |
| 152 花生 | 凝血止血 | 增强记忆 |
| 154 腰果 | 补脑养血 | 延缓衰老 |
| 156 醋 | 软化血管 | 降低血压 |
| 158 芝麻 | 滋养肝肾 | 护肤瘦身 |

- | | | |
|---------|------|------|
| 100 马齿苋 | 清热解毒 | 散血消肿 |
| 102 香菇 | 降压降脂 | 延缓衰老 |
| 104 口蘑 | 强身补虚 | 防癌抗癌 |
| 106 莲藕 | 消食止泻 | 开胃清热 |
| 108 黄花菜 | 止血消炎 | 清热利湿 |
| 110 空心菜 | 清热利尿 | 凉血解毒 |
| 112 茭白 | 清热除湿 | 降压解毒 |
| 114 白萝卜 | 下气消食 | 解毒通便 |
| 116 黑木耳 | 益气强身 | 活血止血 |





详解32种高效降压中药材

第三章

- | | | | |
|-----|-----|------|------|
| 162 | 莲子心 | 消暑降热 | 安抚烦躁 |
| 162 | 酸枣仁 | 宁心安神 | 养肝敛汗 |
| 163 | 大黄 | 活血祛瘀 | 泻火解毒 |
| 163 | 黄芩 | 清热安胎 | 泻火止血 |
| 164 | 枸杞 | 滋补肝肾 | 益精明目 |
| 164 | 桑寄生 | 清热平肝 | 祛风化痰 |
| 165 | 女贞子 | 补肝明目 | 益肾强身 |
| 165 | 黄精 | 滋阴润肺 | 补脾益气 |
| 166 | 决明子 | 清肝明目 | 利水通便 |
| 166 | 夏枯草 | 清肝明目 | 散结消肿 |
| 167 | 菊花 | 散风清热 | 平肝明目 |
| 167 | 栀子 | 益气活血 | 舒筋止痛 |
| 168 | 黄芪 | 降压抗菌 | 保肝利尿 |
| 168 | 绞股蓝 | 益气健脾 | 清热解毒 |
| 169 | 山药 | 益气补脾 | 降压补肾 |
| 169 | 莱菔子 | 消食除胀 | 解毒降压 |
| 170 | 防己 | 利水消肿 | 祛风止痛 |
| 170 | 玉米须 | 泄热通淋 | 平肝利胆 |
| 171 | 车前子 | 利水通淋 | 清肝明目 |
| 171 | 桑枝 | 祛风通络 | 利水消肿 |
| 172 | 三七 | 散瘀止血 | 消肿定痛 |
| 172 | 鸡血藤 | 活血通络 | 降压抗癌 |
| 173 | 川芎 | 活血行气 | 祛风止痛 |
| 173 | 丹参 | 活血祛瘀 | 凉血安神 |

- | | | | |
|-----|-----|------|------|
| 174 | 杜仲 | 补肾安胎 | 强筋健骨 |
| 174 | 淫羊藿 | 滋阴补阳 | 壮阳强身 |
| 175 | 葛根 | 解肌发表 | 升阳止泻 |
| 175 | 吴茱萸 | 散寒止痛 | 降逆止呕 |
| 176 | 地龙 | 清热利尿 | 通络平喘 |
| 176 | 天麻 | 降压明目 | 镇痛镇静 |
| 177 | 牡蛎 | 平肝潜阳 | 软坚散结 |
| 177 | 钩藤 | 清热平肝 | 息风止痉 |





7 种高血压对症调理药膳

第四章

- 180 肝阳上亢型的表现及对症食疗
- 182 阴虚阳亢型的表现及对症食疗
- 184 肝肾阴虚型的表现及对症食疗
- 186 阴阳两虚型的表现及对症食疗
- 188 痰湿阻逆型的表现及对症食疗
- 190 淤血阻滞型的表现及对症食疗
- 192 气血两虚型的表现及对症食疗

8 种高血压并发症饮食调理

第五章

- 196 合并肥胖症——减肥 + 降压
- 198 合并糖尿病——控糖 + 降压
- 200 合并高脂血症——调脂 + 降压
- 202 合并高尿酸血症——限嘌呤 + 降压
- 204 合并肾功能减退——限蛋白 + 降压
- 206 合并心力衰竭——减轻心脏负荷 + 降压
- 208 合并便秘——通便 + 降压
- 210 合并心脏病——合理饮食 + 降压



特殊人群的高血压调理办法

第六章

- 214 儿童与青少年高血压患者
- 216 老年人高血压患者
- 218 妊娠高血压患者
- 220 难治性高血压患者
- 222 高血压危象患者
- 224 慢性肾脏疾病患者
- 226 代谢综合征患者



不吃药的降压疗法

第七章

- 230 艾灸降压法，血压立刻控制了
- 232 自我按摩降血压，在家就能巧治病
- 234 中药泡脚法，轻松“泡”走高血压
- 236 药枕疗法，让血压在睡眠中降下来
- 238 小锻炼大成效，运动防治高血压

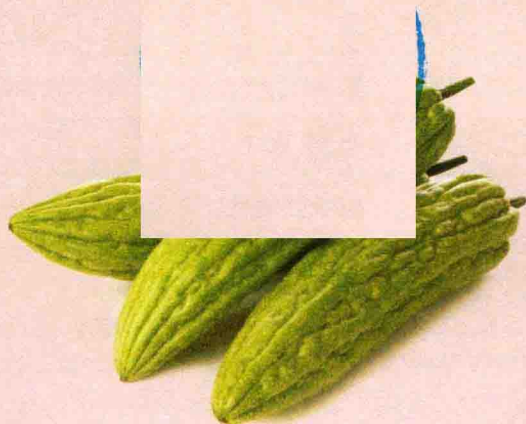
附录

- 240 附录 1：高血压患者忌吃的 42 种食物
- 244 附录 2：是药三分毒，科学使用降压药
- 246 附录 3：36 种特效降压中药花草茶饮
- 252 附录 4：高血压饮食这样吃就对了食谱速查表



高血压 饮食这样吃就对了

主 编 杨玲 于雅婷



图书在版编目 (CIP) 数据

高血压饮食这样吃就对了 / 杨玲, 于雅婷主编. —
南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.1 (2016.5 重印)
(含章·食在好健康系列)
ISBN 978-7-5537-3938-0

I. ①高… II. ①杨… ②于… III. ①高血压—食物
疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 238236 号

高血压饮食这样吃就对了

主 编	杨 玲	于雅婷
责任编辑	樊 明	葛 昀
责任编辑	曹叶平	周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm	1/16
印 张	16	
字 数	400 000	
版 次	2016年01月第1版	
印 次	2016年05月第2次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-3938-0
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

防治高血压，从健康饮食开始

高血压是一种以动脉血压持续升高为主要表现的慢性疾病，对心、脑、肾三个重要的生命器官有致命的打击。随着病情的发展，高血压还会产生很多严重的并发症，有“无形杀手”之称，对人类健康的危害不容小觑。

近几年来，随着生活水平的提高，生活节奏的加快，高血压也威胁着越来越多的人，据调查显示，目前我国高血压患者比例达 20%，尤其是北方地区成人高血压患病率高达 30%，将近 2/3 的脑卒中和一半的冠心病归因于不良的血压水平。高血压患者还呈现出越来越年轻化的趋势，在 25 ~ 34 岁的年轻男性中，每 5 人中就有 1 人患高血压。越来越多的年轻人甚至是儿童，成了高血压患者的“接班人”。

高血压是一种需要终身治疗的疾病，除了药物治疗之外还要养成良好的饮食习惯，只有这样才能有效控制血压。俗话说：“病从口入”，正是因为饮食习惯的不合理才导致了越来越多的人患上高血压。得了高血压并不等于得了绝症，只要合理调养，在日常生活中注意饮食搭配，改善不良的饮食结构，就可以有效控制血压。

本书最大的特点在于：从“吃”入手，从日常饮食的角度出发，指导读者学会科学地吃，有技巧地吃，让高血压在科学饮食面前低头！

为了便于阅读，在体例安排上，本书按照循序渐进的原则设置了七章：高血压是健康的无形杀手、细数 60 种超级降压食材、详解 32 种高效降压中药材、7 种高血压对症调理药膳、8 种高血压并发症饮食调理、特殊人群的高血压调理办法、不吃药的降压疗法等。

在内容安排上，本书各章节均有精彩看点，内容详尽充实，针对性强，照顾到不同读者的需要。如在“高血压是健康的无形杀手”部分，由浅入深地介绍了高血压的概况、对健康的危害、早期症状、病因、易患人群、自测血压以及日常生活中应注意的问题；在“特殊人群的高血压调理办法”中，主要介绍了 7 种特殊高血压患者的饮食调理办法，具体内容涵盖每种人群的症状表现、饮食调养原则、预防护理、食材推荐、专家这样讲、优选食疗方等，既具有实用性，又具有针对性。

除了饮食降压，本书还安排了一章“不吃药的降压疗法”，通过艾灸、自我按摩、泡脚、药枕、运动锻炼等日常生活中很容易做到的降压疗法，让人们轻而易举地控制血压，保持健康。

最后，衷心祝愿所有读者健康长寿！

目录



- 10 阅读导航
- 12 测一测：高血压离你有多远
- 13 6种营养素让高血压“低头”
- 16 高血压饮食黄金法则
- 18 高血压患者饮食宜忌
- 20 适合高血压患者的四季饮食

高血压是健康的无形杀手

第一章

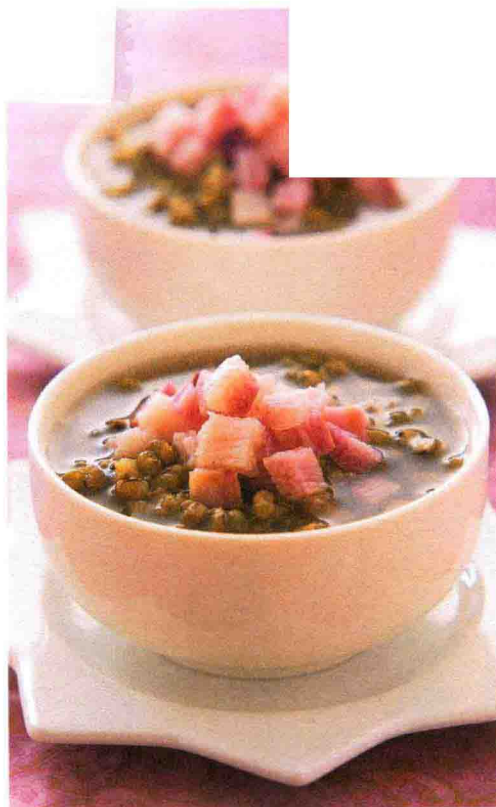
- 24 什么是高血压
- 25 为何人们谈“高血压”色变
- 26 早知道早预防，解密高血压早期症状
- 28 找准病根再治病，剖析高血压的成因
- 30 哪些人容易患高血压
- 32 自测血压，让你对血压变化了如指掌
- 34 高血压患者日常起居有问必答
- 37 走出高血压防治误区



细数60种超级降压食材

第二章

40	红薯	降低血压	预防疾病
42	黑豆	软化血管	降低血压
44	绿豆	养心消暑	清热解毒
46	香干	健脾开胃	养心降脂
48	荞麦	扩张血管	养胃养心
50	小米	养心安神	益气补虚
52	黑米	控制血压	健脾开胃
54	薏米	消肿降压	健胃益肠
56	鲫鱼	调中益肝	降压降脂
58	草鱼	活血通络	抗衰养颜
60	海蜇	扩张血管	降低血压
62	海带	泄热利水	祛脂降压
64	牛肉	补中益气	化痰息风
66	鹌鹑	消肿利水	补中益气
68	牛奶	润燥益肺	调节心脏



70	酸奶	补虚开胃	润肠降脂
72	芹菜	清肠利便	降低血压
74	洋葱	保护血管	帮助消化
76	胡萝卜	降压强心	抗炎抗病
78	番茄	减肥瘦身	生津止渴
80	茼蒿	健胃利肠	养心安神
82	菠菜	通便清热	补血降压
84	苦瓜	清热泻火	降糖降脂
86	冬瓜	清热利水	消炎利尿
88	黄瓜	利尿除湿	降脂降压
90	丝瓜	清凉活血	通经解毒
92	白菜	通利肠胃	除烦解毒
94	竹笋	养肝明目	利尿通便
96	芦笋	润肺镇咳	祛痰杀虫
98	莴笋	利尿通便	养心安神



118	银耳	补脾开胃	益气清肠
120	荠菜	利水止血	养肝明目
122	猕猴桃	软化血管	抗肿消炎
124	金橘	理气解郁	化痰醒酒
126	葡萄	滋阴补血	降压降脂
128	苹果	生津止渴	消暑除烦
130	桃子	养阴生津	润燥活血
132	香蕉	清热润肠	养心通便
134	梨	滋阴润肺	化痰止咳
136	西瓜	利水利尿	消暑除烦
138	橙子	降气和中	健脾开胃
140	火龙果	降低血压	有益肠道
142	山楂	软化血管	活血通络
144	核桃	养心降压	预防衰老
146	莲子	清热去火	镇静安神
148	杏仁	止咳平喘	润肠通便
150	红枣	健脾益气	养血安神
152	花生	凝血止血	增强记忆
154	腰果	补脑养血	延缓衰老
156	醋	软化血管	降低血压
158	芝麻	滋养肝肾	护肤瘦身

100	马齿苋	清热解毒	散血消肿
102	香菇	降压降脂	延缓衰老
104	口蘑	强身补虚	防癌抗癌
106	莲藕	消食止泻	开胃清热
108	黄花菜	止血消炎	清热利湿
110	空心菜	清热利尿	凉血解毒
112	茭白	清热除湿	降压解毒
114	白萝卜	下气消食	解毒通便
116	黑木耳	益气强身	活血止血





详解32种高效降压中药材

第三章

- | | | | |
|-----|-----|------|------|
| 162 | 莲子心 | 消暑降热 | 安抚烦躁 |
| 162 | 酸枣仁 | 宁心安神 | 养肝敛汗 |
| 163 | 大黄 | 活血祛瘀 | 泻火解毒 |
| 163 | 黄芩 | 清热安胎 | 泻火止血 |
| 164 | 枸杞 | 滋补肝肾 | 益精明目 |
| 164 | 桑寄生 | 清热平肝 | 祛风化痰 |
| 165 | 女贞子 | 补肝明目 | 益肾强身 |
| 165 | 黄精 | 滋阴润肺 | 补脾益气 |
| 166 | 决明子 | 清肝明目 | 利水通便 |
| 166 | 夏枯草 | 清肝明目 | 散结消肿 |
| 167 | 菊花 | 散风清热 | 平肝明目 |
| 167 | 栀子 | 益气活血 | 舒筋止痛 |
| 168 | 黄芪 | 降压抗菌 | 保肝利尿 |
| 168 | 绞股蓝 | 益气健脾 | 清热解毒 |
| 169 | 山药 | 益气补脾 | 降压补肾 |
| 169 | 莱菔子 | 消食除胀 | 解毒降压 |
| 170 | 防己 | 利水消肿 | 祛风止痛 |
| 170 | 玉米须 | 泄热通淋 | 平肝利胆 |
| 171 | 车前子 | 利水通淋 | 清肝明目 |
| 171 | 桑枝 | 祛风通络 | 利水消肿 |
| 172 | 三七 | 散瘀止血 | 消肿定痛 |
| 172 | 鸡血藤 | 活血通络 | 降压抗癌 |
| 173 | 川芎 | 活血行气 | 祛风止痛 |
| 173 | 丹参 | 活血祛瘀 | 凉血安神 |

- | | | | |
|-----|-----|------|------|
| 174 | 杜仲 | 补肾安胎 | 强筋健骨 |
| 174 | 淫羊藿 | 滋阴补阳 | 壮阳强身 |
| 175 | 葛根 | 解肌发表 | 升阳止泻 |
| 175 | 吴茱萸 | 散寒止痛 | 降逆止呕 |
| 176 | 地龙 | 清热利尿 | 通络平喘 |
| 176 | 天麻 | 降压明目 | 镇痛镇静 |
| 177 | 牡蛎 | 平肝潜阳 | 软坚散结 |
| 177 | 钩藤 | 清热平肝 | 息风止痉 |





7 种高血压对症调理药膳

第四章

- 180 肝阳上亢型的表现及对症食疗
- 182 阴虚阳亢型的表现及对症食疗
- 184 肝肾阴虚型的表现及对症食疗
- 186 阴阳两虚型的表现及对症食疗
- 188 痰湿阻逆型的表现及对症食疗
- 190 淤血阻滞型的表现及对症食疗
- 192 气血两虚型的表现及对症食疗

8 种高血压并发症饮食调理

第五章

- 196 合并肥胖症——减肥 + 降压
- 198 合并糖尿病——控糖 + 降压
- 200 合并高脂血症——调脂 + 降压
- 202 合并高尿酸血症——限嘌呤 + 降压
- 204 合并肾功能减退——限蛋白 + 降压
- 206 合并心力衰竭——减轻心脏负荷 + 降压
- 208 合并便秘——通便 + 降压
- 210 合并心脏病——合理饮食 + 降压

