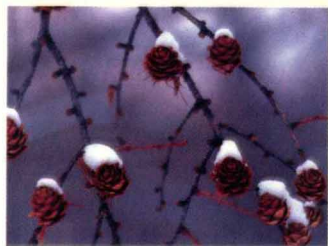


社区卫生服务

16种常见病中医健康处方指南

福建省卫生厅



社区卫生服务

16 种常见病中医健康处方指导

福建省卫生厅
二〇〇四年五月

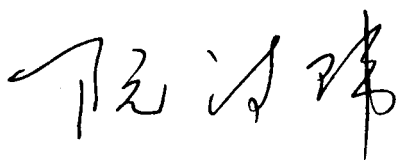
前 言

近年来，随着城市居民生活水平的不断提高，人民群众对医疗卫生服务提出了更高的要求，城市卫生资源配置与利用不够合理，医药费用增长过快，服务模式与服务需求不相适应等矛盾日益突出。为此，中共中央、国务院做出了《关于卫生改革与发展的决定》，提出“改革城市卫生服务体系，积极发展社区卫生服务，逐步形成功能合理、方便群众的卫生服务网络”的新思路，新型的社区卫生服务在各地陆续开展。社区卫生服务是以基层卫生机构为主体，全科医生为骨干，合理使用社区资源和适宜技术，以人的健康为中心、家庭为单位、社区为范围、需求为导向，以妇女、儿童、老年人、慢性病人、残疾人等为重点，以解决社区群众主要卫生问题、满足基本卫生服务需求为目的，融预防、医疗、保健、康复、健康教育、计划生育技术服务等为一体的，有效、经济、方便、综合、连续的基层卫生服务。

中医药是我国独具特色医疗保健体系的重要内容，其注重社会环境、重视人的心理因素，强调医疗、预防、保健有机结合的整体观念，简便、灵活的诊疗技术，丰富的中药资源，相对低廉的服务成本，受到人民群众的喜爱。在社区卫生服务中发展和普及中医药，对于缓解过快增长的医疗费用，减轻群众负担，具有十分重要的意义。

我省于2002年起开展中医药参与社区卫生服务示范中心（站）建设工作，目前已有4个地市的6个建设单位开展了示范性建设工作，他们在规范管理、业务建设、完善基本服务等方面做出了积极努力。为配合我省中医药参与社区卫生服务工作的开展，提高社区医生中医药防病治病水平，我们组织专家编写了《社区卫生服务16种常见病中医健康处方指导》一书，重点介

绍高血压、冠心病、慢性支气管炎等常见病、多发病的中医健康处方，供广大社区医生参考使用。希望大家在掌握常见病中医健康处方的基础上，能够举一反三，结合实际，为病人制定更具个性化的中医健康处方，为社区居民提供安全、有效、便捷、优质的中医药医疗保健服务，满足社区居民对中医药的需求。由于时间仓促，不足之处，敬请提出宝贵意见。

A handwritten signature in black ink, reading '阮诗玮' (Ruan Shiwei).

二〇〇四年三月

目 录

1、冠心病	(1)
2、高血压病	(10)
3、慢性支气管炎	(19)
4、糖尿病	(25)
5、高脂蛋白血症	(31)
6、类风湿性关节炎	(37)
7、前列腺增生症	(45)
8、上呼吸道感染	(48)
9、小儿腹泻	(53)
10、流行性腮腺炎	(59)
11、荨麻疹	(64)
12、带状疱疹	(66)
13、痤疮	(68)
14、骨质疏松症	(71)
15、慢性胃炎	(79)
16、妊娠恶阻	(86)

冠 心 病

冠心病绝大多数是由冠状动脉粥样硬化所致，少数可由冠状动脉痉挛所致，还有的是由冠状动脉内血栓形成所致。临床上常将冠心病分为无症状性心肌缺血、心绞痛、心肌梗死、缺血性心肌病和猝死。

中医学认为，冠心病是由于年老体衰，正气亏虚，脏腑功能损伤，阴阳气血失调，加之七情内伤、饮食不节、寒冷刺激、劳逸失度等因素的影响，导致气滞血瘀，胸阳不振，痰浊内生，使心脉痹阻而致病。其中，脏腑经络气血功能失调，人体阴平阳秘的平衡被破坏，是发病的内在原因。冠心病是一个“本虚标实”之证。在发病过程中，心、肝、脾、肺、肾五脏虚损是病之本；气滞、血瘀、痰浊、寒凝是病之标。标实本虚是冠心病的病机特点。

冠心病患者除了必须定期找医生咨询就诊、规范服用防治冠心病的药物外，遵循下列处方进行保健将大有裨益。

一、饮食调摄

（一）合理饮食

1、控制总热量，维持正常体重。糖在总热量中的比例应控制在 60% ~ 70%。宜多吃些粗粮，以增加复杂的糖类、纤维素、维生素的含量。单糖及双糖等应适当控制，尤其是高脂血症和肥胖者更应注意。

2、限制脂肪。脂肪的摄入应限制在总热量的 30% 以下，以植物脂肪为主。膳食中应控制胆固醇的摄入，胆固醇的摄入量每天应少于 300 毫克，一个鸡蛋中的胆固醇接近于 300 毫克，冠心病患者应控制鸡蛋的摄入，每日半个鸡蛋或每两日一个鸡蛋。不可一日吃数个鸡蛋。要限制动物的内脏、脑等。

3、适量蛋白质。蛋白质是维持心脏必需的营养物质，但摄入过多的蛋白质反而增加冠心病的发病率。所以蛋白质应适量，每日食物中蛋白质的含量以每公斤体重不超过1克为宜，应选用牛奶、酸奶、鱼类和豆制品，适当吃些瘦肉、家禽，多吃海鱼有益于冠心病的防治。

4、饮食宜清淡低盐。对合并高血压者尤为重要，食盐的摄入量每天控制在5克以下。可随季节及活动量适当增减。例如：夏季出汗较多，户外活动多，可适当增加盐的摄入量。冬季出汗少，活动量小，应控制盐的摄入。

5、多吃保护性食品。如洋葱、大蒜、紫花、苜蓿、木耳、海带、香菇、紫菜等。如果按每公斤体重1克的标准吃生大蒜，或者每公斤体重2克的标准吃生洋葱，可以起到防治冠心病的作用。

6、充足的维生素、无机盐和微量元素。蔬菜和水果含有丰富的维生素C、无机盐、纤维素和果胶。绿色蔬菜或黄色蔬果中含有较多的胡萝卜素，它具有抗氧化的作用，维生素C能够影响心肌代谢，增加血管韧性，使血管弹性增加，大剂量维生素C可使胆固醇氧化为胆酸而排出体外。猕猴桃、柑桔、柠檬和紫皮茄子含有丰富维生素C。

多吃含镁、铬、锌、钙、硒元素的食物。含镁丰富的食物有小米、玉米、豆类及豆制品、枸杞、桂圆等。含锌较多的食物有肉、牡蛎、蛋、奶。含钙丰富的食物有奶类、豆制品，海产品如虾皮等。含硒较多的食物有牡蛎、鲜贝、虾皮、海虾、巴鱼等。

7、适量饮用红葡萄酒。红葡萄酒可提高血中高密度脂蛋白，葡萄酒中含有的多酚和β胡萝卜素、维生素E都是抗氧化剂，可防治动脉硬化。红葡萄酒还可降低血中同型半胱氨酸含量，控制好高半胱氨酸含量能减少冠心病的发病率。建议有心脏病的人喝少量红葡萄酒，而那些不喝酒的患者则不必勉强。尽管葡萄酒

能保护心脏，但过量饮用会带来严重的副作用。中国人饮用红葡萄酒量以每天 50 ~ 100 毫升为宜。

8、吃饭七八分饱。饱餐使心肌耗氧量增加，冠状动脉供血减少，凝血机制加强，易诱发心绞痛甚至心肌梗塞。因此每餐宜七八分饱，宜吃易消化食物，应配些汤类。

9、莫忘常补水。进水量不足，可使血液粘稠，促使血栓形成，故缺水与冠心病发作有关，饮水是预防心绞痛乃至心肌梗塞发生的重要保健方法。不少老年人因神经中枢对缺水反应不太敏感，会因“不渴”而不愿喝水，身体即使处于一种轻度脱水状态也不自觉。因此，老年人即使口不渴也要常喝点水。根据自身情况，临睡前半小时，适当喝些水。早晨起床后，首先饮一杯水（200 毫升左右），可及时稀释过稠的血液，促进血液流动。当气候炎热时或运动后，更应多喝些水，既补充流失的水分，也可将废物及时排出体外。不要一次大量喝水。

（二）适量饮茶

常饮茶对冠心病患者有益。茶叶含有的茶多酚和茶色素均有很强的抗氧化、清除自由基作用，减少人体内的过氧化反应伤害，增强内皮细胞功能；还能改善微血管壁的渗透性，增强血管壁的弹性，从而抑制动脉粥样硬化起到防治冠心病的作用。

饮茶应注意以下几点：①不要饮浓茶。以免导致血压升高、心动过速、心律不齐等。②不要睡前饮茶。以免造成心脏机能亢进和失眠。③不要空腹饮茶。以免引起肠胃不适。④不要饮隔夜茶。

有以下情况者不宜饮茶：便秘、神经衰弱或失眠症、缺铁性贫血、缺钙或骨折、溃疡病、泌尿系统结石或发烧时。

（三）中医食疗

1、桃仁粥：桃仁 10 克，粳米适量。将桃仁煮熟去皮尖，取汁和粳米同煮粥，食用，日 1 次。亦可桃仁捣烂如泥，加水研汁

去渣，加粳米煮粥。有活血化瘀之效，主治心血瘀阻者。

2、山楂粥：山楂 30 克（鲜者 60 克），粳米 100 克，砂糖适量。将山楂入砂锅煎取浓汁，去渣，而后加粳米、砂糖，煮粥，作上下午点心服用，不宜空腹食用。有活血化瘀之效，用于心血瘀阻者。

3、山楂木耳粥：山楂 30g（鲜者 60 克），木耳 5g，粳米 100g。木耳泡发，与山楂、粳米共煮粥。有活血化瘀之效，用于心血瘀阻伴高血脂症者。

4、葛根粉粥：葛根粉 30 克，粳米 100 克。将葛根洗净切片，加清水磨成浆，沉淀后取淀粉，晒干备用。粳米入锅，加清水适量，武火烧沸后，转用文火煮，煮至米半熟时，加葛根粉，继续文火煮至米烂成粥。早晚餐食用。有生津止渴、活血化瘀之功。用于阴虚血瘀者。

5、芥菜粥：芥菜头数个，同米煮粥，温热食用。有温中利气、宣痹祛痰之功，用于痰浊壅塞者。

6、泽泻膏：泽泻 500 克，加水煎熬，去渣，加炼蜜 250 克收膏，每服 2 匙，日服 2 次。有祛湿降浊之效，用于痰浊壅塞者。

7、仙人粥：制首乌 30 ~ 60 克，粳米 100 克，红枣 3 ~ 5 枚，红糖适量。将制首乌煎取浓汁，去渣，同粳米、红枣同煮成粥，再入红糖少许，而后煮一二沸即成。早晚温热分服。有益气养阴、滋补心肾之效，用于气阴两虚，心肾阴虚者。

8、山萸肉粥：山萸肉 15 ~ 20 克，粳米 100 克，白糖适量。将山萸肉洗净去核，与粳米同煮成粥，待粥将熟时，加入白糖稍煮即可。有滋补心肾之效，用于心肾阴虚者。

9、韭菜粥：白米 50 ~ 100 克，韭菜子 20 克（研末）先将白米煮粥，入韭末稍煮，即可食用，晨起早餐服之，有温补脾肾之效，用于阳气虚衰者。

10、山药粥：羊肉 250 ~ 500 克，山药 50 克，粳米 100 ~ 150 克。羊肉去脂膜，切细，煮成汤，入山药、粳米煮粥。有温补脾肾之功，用于脾肾阳虚者。

11、人参银耳汤：人参 5 克，银耳 15 克。先将银耳温水浸泡 12 小时，洗净。人参切小片后，用微火煮熬 2 小时，再入银耳熬 1 小时即可。有益气养阴之效，用于气阴两虚证者。

12、薤白粥：薤白 10 ~ 15 克（鲜者 30 ~ 60 克），葱白 2 茎，白面粉 100 ~ 150 克或粳米 50 ~ 100 克。将薤白洗净切碎，与白面粉用冷水和匀后，调入沸水中煮熟即可；或改用粳米一同煮为稀粥。每日均分 2 ~ 3 次温热服。有通阳散寒之效，用于寒凝阳痹者。

13、雪红汤：荸荠 300 克，山楂糕 60 克，白糖适量，甜青梅脯丁、桂花糖各少许。荸荠洗净，去皮、切丁，用小砂锅加水 1 大碗煮荸荠，煮沸后加白糖少许，再以文火煮 10 ~ 15 分钟。山楂糕切丁，放入荸荠汤内，立即离火，加入青梅脯丁及桂花糖少许，拌匀吃。每次 1 小碗，日服 2 次。有消食化痰，清肝化痰之效。对高血压、动脉硬化及冠心病有辅助治疗作用。

14、丹参麦冬茶：丹参 10 克，麦冬 10 克，用开水冲泡后，代茶饮用。功能养心补肺，活血滋阴。适用于心阴亏虚、心血瘀阻者。

15、荷叶山楂茶：荷叶、山楂叶各适量，水煎或开水冲浸，代茶饮用或每日 3 次。功能清热生津、健脾化痰消积、活血散瘀。适用于心阴亏虚、痰瘀阻滞者。夏天尤适合。

二、生活起居

（一）合理安排作息时间

冠心病病人应安排好自己的作息与睡眠，要注意做到如下几点：

1、缓慢起床。早晨或中午醒来，不要急于起床，应先在床

上仰卧，活动一下四肢和头颈部，伸一下懒腰，使肢体肌肉和血管平滑肌恢复适当张力，以适应起床时的体位变化，避免引起头晕。然后慢慢坐起，稍活动几次上肢，再下床活动。

2、中午小睡。每天午睡可使冠心病发病率减少 30%。午睡须注意以下几点：①睡前不吃油腻的食物，不吃得太饱。②不宜午餐后立即躺下午睡，一般应食后休息 20 分钟。③睡姿应取头高脚低、右侧卧位，以减少心脏压力，防止打鼾，须注意的是坐位及伏案睡有害。④患有高血压者，睡前忌服降血压药。⑤午睡时间以 1 小时左右为宜，过长过短均不宜。缓慢起床后喝一杯水。⑥无条件平卧入睡时，可仰坐在沙发上闭目养神，使全身放松。

3、娱乐有节。睡前娱乐活动要有节制。如下棋、打麻将、打扑克要限制时间，一般以 1~2 小时为宜，要学习控制情绪，坚持以娱乐健身为目的，不可计较输赢，不可过于认真或激动。否则可导致心绞痛发作。看电视也应控制好时间，不宜长时间坐在电视屏幕前。

4、睡前烫脚。养成上床前用温水烫脚的习惯，然后按摩双足心，促进血液循环，有利于解除一天的疲乏。尽量少用或不用安眠药，力争自然入睡，不养成依赖催眠药的习惯。

5、避免熬夜。按时就寝，保证充足的睡眠。入睡后，人的血压下降、心率减慢等，心脏做功明显减少，心肌耗氧量明显降低。

6、生活规律。人体生物钟有相对固定的节律。按规律的生活作息，人体生理代谢最平稳，心理、生理都处于和谐状态；相反，若生活无规律，作息无秩序，体内代谢极易被干扰。越到老年，生物钟节律越固定，顺应性越差，因此老年人应尽量少改变生活节律。

（二）保持身心愉悦

精神紧张、情绪波动可诱发心绞痛。应忌暴怒、惊恐、过度思虑以及过喜。养成养花、养鱼等良好习惯以怡情养性，调节自己的情绪。在生活和工作中，应当保持乐观的态度，使精神放松，情绪稳定，遇事不要急躁，以减少冠心病的发作。

三、科学运动

常言说：生命在于运动。参加一定的体力劳动或体育活动，是防治冠心病的一项积极措施。体育运动好处多多，但不可盲目，应科学合理。①较长时期中断体育运动者，重新开始运动前，有必要检查一次身体，这对三四十岁的人尤为重要。全面体检最好包括运动心电图，至少也要做普通心电图，以保证不发生任何意外。②活动与运动要循序渐进，要有规律性、持久性，不宜作剧烈活动。运动强度为运动时每分钟最大心率加年龄达到170~180。③运动频率为每周3—5次或每天一次。运动的理想时间是黄昏，冠心病患者不宜清晨运动，尤其是寒冷季节；睡前也不宜做过多运动。每次运动持续20~60分钟，具体根据身体情况、年龄、心脏功能状态来确定，以不过多增加心脏负担和不引起不适感觉为原则。④运动的方式以进行有氧活动为宜，如散步、伸展运动、慢跑、慢骑自行车、打太极拳、做保健操、游泳、登山等，应找到适合自己的运动项目，即有兴趣又熟悉的运动项目。避免有闭气动作的活动，如举重等。⑤运动前不空腹，宜少量进食，同时饮适量水或饮料。⑥运动前应有5~10分钟准备活动，可做一些有规律的重复的轻度活动，以使脉率逐渐增加至运动时的脉率，运动后也应有5~10分钟的恢复活动，以使四肢血液逐渐返回至中央循环。

四、健康忠告

（一）准备一个保健盒

准备一个干净的盒子或药瓶，大小合适，在专业医生的指导下，到医院或药房配一些用于治疗冠心病心绞痛、心肌梗塞疗效

确切而迅速的急救药品，具有代表性的如硝酸甘油、消心痛、麝香保心丸、复方丹参滴丸、苏合香丸等，放入药盒，在药盒（或药瓶）的外面注明自己的姓名、住址、电话、所患疾病等，平时带在身边，即使晚上睡觉也把它放在床边随手可取之处，以备不测。伴有其他疾病尤其是发作性疾病者还应配备相应的防治药品，如控制血压、控制哮喘发作的药品，因为这些疾病都可影响心脏，诱发心绞痛甚至心肌梗塞。

（二）学会测知心绞痛

典型心绞痛发作可归纳为以下几点，供冠心病患者参考。

1、疼痛部位。大都在胸骨后或心前区，也可出现于上腹部至咽部之间的任何部位。

2、疼痛范围。疼痛的范围往往是一片，患者可用于比划出一个大概部位而不能指出确切部位，凡是能指出确切疼痛点的常不是心绞痛。

3、疼痛性质。常是压榨样痛、紧缩样痛、钝痛或憋闷感。有时老年人心绞痛不是一种疼痛感觉，而是一种难以描述的不舒适感觉。疼痛为针刺样、刀割样者，往往不是心绞痛。

4、疼痛放射。心绞痛时往往不仅仅是胸部疼痛，还常常放射到肩、上肢、颈或脊。以放射到左肩或左上肢，由前臂内侧直达小指与无名指这一范围较多见。

5、疼痛起始。起初疼痛较轻，经数分钟后达到高峰。如一开始就是剧痛，以后逐渐减轻，往往不是心绞痛。

6、疼痛持续时间。典型心绞痛的时间常为3~5分钟左右，很少超过15分钟。只有少数变异型心绞痛及心肌梗塞前心绞痛时间较长。疼痛如闪电样一瞬即逝者常不是心绞痛。

7、疼痛诱因。劳累、情绪激动、饮食、受凉、阴雨天气常是其诱因。但老年人发作心绞痛的诱因常不明确。

8、疼痛缓解。体力活动引起心绞痛者，停止活动后数分钟

内，或舌下含硝酸甘油 1~2 分钟内，疼痛逐渐消失。

（三）坚决戒烟

烟能激惹和加重冠心病发病的主要成分是尼古丁和一氧化碳（CO）。尼古丁使心跳加快，血管收缩，血压升高；促进血小板粘附和纤维蛋白含量增加，有利于血栓形成；可诱发心动过速和其它类型的心律失常；可使血中胆固醇水平升高，HDL 水平下降。当人们吸入较多的 CO 时，导致动脉壁缺氧，使动脉壁水肿，促进脂质渗入和沉积，促发动脉粥样硬化。特别严重的是，吸烟能诱发冠状动脉痉挛，使冠状动脉血流减慢、减少，血液的粘稠度增加，导致心肌缺血，甚至心肌梗塞。因此应该坚决戒烟，切莫“死灰复燃”。

（四）预防便秘

便秘诱发心肌梗死者并不少见。老年人肠蠕动减弱，更易发生便秘。要保持大便通畅，首先要养成定时排便的习惯。多吃一些粗纤维食物。多喝水，最好在晚上睡前和早晨起床后喝一杯水。根据自己的身体情况增加户外活动，促进肠蠕动。每晚卧床按摩腹部，方法：平卧双手相叠，由剑突沿正中线推至耻骨联合 36 次，然后分别以左右手掌按压腹部，以脐为中心，逆、顺时针方向做同心圆揉按各 36 圈。老年人还可做提肛运动，每次 30~50 次，以增加肛周肌肉的收缩力。习惯性便秘者可在医生指导下，有针对性地药物治疗。

（熊尚全）

高 血 压 病

高血压病又称原发性血压高血压，是以体循环动脉压增高为主要表现的临床综合征，是最常见的心血管疾病。高血压的定义是人为的，目前定义为：未服抗高血压药情况下，收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 。患者既往有高血压史，目前正服抗高血压药，血压虽已低于 $140/90\text{mmHg}$ ，亦应诊断为高血压。

中医学认为，高血压病是由七情所伤、饮食失节和内伤虚损等因素所引起。情志因素，如长期精神紧张或恼怒忧思，可使肝气内郁，郁久化火，耗伤肝阴，阴不敛阳，肝阳偏亢，上扰头目。肝肾两脏关系密切，肝火灼伤肝肾之阴，形成肝肾阴虚，肝阳偏亢。饮食失节方面，过食肥甘厚味，或饮酒过度以致湿浊内生，湿浊久蕴又可化热，热又能灼津成痰，痰浊阻塞脉络，上扰清窍，也能发为本病。在内伤虚损方面，如劳伤过度，或年老肾亏者，由于肾阴不足，肝失所养，肝阳偏亢，内风易动。在以上各种因素的综合作用下，人体阴阳消长失调，特别是肝肾阴阳失调。肝肾阴虚，肝阳上亢，形成下虚上盛。病久不愈则阴损及阳，导致肾阳不足，最后阴阳两虚。阳胜还可化风化火，造成阳亢风动，血随气逆，挟痰挟火，横窜经络，扰乱心神，蒙蔽清窍，发生中风昏厥。高血压病的中医辨证常分为肝火亢盛、阴虚阳亢、阴阳两虚、痰湿壅盛等四型。

高血压是各种心脑血管病的发病基础，控制高血压是预防心脑血管病的关键所在。高血压的药物治疗固然重要，实践证明，很多行之有效的非药物治疗措施有助于患者的血压得到有效的控制，且不存在药物治疗伴发的不良作用。

一、饮食调摄

（一）合理饮食

1、控制总热量，维持正常体重。控制肥胖，是高血压防治中不可缺少的措施之一。饱餐与甜食易使人发胖，肥胖易使血压升高。高血压患者的饮食中，既要保证充分的热量、脂肪和必需蛋白质，但又不宜过量。适当的多吃含蛋白质高的食物，如各种豆类及豆制品、蛋清、牛、羊、猪的瘦肉、鱼肉、鸡肉等。尽量少吃或不吃动物的内脏，因为动物内脏富含胆固醇，易使血脂增高。提倡多吃新鲜的蔬菜和瓜果。蔬菜中富含纤维素，对于老年人来说，还可以防止便秘。各种蔬菜和水果中富含维生素 C，可以调节胆固醇的代谢，控制动脉硬化的进展，降低血压。

2、低盐饮食。我国人群每人每日平均食盐（包括所有食物中所含的钠折合成盐）为 7~20g，明显高于世界卫生组织每人每日进食盐 6g 以下的建议。钠盐摄入量与血压呈量效关系。研究显示，每日摄入食盐 5~6g，血压下降 8/5mmHg。每日摄入食盐 2.5~3g，血压下降 16/9mmHg。绝大多数人都能承受中等量钠盐（5~6g）摄入限制。对于血压正常者，低盐饮食可以预防高血压。限制钠盐的摄入不但降低血压而且可以减少药物剂量，因而使药物的不良反应减轻。一般来讲，人们每日从食物中摄取的盐约为 2.5~4.5g，如果将每日盐量控制在 6g 以下，做饭和吃饭时另加入的食盐量应少于 2~3g。

进行低盐饮食的一些具体措施有：①多吃天然食品，少吃或不吃加工好的食品。天然食品中钠含量低而钾的含量较高。多数加工好的食品中加入了钠而去掉了钾。②在做饭时不加盐，但为保持口感，可在吃饭时加少许食盐。③不吃隔夜饭菜。④不吃或少吃快餐，多数快餐中钠含量高。对于那些口味较重的人，应该逐渐减少食盐的摄入，不追求一步到位。在日常生活中，正确估计食盐的量特别重要，瓷勺一平勺食盐约为 18g，瓷勺一平勺酱油相当于食盐 3g，咖啡勺一平勺食盐约为 3g，一小撮（用三个

手指尖) 食盐约为 2 ~ 3g, 患者可根据需要和可能情况进行应用。

3、补充钾、镁、钙。限制钠摄入可能会相应增加钾的摄入和因减少利尿剂的应用而使钾的排出减少, 因而使体内钾量增加。含钾量较高的食物有黄豆, 小豆、绿豆、豆腐、土豆、大头菜、花生、海带、紫菜、香蕉等。钾添加剂能使血压下降。和血压正常者相比, 高血压患者钙的摄入减少且尿中排泄增加。研究显示, 每日补充 1 ~ 2g 钙可以降低血压。老年高血压患者对补充钙盐的反应相对较差。日常生活中应特别注意, 由于高血压患者为了减少饱和脂肪酸和钠的摄入而减少牛奶和奶酪的摄入, 从而不经意的减少了钙的摄入。患者每晚睡前喝牛奶, 可以帮助降低血压, 还可以预防骨质疏松。

(二) 限酒限茶

研究表明男性持续饮酒与不饮酒者比较, 4 年内发生高血压的危险增高 40%。而高血压病患者饮酒发生脑卒中的危险大大增高。对于喜欢饮酒的高血压患者, 应劝其戒酒。实在不能戒酒者, 主张饮用少量红葡萄酒, 少量红葡萄酒可以扩张血管。

饮茶尤其饮浓茶可使血压升高, 可能是茶叶中含有咖啡碱等活性物质, 能使心率增快, 心脏输出量增加, 而引起升压作用有关。有的人饮茶后头晕头痛, 就是血压升高的缘故。在各类茶叶中绿茶含咖啡碱最少, 而茶多酚较多, 后者有消除咖啡碱的作用。因此, 需要饮茶的高血压者可适当饮些绿茶, 但不宜过浓、过多。

(三) 中医食疗

1、芹菜粥: 芹菜连根 120 克, 粳米 250 克, 食盐味精少许。芹菜粳米一同放入锅内, 加水适量, 武火烧沸, 再文火熬至米烂成粥, 再加入适量调味品即可。每天早晚餐食用。

2、皮蛋淡菜粥: 皮蛋 1 个, 淡菜 50 克, 粳米 100 克。皮蛋