

食物是—— 最好的降压药

SHIWU SHI
ZUIHAO DE
JIANGYAYAO

河北科学技术出版社



食物是

武强 主编

最好的降压药

SHIWU SHI
ZUIHAO DE
JIANGYAYAO

河北科学技术出版社



主 编 武 强

副主编 刘文成 赵 莉 于海宁 惠海鹏
徐淑玲 张彦祥 李玉军 高文谦

编 委 (按姓氏笔画排序):

于海宁 王丽霞 李玉军 李振彪 刘文成 徐淑玲
赵 莉 赵月香 赵晓宁 张彦祥 韩丽娜 胡 玲
徐晓菲 姜晓葳 张兰芳 于全友

图书在版编目 (C I P) 数据

食物是最好的降压药/武强主编. —石家庄:河北科学技术出版社,2007

ISBN 978 - 7 - 5375 - 3467 - 3

I. 食... II. 武... III. 高血压 - 食物疗法 - 食谱
IV. ①R247. 1②TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 121184 号

食物是最好的降压药

武 强 主编

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)

印 刷 河北省财政厅印刷厂

经 销 新华书店

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 9.75

字 数 236000

版 次 2007 年 1 月第 1 版

2007 年 1 月第 1 次印刷

印 数 4000

定 价 25.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>

序 言

高血压防治虽已经历百余年的漫长岁月，但是我国仍面临着极为严峻的形势。我国高血压特点是“三高”（患病率高，致残率高，死亡率高）和“三低”（知晓率低，治疗率低，控制率低），严重威胁着国人的健康，高血压病是名副其实的损人害家、祸国殃民的“无声恶魔”。

为了提高广大群众对高血压危害的认识，动员全社会参与高血压病的防治，卫生部将每年的10月8日定为“全国高血压日”。值此第十个“全国高血压日”来临之际，武强博士的《食物是最好的降压药》出版发行，无疑是高血压防治工作中一件有益的事情，其意义有三。第一，提倡“食在药先”，呼吁饮食预防。本书用通俗易懂的语言在介绍高血压病防治常识的同时，从“致”和“防”两个角度，剖析饮食对健康的双向作用。针对国人“吃胖了、吃咸了、喝过了”等导致高血压的饮食危险因素，提倡“食在药先”的预防观点并详细介绍了预防高血压病的饮食方法。第二，提出“食当药用”，介绍降压食物。本书从营养特点、药用价值、食用方法和降压食方等四个方面，重点介绍常见的具有防治高血压作用的食物，包括各种蔬菜、野菜、水果、谷物、豆类、肉类、海鲜、鱼类以及饮料。这些食物对老百姓来讲，可以说是“取之易得，食之方便”，如果合理食用，日常饮食就能起到很好的预防和治疗高血压的作用。第三，提供食疗药膳，强调分型治疗。本书根据辨证施治的原则，对每个中医类型

高血压的临床表现和特点进行了详细描述，并介绍了高血压的食疗药膳，包括大众普及方和辨证分型方，便于读者理解，容易操作，更为实用。

本书依据饮食因素对高血压的影响，提倡“食在药先”的预防观；根据食物药用价值，推广“食当药用”的食药说。科学合理地应用食物，通过日常饮食就能达到预防和治疗高血压的效果，在现今我国老百姓“看病贵”、“看病难”的情况下具有重要的现实意义。在强调饮食治疗的同时，也强调食物和药物相结合，取长补短，效果更佳。

武强博士不单纯为“药医”所局限，从饮食角度关注高血压的防治，对饮食与高血压的关系进行了深刻的思考和总结，精神可嘉，成果可喜。是为序！

赵连友

2006年9月

前 言

食物能降压吗？作为内科医生，我们整天下医嘱和开药方，指导高血压患者选择和服用降压药，是名副其实的“药医”。怎么会认同这样的说法？！

现实不得不让我们对高血压的防治进行重新的思考和定位。

根据 2004 年的统计，我国成年人高血压患病率 18.8%，全国高血压患病人数高达 1.6 亿，每年约 450 万人因高血压致残，约 150 万人因高血压致死。而我国高血压患者的知晓率仅为 30.2%，治疗率仅为 24.7%，控制率仅为 6.1%。高血压严重威胁着国人的健康，称其是损人害家、祸国殃民的“无声恶魔”并不为过。

现今，伴随食品日益丰富的同时，很多人并没有养成良好的饮食习惯，“吃胖了、吃咸了、喝过了”的现象随处可见，与饮食密切相关的是“四高”（高血脂、肥胖、高血压、高血糖），“三病”（动脉硬化病、心血管病、脑血管病）和“二症”（胰腺炎症、癌症）。可以这样说，中国人“吃”出了问题。

“莫让人们死于无知！”专家学者充分认识到普及高血压病防治常识势在必行，应该让更多的人了解高血压这种“国际病”和“富贵病”，对其危害有所惊，对其危险有所知，对其防治有所学。然而，是治病在后，还是防病在先？唐代医学家孙思邈比较科学地将疾病和医生分为三个层次，“上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病”。现代医学已经证实，体重超标、

摄盐过多和大量饮酒是高血压致病的三大饮食因素，其危险性也越来越突出，而合理膳食正是高血压一级预防所必需的“四块基石”之一。营养是否平衡和膳食是否规律的后果截然不同，针对国人的饮食现状，提倡“食在药先”的预防观具有十分重要的现实意义。

高血压病的饮食预防就是摒弃致病饮食、提倡防病饮食。对面临高血压诸多危险因素的朋友，我们要主动当“上医”和“中医”，去医“未病之病”和“欲病之病”，指导他们养成健康的饮食习惯，教会他们合理的膳食方法，冲出高血压危险因素的重重包围——吃出健康。

日常所食，可当药用！现代营养学和中医学证实，很多种食物具有治疗高血压的药用价值，它们包括蔬菜、野菜、水果、谷物、豆类、肉类、海鲜、水产和饮品等，这些都是我们平时常见的食物。取之易得，食之方便。合理选择食物，将能通过饮食治疗高血压——吃掉疾病！

“医食同源”，源远流长。三千多年前的周朝，宫廷医生分为疾医、疡医、兽医和食医四科，首推“食医”。治疗高血压的食疗药膳更是人类同高血压长期斗争中积累的宝贵经验。高血压饮食治疗的基础是中医的调治之说，其原则是辨证论治和“四因”施膳。饮食类分茶饮、汤羹、菜肴和粥饭，药膳型有大众普及方和辨证分型方。祖国医学认为高血压有肝阳上亢、阴虚阳亢、肝肾阴虚、阴阳两虚和痰湿壅滞等分型，每型临床表现各异，食疗药膳亦应区别选择。著名中医姜良铎教授认为：“按照中医辨证论治的原则，推出系列高血压的食疗药膳，将对国人的高血压防治大有裨益。”

综上所述，不良的饮食可以导致高血压，合理的饮食可以预防高血压，科学的食疗药膳可以治疗高血压。既为食物，又可药

用，既能预防，又能治病，取之易得、用之方便，从这个角度来说，“食物是最好的降压药”是有科学道理的。

学以致用，我们希望这本书能达到“一看就懂，一懂就用，一用就灵”的效果，让医生和患者相互配合，重视食疗，积极防治高血压。通过饮食治疗高血压，爱己爱家，利国利民，何乐而不为？！

承蒙著名高血压病专家第四军医大学赵连友教授作序，北京中医药大学附属东直门医院、排毒养颜理论创始人姜良铎教授点评，二位专家的意见，实属金玉良言，万分珍贵。

参与编写的有保定市第一医院赵莉、张彦祥、徐淑玲，海军司令部直属工作部卫生处李玉军，解放军三零六医院刘文成，威海市卫生职工技术学校于海宁，解放军总医院老年心血管科惠海鹏、高文谦、韩丽娜、赵月香、赵晓宁等，感谢他们的通力合作和辛勤劳动。

由于编者水平所限，内容难免有疏漏之处，诚请同道和读者批评指正。

武强

解放军总医院南楼临床部老年心血管科

2006年9月

目 录

上篇 “病从口入”——饮食对高血压 的双向作用

一、“知则智也”——高血压的防治常识

(一) 血压常识.....	(2)
1. “心脏跳动”——循环的动力	(2)
2. “压力起伏”——血压的形成	(2)
3. “潮起潮落”——血压的波动	(3)
4. “不高不低”——波动的范围	(4)
(二) 怎样测量血压	(4)
1. “青年还是老年”——高血压从何时开始	(4)
2. “诊所还是家庭”——在哪里测量高血压	(5)
3. “手动还是自动”——使用哪种血压计	(5)
4. “正规还是不正规”——如何测量血压	(6)
5. “准还是不准”——误差分析	(7)
6. “动态血压”——有何优点	(8)
7. 如何避免“白大衣现象”	(9)
8. 如何消除“血压不安症”	(10)
9. 血压水平的“绿、黄、红”	(11)

(三) 认清高血压的危害	(12)
1. 全球通缉的“八大杀手榜”	(12)
2. 高血压的最新定义——什么是高	(14)
3. 被射中的“靶子”——有何危害	(14)
4. 危害健康的“三高”现象	(15)
5. 掩盖视听的“三低”外衣	(15)
6. 慧眼看透“隐形衣”	(16)
(四) 自我诊断和评估	(17)
1. “十大因素”——您是否易患高血压	(17)
2. “六大信号”——高血压的预警征兆	(19)
3. “高还是不高”——高血压的诊断标准	(20)
4. “原发还是继发”——高血压的两大分类	(21)
5. 历史的高度——高血压的三大分级	(21)
6. 现在的状况——高血压三大分期	(22)
7. 未来的危险——高血压的四大分层	(23)
(五) 高血压的预防和治疗	(24)
1. 目的和内容	(24)
2. “层层阻击”的分级预防	(24)
3. “无药之功”——非药物治疗的效果	(25)
(六) 高血压的药物治疗	(28)
1. 合理用药的原则	(28)
2. 实用选药法	(32)
3. 是否应该干预——降血脂和抗血小板	(33)
4. 何时应该住院	(34)
(七) 跳出高血压认识误区	(35)
1. 错误危险观	(35)

2. 错误危害观	(36)
3. 错误治疗观	(37)
4. 错误选药观	(38)
5. 错误用药观	(39)

二、病从口入——摒弃高血压的致病饮食

(一) 问题出在“吃”上

1. 饮食对健康的影响	(42)
2. 不良生活方式病	(42)
3. 饮食西化的恶果	(43)
4. 中国饮食方法的缺点	(43)
5. “吃”出的“富贵病”	(44)
6. 各种“饮食综合征”	(46)

(二) 你吃得科学吗

1. “不会吃”的原因	(48)
2. “不会吃”的表现	(48)

(三) 高血压发病的饮食三因素

1. 体重因素——吃胖了	(56)
2. 钠盐因素——吃咸了	(57)
3. 饮酒因素——喝过了	(58)

三、食在药先——提倡高血压的防病饮食

(一) 合理膳食

1. 吃出健康来	(60)
2. 合理膳食两原则	(61)

(二) 营养平衡

1. “一优”	(61)
---------------	------

2. “四限”	(62)
3. “四富”	(66)
4. 搭建健康饮食金字塔	(70)
(三) 膳食规律	(72)
1. 三餐有别	(73)
2. 饮食节制	(74)
3. 饮食五宜	(75)
4. 科学就餐观	(76)
(四) 食物选择	(78)
1. 宜食食物	(79)
2. 限量食物	(79)
3. 避免食物	(80)
4. 最佳食品榜	(80)

中篇 “食当药用” ——高血压的治疗食物

一、食物降压的古今医学观

(一) 食物的药用	(84)
1. 药食同源	(84)
2. “温、热、寒、凉” ——食物四性	(85)
3. “酸、甜、苦、辣、咸” ——食物的五味	(86)
4. “心、肝、脾、肺、肾” ——食物归经	(88)
(二) 食物的降压作用	(89)
1. 现代医学观点	(89)
2. 中医食疗观点	(89)

二、降压蔬菜

(一) 降压蔬菜十“大腕” (91)

1. “芹”能补拙——芹菜 (91)
2. 苦尽甘来——苦瓜 (92)
3. 减肥宠儿——冬瓜 (94)
4. 耳聪目明——大葱 (95)
5. 菜中皇后——洋葱 (96)
6. 维C之源——西红柿 (97)
7. 血管之友——茄子 (100)
8. 蔬菜之王——芦笋 (101)
9. 含铁佳蔬——菠菜 (103)
10. 地下苹果——土豆 (105)

(二) 降压蔬菜十“中腕” (106)

1. “东方小人参”——胡萝卜 (106)
2. “抗癌之王和天然抗生素”——大蒜 (108)
3. “素中之肉和阿司匹林替带品”——黑木耳 (110)
4. “胡萝卜素供货商”——茼蒿 (111)
5. “高钙低磷赛白菜”——大白菜 (112)
6. “小才大用胜白菜”——小白菜 (114)
7. “减肥者的美味”——卷心菜 (115)
8. “天赐良药”——花椰菜 (116)
9. “十月萝卜大人参”——萝卜 (118)
10. “山中珍品味如鸡”——香菇 (119)

(三) 降压蔬菜十“小腕” (121)

1. “海中降压菜”——海带 (121)
2. “养阴中草药”——百合 (121)

3. “凉不了”的——黄花菜 (122)
4. “可两吃的马蹄”——荸荠 (123)
5. “微量元素的宝库”——紫菜 (123)
6. “益智鲜菇”——金针菇 (124)
7. “苦味家蔬”——莴笋 (125)
8. “出污泥而不染”——莲藕 (125)
9. “老百姓的长寿菜”——苋菜 (126)
10. “体虚者的滋补品”——银耳 (127)

三、降压野菜十珍

(一) 食用野菜概述 (128)

(二) 常见食用野菜介绍 (129)

1. “野菜灵丹”——荠菜 (129)
2. “山菜之王”——蕨菜 (130)
3. “水生降压菜”——莼菜 (131)
4. “天然长命菜”——马齿苋 (132)
5. “野地农家菜”——苦菜 (133)
6. “南京菊芽苗”——菊花脑 (134)
7. “北方田边菊”——马兰头 (135)
8. “利尿的车前草”——车轮菜 (135)
9. “解毒的婆婆丁”——蒲公英 (136)
10. “野菜新贵”——萎蒿 (137)

四、降压水果九种

1. “钾元素的金仓库”——香蕉 (138)
2. “全方位的健康果”——苹果 (139)
3. “维C仓库和橘家八宝”——柑橘 (141)
4. “维C精灵和果中之王”——猕猴桃 (142)

5. “热天两块瓜，草药不用抓”——西瓜 (143)
6. “活血消食的山里红果”——山楂 (144)
7. “平肝降压的树上龙蛋”——柿子 (145)
8. “最有骨气的水果矿泉”——梨 (147)
9. “维 C 巨无霸和维生素十全大补丸”——红枣 ... (148)

五、七“豆”六“谷”

(一) 降压豆类..... (150)

1. 红豆 (150)
2. 黄豆 (150)
3. 绿豆 (151)
4. 黑豆 (152)
5. 蚕豆 (152)
6. 扁豆 (153)
7. 豌豆 (153)

(二) 降压谷类..... (154)

1. “何米为玉?”——包谷 (154)
2. “何小之有?”——小米 (155)
3. “第一面粉”——燕麦 (155)
4. “第二面包”——红薯 (156)
5. “绿色牛乳”——花生 (157)
6. “维 E 之王”——芝麻 (159)

六、肉食五佳和海味六仙

(一) 降压肉类..... (161)

1. “无鸡不成宴”——鸡肉 (161)
2. “一路平安肉”——鹌鹑 (161)

3. “九鸟朝阳肉”——乳鸽 (162)
4. “跑得快的减肥肉”——野兔 (162)
5. “南田鸡，北林蛙”——青蛙 (163)

(二) 降压海鲜..... (164)

1. “海中之参”——海参 (164)
2. “海中之米”——海米 (165)
3. “海中双黄”——黄鱼 (166)
4. “海中游伞”——海蜇 (166)
5. “最家常的海味”——平鱼 (167)
6. “最珍贵的海味”——鲍鱼 (168)

七、河里五俊和独占鳌头

1. “家鱼之首”——青鱼 (169)
2. “秋鱼之最”——草鱼 (169)
3. “保护心脏的黑棒子”——黑鱼 (170)
4. “水中人参”——泥鳅 (170)
5. “诸鱼中最可食”——鲫鱼 (171)
6. “独占鳌头”——甲鱼 (172)

八、饮品四佳

1. 牛奶 (174)
2. 蜂蜜 (175)
3. 食醋 (176)
4. 绿茶 (178)

下篇 食疗药膳——高血压的治疗饮食

一、食疗药膳概述

- (一) 中医调治理论 (182)
 - 1. “眩晕”、“头痛”之征候 (182)
 - 2. “先天”、“后天”之病因 (182)
 - 3. “主症”、“兼症”之分型 (185)
- (二) 中医食疗学说 (186)
 - 1. 药食同源，源远流长 (186)
 - 2. 稳善之方，可口良药 (187)
 - 3. 食疗药疗，各有千秋 (188)
 - 4. “补、调、泻”——食疗药膳三大作用 (188)
 - 5. “平、清、温、峻”——虚证的四种补法 (191)
 - 6. 避免药膳不善 (192)
- (三) 食疗药膳的制作 (193)
 - 1. 药膳的3种原料 (193)
 - 2. 药膳的10种类型 (193)
 - 3. 药膳制作的10种方法 (195)

二、高血压的辨证施膳

- 1. 肝阳上亢型高血压 (197)
- 2. 阴虚阳亢型高血压 (198)
- 3. 肝肾阴虚型高血压 (199)
- 4. 阴阳两虚型高血压 (199)
- 5. 痰湿壅滞型高血压 (200)