

现代生活  
实用丛书

# 高血压

# 预防与治疗

GAOXUEYA YUFANGYUZHILIAO

李付光◎主编

**掌握高血压异常的保健知识**  
“无病早防、预防在先、有病早治”  
控制高血压，科学养生、保健长寿。



延边人民出版社

# 高血压

## 预防与治疗

主编 李付光



延边人民出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

现代生活实用丛书/李付光主编. - 延吉:延边人民出版社,2006.12  
(2008.6 重印)

ISBN 978 - 7 - 80698 - 830 - 5

I. 现… II. 李… III. 家庭 - 生活 - 知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 001730 号

现代生活实用丛书

## **高血压预防与治疗**

---

作 者 李付光  
责任编辑 申明仙  
出版发行 全国新华书店  
社 址 延吉市友谊路 11 号  
邮 编 133000  
印 制 北京雨田海润印刷有限公司  
开 本 787mm × 960mm 1/16 开  
印 张 258  
字 数 2600 千字  
印 次 2008 年 6 月第 2 次印刷  
书 号 ISBN 978 - 7 - 80698 - 830 - 5  
定 价 298.00 元(全 10 册)

---

版权所有 翻版必究

# 现代

## 生活实用丛书



人到底能活多少岁？有的数字说120岁，有的说是110岁。总之，不管哪组数字，都比现代人的寿命长得多。为什么？现代人的寿命被谁偷走了？其实结论很简单：如果你超过50岁，您最好做一个体检，十有八九能检查出高血压或高血脂。因为这两种疾病在中老年人中实在太普遍了，有数字报导50岁以上的高血压患者占40%，高血脂占50%以上。可以肯定这两种病症对人的长寿大打了折扣。因为高血压、高血脂可直接引发动脉硬化、冠心病和脑血栓、脑溢血。

统计显示：全世界每年死于高血压、高血脂引发心脑血管疾病的人数有800万人，居所有死因之首。这应引起50岁能上能下的人们足够的重视、多关心自己。看看血压、血脂是否正常。

# 前言

现代医学可分为预防医学——第一医学；治疗医学——第二医学；康复医学——第三医学。这三者在医学领域已成为鼎足之势。但随着人们对医疗保健需求的扩大，特别是人口的老龄化问题日益突出和回归大自然的养生学的兴起，第四医学——长寿保健医学的形成势在必行。中医学食疗无疑是保健医学的一个重要组成部分，成为东方文化中的瑰宝。

在上古时代,食物与药物是分不开的。当时,人们生活中最重要的是觅食,以维持人类的生存与繁衍。在漫长的觅食过程中,人们逐渐发现食物不仅可以充饥,维持生命,而且还可以预防和治疗疾病,有其药物的功效,这就是中医学常说的“药食同源”。

后世虽然食物和药物有所区分,但日常生活中的很多食物,仍然被医药家所采用,而且有其特殊的疗效。例如:我们日常所用的生姜便具有辛散发汗,能表散寒之功效,对风寒感冒患者有很好疗效;大葱具有发表补阳、祛风解毒之功效,对风寒引起的头痛、鼻塞有很好的疗效;胡萝卜性平、味甘,具有降低血脂,促进肾上腺素合成,改善冠状动脉血流量的功效,是治疗高血压、冠心病、高血脂症的有效食物;南瓜中所含的成分可促进人体内胰岛素的分泌,对糖尿病的治疗,非常有效;狗肉性温,具有益肾壮阳,除湿祛寒的功效,对风湿性关节炎很有疗效;西瓜性寒、味甘,具有清热解毒,止渴祛烦的功效,对小便不利,暑热烦渴很有疗效;香蕉具有滋阴润肠的功效,对便秘患者的治疗很有效等等。

随着科学的发展,食物中所含的营养与功效得到进一步发掘,人们不仅对怎样好吃感兴趣,而且对吃什么有营养,吃什么可以预防和治疗疾病更加关注。这充分说明了人们对饮食保健有了更深刻的认识。高血压已成为全世界威胁人类健康的大疾病。而且,发病率急剧上

升,成为人类的“健康杀手”。为此,我们着手编写了《高血压预防与治疗》。本书重点介绍了高血压的基础知识、预防和治疗方法、用药的常识和食疗的配伍及药膳配方。患者可根据自己的病状选择适合个人体质状况的食物和药膳配方,以辅助治疗疾病和保健。

中医食疗药膳的内容博大精深,汗牛充栋,而且很多处方是家传秘方,疗效显著,实为难得之家珍。我们本着去粗取精,删繁就简,经济实用的原则,编成此书,以飨读者。相信本书既是家庭保健的必备之书,又可供基层医务工作者指导病人食疗时的参考书。

# 目 录

## CONTENTS

## 第一章 先来认识高血压病

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 1. 什么是高血压病 .....          | 2  |
| 2. 高血压、高血脂是各是什么? .....    | 4  |
| (1)高血压: .....             | 4  |
| (2)高血脂: .....             | 4  |
| (3)高血压、高血脂是危险的伙伴 .....    | 5  |
| 3. 高血压、高血脂的凶险之处 .....     | 5  |
| 凶险之一: 得了病不知道,发了病命难保 ..... | 5  |
| 凶险之二: 死亡——往往猝不及防 .....    | 7  |
| 凶险之三: 瘫痪——可能比死更可怕 .....   | 9  |
| 4. 高血压病是如何发生的 .....       | 11 |
| 5. 高血压不一定是高血压病吗 .....     | 12 |
| 6. 高血压由哪些因素决定呢 .....      | 13 |
| 7. 高血压病的表现 .....          | 15 |
| 8. 儿童也会得高血压 .....         | 16 |
| 9. 高血压病人应掌握基本常识 .....     | 19 |
| (1)怎样正确使用标准水银柱血压计 .....   | 19 |
| (2)电子血压计如何使用 .....        | 20 |
| (3)高血压病人怎样安排自我测压 .....    | 21 |
| (4)什么是假性高血压 .....         | 23 |
| (5)高血压病人血粘度升高会有什么后果 ..... | 23 |
| (6)了解常用降压药物的基本知识 .....    | 25 |

## 第二章 高血压病病因与预防

|                   |    |
|-------------------|----|
| 1. 预防原发性高血压 ..... | 28 |
|-------------------|----|

# 目 录

## CONTENTS

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 2. 高血压病的因素 .....           | 28 |
| 不可避免的因素——遗传 .....          | 28 |
| 无法逆转的因素——年龄 .....          | 29 |
| 可避免的因素——膳食营养 .....         | 29 |
| 3. 高血压病患者的症状 .....         | 34 |
| 4. 高血压的预防 .....            | 36 |
| 5. 高血压病的三级预防 .....         | 39 |
| (1) 高血压病的一级预防 .....        | 39 |
| (2) 高血压病的二级预防 .....        | 41 |
| (3) 三级预防 .....             | 41 |
| 6. 特殊人群高血压的预防 .....        | 43 |
| (1) 儿童和青少年高血压的预防 .....     | 43 |
| (2) 妇女高血压的预防 .....         | 46 |
| (3) 老年人高血压的预防 .....        | 50 |
| 7. 小心! 高血压悄悄向你靠近 .....     | 52 |
| 8. 测测您是否会得高血压病 .....       | 54 |
| 9. 饮茶有利于防治高血压病 .....       | 55 |
| 10. 高血压病会遗传吗 .....         | 57 |
| 11. 高血压病人要查血钾 .....        | 59 |
| 12. 睡觉打呼噜与高血压 .....        | 59 |
| 13. 高血压老年人大便要特别注意的问题 ..... | 61 |
| 14. 我国膳食结构的利与弊 .....       | 62 |
| 15. 控制高血压的“秘诀” .....       | 63 |
| 16. 高血压患者百岁不是梦 .....       | 65 |

## 第三章 高血压病的早期防治

|                     |    |
|---------------------|----|
| 1. 高血压病能彻底治愈吗 ..... | 68 |
|---------------------|----|

# 目 录

## CONTENTS

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 2. 发现自己有高血压怎么办 .....              | 69 |
| 3. 高血压防治九大误区 .....                | 71 |
| (1)“没有症状,就不用治疗”。 .....            | 71 |
| (2)“血压高了吃药,血压不高不吃药”。 .....        | 72 |
| (3)“血压低于 140 / 90mmHg 就可以”。 ..... | 72 |
| (4)“高血压病只需服药就足够了”。 .....          | 73 |
| (5)“血压降得越快越好”。 .....              | 73 |
| (6)“降压不用吃药”。 .....                | 74 |
| (7)“复方降压制剂早该淘汰了”。 .....           | 74 |
| (8)“新药、贵药就是好药”。 .....             | 76 |
| (9)“依照别人的经验服用降压药”。 .....          | 76 |
| 4. 不吃药也能降血压 .....                 | 77 |
| 5. 餐桌上的“降压药” .....                | 79 |
| 6. 降压灵丹妙药——减肥 .....               | 81 |
| 7. 高血压病也需心理治疗 .....               | 83 |
| 8. 高血压病病人何时去医院就诊 .....            | 84 |
| 9. 高血压是一种顽固病,血压降不到正常 .....        | 85 |
| 10. 年龄大了,血压高一些不要紧 .....           | 86 |
| 11. 高血压和高血脂又无不适,仍要少吃肥肉 .....      | 87 |

## 第四章 高血压病的用药常识

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 1. 高血压病患者须医生指导下用药 ..... | 90 |
| 2. 高血压病的治疗方案 .....      | 91 |
| 3. 抗高血压药种类及作用原理 .....   | 92 |
| 4. 需要了解的降压新药 .....      | 94 |
| 5. 如何把握降压药的用药时间 .....   | 95 |
| 6. 如何控制血压的波动性 .....     | 97 |

# 目 录

## CONTENTS

7. 如何更换降压药 ..... 99
8. 服用降压药应注意的问题 ..... 100
9. 你会服用降压药吗 ..... 102
10. 小心降压降过度 ..... 105
11. 夜间要不要服降压药 ..... 106
12. 服用降压药不能随意停药 ..... 108
13. 长期吃降压药并不等于进了“保险箱” ..... 109

### 第五章 高血压病的常用药物

1. 轻度高血压病用药 ..... 112
2. 中度高血压病用药 ..... 113
3. 重度高血压病用药 ..... 115
4. “顽固性”高血压病用药 ..... 116
5. 高血压病血压骤升时用药 ..... 117
6. 高血压病胸闷时用药 ..... 117
7. 高血压急症常用口服短效降压药 ..... 117
8. 妊娠期高血压用药 ..... 118
9. 老年高血压病用药 ..... 119
10. 高血压病并发冠心病用药 ..... 120
  - (1) 高血压并发心绞痛 ..... 121
  - (2) 高血压并发心律失常 ..... 121
11. 高血压病并发糖尿病用药 ..... 121
12. 高血压病并发高脂血症用药 ..... 122
13. 哪些高血压患者需住院治疗 ..... 122
14. 各类主要降压药选用参考 ..... 124

# 目 录

## CONTENTS

### 第六章 高血压病常见的并发症

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 1. 高血压合并冠心病 .....        | 126 |
| 2. 高血压合并心力衰竭 .....       | 129 |
| 3. 高血压并发肾功能不全 .....      | 130 |
| 4. 高血压合并糖尿病 .....        | 131 |
| 5. 高血压并发脑血管意外 .....      | 132 |
| 6. 高血压合并高脂血症 .....       | 133 |
| 7. 高血压合并慢性阻塞性肺病、哮喘 ..... | 134 |

### 第七章 高血压病患者食疗食谱

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 1. 高血压病的饮食原则及要求 ..... | 136 |
| 2. 高血压病患者食疗菜谱 .....   | 140 |
| (1) 蔬菜类 .....         | 140 |
| 炒素菜 .....             | 140 |
| 三鲜芹菜 .....            | 140 |
| 干煸芹菜 .....            | 141 |
| 金针翡翠 .....            | 141 |
| 海米芹菜 .....            | 142 |
| 三丝拌芹菜 .....           | 142 |
| 芹菜炒香菇 .....           | 143 |
| 芝麻菠菜 .....            | 143 |
| 麻油拌菠菜 .....           | 143 |
| 酸甜泡菜 .....            | 144 |
| 炒卷心菜丝 .....           | 144 |
| 拌荠菜 .....             | 145 |

# 目 录

## CONTENTS

现  
代  
生  
活  
实  
用  
丛  
书

6

XIAN DAI SHENG HUO SHI YONG CONG SHU

|              |     |
|--------------|-----|
| 笋菇芥菜 .....   | 145 |
| 拌莼菜 .....    | 146 |
| 炒莼菜 .....    | 146 |
| 炒茼蒿 .....    | 146 |
| 核桃茼蒿 .....   | 147 |
| 凉拌三丝 .....   | 147 |
| 樱桃萝卜 .....   | 148 |
| 酸辣萝卜丝 .....  | 148 |
| 溜胡萝卜丸子 ..... | 149 |
| 红烧土豆 .....   | 149 |
| 咖喱土豆 .....   | 150 |
| 土豆葡萄鱼 .....  | 150 |
| 炸洋葱盒 .....   | 151 |
| 洋葱肉片 .....   | 152 |
| 拌茄子 .....    | 153 |
| 煎茄排 .....    | 153 |
| 烧茄子 .....    | 153 |
| 油焖茄子 .....   | 154 |
| 椒盐茄夹 .....   | 155 |
| 大蒜茄子煲 .....  | 155 |
| 西红柿炒鸡蛋 ..... | 156 |
| 荷花西红柿 .....  | 156 |
| 菊花西红柿 .....  | 157 |
| 八宝瓢西红柿 ..... | 157 |
| 西红柿烧豆腐 ..... | 158 |
| 炆黄瓜 .....    | 158 |
| 瓢黄瓜 .....    | 159 |
| 酸辣黄瓜条 .....  | 159 |
| 板栗丝瓜 .....   | 160 |

# 目 录

## CONTENTS

|     |              |     |
|-----|--------------|-----|
| 251 | 杞子炒苦瓜 .....  | 160 |
| 175 | 扒冬瓜条 .....   | 161 |
| 175 | 琥珀冬瓜 .....   | 161 |
| 177 | 拌茭白 .....    | 162 |
| 177 | 酱烧茭白 .....   | 162 |
| 178 | 榨菜炒茭白 .....  | 163 |
| 179 | 糖醋藕片 .....   | 163 |
| 179 | 扒芦笋菜心 .....  | 164 |
| 180 | 凉拌马齿苋 .....  | 164 |
| 180 | 炒葱头丝 .....   | 165 |
| 181 | 枸杞西芹 .....   | 165 |
| 181 | 糖醋藕片 .....   | 166 |
| 181 | 香菇烧油菜 .....  | 166 |
| 181 | (2) 肉类 ..... |     |
| 181 | 菊花肉片 .....   | 167 |
| 181 | 冬瓜炒肉末 .....  | 167 |
| 181 | 芦笋炒肉片 .....  | 168 |
| 181 | 茼蒿炒肉丝 .....  | 168 |
| 181 | 猪肉焖芹菜 .....  | 169 |
| 181 | 洋葱炒肉片 .....  | 169 |
| 181 | 韭菜炒猪肝 .....  | 170 |
| 181 | 鲜酿番茄肉 .....  | 170 |
| 181 | 四季豆炒肉片 ..... | 171 |
| 181 | 莲子百合煲肉 ..... | 172 |
| 181 | 小炒牛肉 .....   | 172 |
| 181 | 扒牛肉条 .....   | 173 |
| 181 | 咖喱牛肉 .....   | 173 |
| 181 | 黄焖牛肉 .....   | 174 |
| 181 | 西芹牛肉丝 .....  | 174 |

# 目 录

## CONTENTS

|               |     |
|---------------|-----|
| 山楂炖羊肉 .....   | 175 |
| 五香兔肉 .....    | 175 |
| 芜爆兔条 .....    | 176 |
| 炒兔肉片 .....    | 177 |
| 清炖兔肉 .....    | 177 |
| 锅烧兔肉 .....    | 178 |
| 椒盐兔片 .....    | 179 |
| 红枣焖野兔 .....   | 179 |
| 苦瓜炒兔肉 .....   | 180 |
| 银芽炒兔丝 .....   | 180 |
| 灵芝炒心片 .....   | 181 |
| 枸杞香菇炒心片 ..... | 182 |
| (3)禽蛋类 .....  | 182 |
| 白斩鸡 .....     | 182 |
| 炒鸡丝 .....     | 183 |
| 盐水鸡 .....     | 184 |
| 清蒸鸡 .....     | 184 |
| 黄焖鸡 .....     | 185 |
| 口蘑鸡片 .....    | 185 |
| 炸熘雏鸡 .....    | 186 |
| 葱烧鸡块 .....    | 187 |
| 冬笋野鸡片 .....   | 187 |
| 竹笋氽鸡片 .....   | 188 |
| 荠菜炒鸡片 .....   | 189 |
| 鸡脯扒白菜 .....   | 189 |
| 酱爆萝卜鸡丁 .....  | 190 |
| 卤鹌鹑 .....     | 190 |
| 口蘑鹌鹑 .....    | 191 |
| 葱烤鹌鹑 .....    | 191 |

# 目 录

## CONTENTS

|     |                |     |
|-----|----------------|-----|
| 808 | 瓢馅鹌鹑 .....     | 192 |
| 808 | 荷叶鹌鹑片 .....    | 193 |
| 808 | 番茄汁火局鹌鹑 .....  | 193 |
| 018 | 溜鹌鹑蛋 .....     | 194 |
| 018 | 凤尾鹌鹑蛋 .....    | 195 |
| 118 | 白烧鹌鹑蛋 .....    | 195 |
| 118 | 红烧鹌鹑蛋 .....    | 196 |
| 818 | 鸳鸯鹌鹑蛋 .....    | 196 |
| 818 | 葱煎鹌鹑蛋 .....    | 197 |
|     | 菊花鸡片 .....     | 197 |
| 818 | 芹菜拌鸡丝 .....    | 198 |
| 818 | (4)水产海鲜类 ..... |     |
| 418 | 奶汤鲫鱼 .....     | 198 |
| 418 | 荷包鲫鱼 .....     | 199 |
| 218 | 雪笋鲫鱼 .....     | 200 |
| 218 | 醋椒鲫鱼 .....     | 201 |
| 318 | 烹带鱼条 .....     | 201 |
| 718 | 红烧带鱼段 .....    | 202 |
| 718 | 虾仁烘蛋清 .....    | 203 |
| 818 | 三鲜海参 .....     | 203 |
| 818 | 红烧海参 .....     | 204 |
| 818 | 余海参片 .....     | 204 |
| 918 | 葱烧海参 .....     | 205 |
| 088 | 酸辣海参 .....     | 205 |
| 088 | 竹笋烧海参 .....    | 206 |
| 188 | 拌海蜇 .....      | 206 |
| 188 | 猫耳蜇皮 .....     | 207 |
| 888 | 葱油双脆 .....     | 208 |
| 888 | 肉丝拌蜇 .....     | 208 |

# 目 录

## CONTENTS

|               |     |
|---------------|-----|
| 金瓜拌蜇头 .....   | 208 |
| 银针拌海蜇 .....   | 209 |
| 烧淡菜 .....     | 209 |
| 油爆淡菜 .....    | 210 |
| 烧酿淡菜 .....    | 210 |
| 淡菜炒韭菜 .....   | 211 |
| 拌海带 .....     | 211 |
| 马兰头拌海带 .....  | 212 |
| 熘鱼片 .....     | 212 |
| (5)食用菌类 ..... |     |
| 卤口蘑 .....     | 213 |
| 炒南北 .....     | 213 |
| 炸平菇 .....     | 214 |
| 烧香菇 .....     | 214 |
| 酿香菇 .....     | 215 |
| 口蘑鸡丁 .....    | 215 |
| 扒酿竹荪 .....    | 216 |
| 牡丹银耳 .....    | 217 |
| 炸素丸子 .....    | 217 |
| 绿叶口蘑 .....    | 218 |
| 鲜果银耳 .....    | 218 |
| 鲜蘑虾仁 .....    | 219 |
| 鲜蘑烧笋 .....    | 219 |
| 口蘑烧白菜 .....   | 220 |
| 木耳烩鱼片 .....   | 220 |
| 木耳炒虾仁 .....   | 221 |
| 云片鹌鹑蛋 .....   | 221 |
| 平菇余鲫鱼 .....   | 222 |
| 平菇焖鸡块 .....   | 223 |

# 目 录

## CONTENTS

|     |                 |     |
|-----|-----------------|-----|
| 83S | 冬菇扒茼蒿 .....     | 223 |
| 03S | 香菇焖鸡肫 .....     | 224 |
| 03S | 香菇烧白菜 .....     | 224 |
| 04S | 鲜蘑烧明珠 .....     | 225 |
| 04S | 鲜蘑里脊片 .....     | 225 |
| 1AS | 鲜蘑烧菜花 .....     | 226 |
|     | 双菇银耳 .....      | 226 |
| SAS | 香菇丝瓜熘肉片 .....   | 227 |
| SAS | (6)豆、豆制品类 ..... |     |
| 3AS | 烧豆腐 .....       | 227 |
| 3AS | 口袋豆腐 .....      | 228 |
| 4AS | 什锦豆腐 .....      | 229 |
| 4AS | 六味豆腐 .....      | 229 |
| 4AS | 石榴豆腐 .....      | 230 |
| 4AS | 肉末豆腐 .....      | 231 |
| 4AS | 豆腐圆子 .....      | 231 |
| 4AS | 沙锅豆腐 .....      | 232 |
| 4AS | 煮炸豆腐 .....      | 232 |
| 4AS | 焖豆腐盒 .....      | 233 |
| 4AS | 绿豆灌藕 .....      | 234 |
| 8AS | 翡翠豆腐 .....      | 234 |
| 4AS | 豌豆茭白 .....      | 235 |
| 4AS | 肉末炒蚕豆 .....     | 235 |
| 4AS | 鸡片烩蚕豆 .....     | 236 |
| 02S | 炸荸荠豆腐 .....     | 236 |
| 02S | 香炸豆腐卷 .....     | 237 |
| 02S | 核桃仁豆腐 .....     | 237 |
| 12S | 蚕豆炒腰花 .....     | 238 |
| 12S | .....           |     |