

搜狐健康

health.sohu.com

搜狐博客

blog.sohu.com

相逢的人会再相逢

联合推荐


高血压饮食

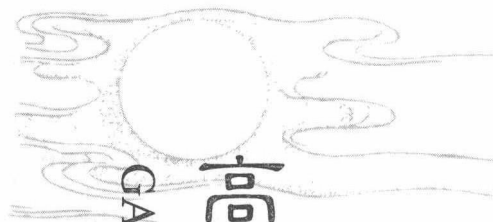
与中医调养

主编 搜狐健康频道十大健康卫士博客 王兴国

营养学者 中医名家 联袂奉献

高血压的发病原因比较复杂,普遍认为不良生活方式是导致发病的重要因素。改变生活方式,如合理饮食、戒烟限酒、减少盐和脂肪摄入、减轻体重、增加体力活动等,是预防治疗高血压的必要手段,也是药物降压治疗的基础和重要补充。

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



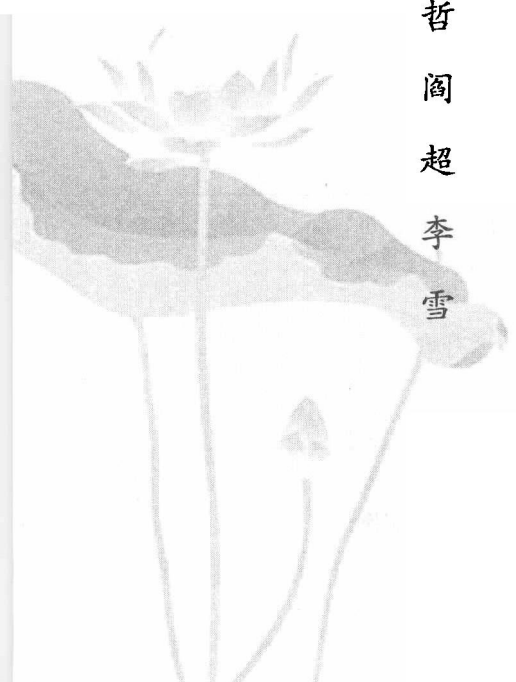
高血压饮食

GAOXUEYA YINSHI

与中医调养

YUZHONGYITIA
NG

主编 王兴国 白长川
 编者 王兴国 白长川
 王柯 王哲 阎超 李雪



 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压饮食与中医调养 / 王兴国, 白长川主编. —北京: 人民军医出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5091-3060-5

I. 高… II. ①王…②白… III. ①高血压—食物疗法②高血压—中医疗法 IV. R247.1 R259.441

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 171174 号

策划编辑: 王 华 文字编辑: 刘婉婷 责任审读: 吴铁双

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市祥达印装厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 12.25 字数: 132 千字

版、印次: 2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 26.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内 容 提 要

近年来，高血压已成为威胁国人健康的头号疾病，而我们大多数人却对它缺乏深入的了解，更无从谈起采用科学的手段预防治疗。在众多的防治方略当中，饮食营养、中医调养是不容忽视的重要部分。本书在带领读者认识高血压的基础上，详细介绍了高血压的膳食要点、食物搭配等营养原则和运动、中药、食疗等中医调养方法，将现代营养学知识和传统中医调养理论结合在一起。本书适合高血压患者及其家属阅读参考。

前 言

高血压是常见病，根据卫生部发布的《中国居民营养与健康状况调查报告 2002》，我国成年人高血压患病率为 18.8%，估计全国患病人数有 1.6 亿多。高血压也是目前危害最为严重的疾病之一，根据中国疾病预防控制中心 2006 年发布的《中国慢性病报告》，它已成为我国居民健康的头号杀手，是居于第一位的死亡原因。它既是一种独立的慢性病，又是导致脑卒中、心肌梗死、心力衰竭及慢性肾脏病的重要危险因素。根据卫生部 2007 年 5 月 17 日（世界高血压日）发布的调查数字，脑卒中的 50%~60%、心肌梗死的 40%~50% 的发生与血压升高有关。又因为高血压往往没有明显的症状或不适，很容易被忽视。根据《中国居民营养与健康状况调查报告 2002》，我国人群高血压知晓率为 30.2%，治疗率为 24.7%，控制率为 6.1%。这说明，很多人不知道自己的血压水平，或者虽然知道自己患有高血压但没有进行治疗，还有较多高血压患者虽然服药，但不规范，并没有真正控制血压。有相当多的居民从未测过血压，仅到医院就诊时才发现血压高，甚至发生了脑出血时才得知自己患有高血压。在我国，高血压一直呈现着“三高三低”的发病特点：“三高”即高患病率、高致残

率、高死亡率；“三低”即低知晓率、低控制率和低治愈率。因此，高血压对中国居民健康造成的危害正在逐年加剧。

高血压的发病原因比较复杂，医学界普遍认为的是由遗传因素和不良生活方式共同引发的，其中不良生活方式，如吸烟、酗酒、肥胖、高盐饮食、缺乏体力活动等，在高血压的发生发展中起重要作用。因此改变生活方式，如合理饮食、戒烟限酒、减少盐和脂肪摄入、减轻体重、增加体力活动等，不但可以预防高血压，还可以起到治疗作用，是降压药物治疗的基础和重要补充。然而，人们一直以来多相信“药到病除”，没有认识到改变生活方式的重要意义。正如卫生部在2007年11月发布的《全民健康生活方式行动倡议书》中指出的那样，面对不断增加的慢性病，“药物、手术、医院、医生的作用受到限制，惟一可行的是每个人都从自己做起，摒弃不良习惯，成为健康生活方式的实践者和受益者”。每一位高血压患者都应该认识到改变生活方式的重要性，掌握改变生活方式的原则和方法。正是出于这样的目的，我们编写了本书，希望能对高血压患者有所帮助。

本书作者们长期从事临床营养治疗或中医治疗保健工作，积累了较为丰富的经验，又一直关注着这一领域内的最新研究进展，我们编写了这本理论与实践并重、科学性与实用性并存的高血压饮食营养和中医调养科普书。为了增强本书的系统性和权威性，我们主要参考了卫生部心血管病防治研究中心编写的《中国高血压防治指南》（2005年修订版）、中国营养学会编写的《中国居民膳食指南》（2007）、中国医师协会编写的《老年高血压的诊断与治疗2008中国专家共识》、中华中医药学会心病分会2008年发布的《高血压病中医诊疗方案》（初稿）等重要资料，在此向编写这些指导文件的机构一并表示感谢。

对本书未竟之处，读者可与作者交流(wangxingguo3@sina.com)。

王兴国

2009年4月20日 于大连



目 录

第 1 章 带您读懂主要术语 / 1

《中国高血压防治指南》(2005 年修订版) / 1

血压 / 2

收缩压与舒张压 / 2

毫米汞柱 (mmHg) / 2

白大衣效应 / 2

高血压 / 3

原发性高血压 / 3

血压正常高值 / 3

高血压 1 级、2 级和 3 级 / 3

高血压“很高危”或“极高危” / 4

肥胖 / 4

腹型肥胖 / 4

降压目标 / 5



- 改善生活方式 / 5
- 复方降压药 / 5
- 低脂肪饮食 / 6
- 高同型半胱氨酸血症 / 6
- 低盐饮食 / 6
- 隐性食盐 / 6
- 低钠盐 / 7
- 饮食结构 / 7
- 保健食品 / 7
- 有氧运动 / 8
- 运动量 / 8
- 辨证论治 / 8
- 中成药 / 9
- 针灸 / 9
- 食疗与药膳 / 9
- 自我身心调整 / 10

第 2 章 带您认识高血压 / 11

- 血液是如何循环的 / 11
- 血压·血压测量 / 14
- 高血压的诊断与分型 / 16
- 高血压的流行是否有规律 / 20
- 高血压的发病因素有哪些 / 21
- 高血压的危害 / 22
- 高血压的症状有哪些 / 23
- 如何治疗高血压 / 25



怎样监测高血压 / 33

第 3 章 高血压的营养原则 / 36

能量的摄入 / 37

蛋白质的摄入 / 39

脂类的摄入 / 42

糖类的摄入 / 46

维生素的摄入 / 47

矿物质的摄入 / 54

膳食纤维的摄入 / 60

植物化学物质的摄入 / 61

戒酒 / 63

戒烟 / 63

小结 / 64

第 4 章 高血压日常饮食 / 65

降压关键——低盐饮食 / 68

慎选日常饮食 / 71

避开饮食误区 / 77

食谱示例 / 80

降压佳品 / 81

第 5 章 高血压运动指导 / 87

适于高血压者的运动 / 88

适合高血压者的运动量 / 91

运动时的注意事项 / 98



第6章 肥胖与高血压 / 101

- 减肥是降压的法宝 / 101
- 减肥的牛顿力学定律 / 102
- 减肥的决胜手段 / 102

第7章 中医治疗高血压 / 111

- 中医治疗高血压的优势 / 111
- 中医说高血压 / 113
- 高血压辨证论治 / 116
- 常用中成药 / 119
- 验效单味中药 / 122
- 名家经验方 / 134
- 针灸疗法 / 137

第8章 中医调养方法 / 150

- 情志修养 / 151
- 起居宜忌 / 153
- 药膳食疗 / 157
- 按摩调养 / 169
- 自我身心调整 / 171
- 药物浴足和敷足 / 179
- 耳穴贴压 / 181
- 其他调养方法 / 182



第1章

带您读懂主要术语

在阅读全书内容之前，本章为您简明解释了书中容易造成阅读困难的一些专业名词术语。

《中国高血压防治指南》（2005年修订版）

是由中华人民共和国卫生部心血管病防治研究中心、中国高血压联盟组织编写出版的有关高血压防治的权威资料。编写委员会由国内20余位心血管、肾脏、内分泌、神经科、妇产、行为、营养、管理等方面的专家组成，编写内容借鉴了国内外关于高血压的最新研究成果和指南建议，特别是世界卫生组织（WHO）和世界高血压联盟（ISH）2003年发布的《高血压处理指南》。该指南是目前国内最具权威性的高血压防治、诊疗指南。本书的写作也参考该指南。



▷ 血 压

是指血液在血管中流动时对血管壁产生的侧压力,人们平时所讲的血压一般指动脉血压,即实际测量时在上臂测得的“肱动脉”血压。

▷ 收缩压与舒张压

血压随着心脏的收缩和舒张而发生规律性的波动。当心室收缩时,主动脉压急剧升高,它所达到的最高数值就叫做收缩压,俗称“高压”;当心室舒张时,主动脉压下降,它所下降到最低的数值叫做舒张压,俗称“低压”。收缩压和舒张压之间的差值称为脉压差。

▷ 毫米汞柱 (mmHg)

长期以来人们用水银测压计来测量血压,因此习惯上用水银柱的高度值来表示血压数值,即毫米汞柱 (mmHg)。

▷ 白大衣效应

血压可受精神心理因素影响,同一个人在医院测量血压时,其数值通常要比在家里测量时高一些,这种现象称为“白大衣效应”。诊断高血压时应以医院测量的血压为准。



▷ 高血压

在未用抗高血压药情况下，凡收缩压 ≥ 140 mmHg 和（或）舒张压 ≥ 90 mmHg 者，即为高血压。

▷ 原发性高血压

高血压分成原发性和继发性两种情况，其中原发性高血压最为常见，其病因到目前为止还不是很清楚，一般认为是多种因素共同导致的。原发性高血压又称高血压病。本书主要讨论原发性高血压，故在本书中“高血压”和“高血压病”通用。

▷ 血压正常高值

从流行病学的角度来说，收缩压超过 120 mmHg，舒张压超过 80 mmHg 时，就有心血管危险增高的趋势，被称为“血压正常高值”。这些人虽然一般不需要服用降压药物，但需要注意改善不良生活方式，防止血压进一步升高成为高血压患者。

▷ 高血压 1 级、2 级和 3 级

根据血压升高的水平，高血压分为 1 级（轻度）、2 级（中度）和 3



级（重度）。收缩压为 140~159 mmHg 和（或）舒张压为 90~99 mmHg，则为 1 级高血压；收缩压为 160~179 mmHg 和（或）舒张压为 100~109 mmHg，则为 2 级高血压；收缩压 \geq 180 mmHg 和（或）舒张压 \geq 110 mmHg，则为 3 级高血压。不用说，级别越高则危险性越大。

▷ 高血压“很高危”或“极高危”

如果高血压患者不但血压水平很高，而且还有 2 个或更多心血管危险因素，如吸烟、肥胖、血脂异常、缺乏体力活动等，或者伴有糖尿病、高血压肾病或冠心病等，则属于“很高危”（也称“极高危”），其含义是指“预计 10 年内患者发生主要心血管事件（如脑卒中、心肌梗死等）的危险性最高，达 30% 以上，应迅速开始最积极的治疗”。

▷ 肥胖

中国成人正常体质指数（BMI，BMI=体重 \div 身高的平方，其中体重的单位为“千克”，身高的单位为“米”）为 18.5~23.9；BMI \geq 24 为超重；BMI \geq 28 为肥胖。体质指数对血压水平的高低和是否患高血压病有明显的影响。

▷ 腹型肥胖

即脂肪堆积在腹部，俗称“将军肚”或“啤酒肚”，是导致高血压的



重要因素之一。按照中国标准，男性腰围 $\geq 85\text{cm}$ ，女性腰围 $\geq 80\text{cm}$ 即为腹型肥胖。

▷ 降压目标

高血压患者的降压目标是：普通高血压患者血压降至 $< 140/90\text{ mmHg}$ ；年轻人或糖尿病及肾病患者降至 $< 130/80\text{ mmHg}$ ；老年人收缩压降至 $< 150\text{ mmHg}$ ，如能耐受，还可进一步降低。

▷ 改善生活方式

降压治疗包括药物治疗和非药物治疗两大方面。非药物治疗主要就是改善生活方式，具体措施包括：戒烟、限酒；减轻体重；减少盐的摄入量；多吃水果和蔬菜，减少食物中饱和脂肪酸的含量和脂肪总量；增加及保持适当体力活动；保持乐观心态和心理平衡，提高应激能力。

▷ 复方降压药

为使降压效果增大而不增加不良反应，大部分病人需要服用两种或两种以上的降压药。20世纪50年代末以来，我国研制了多种固定的复方制剂，如复方降压片、降压0号等。



▷ 低脂肪饮食

低脂肪饮食指减少脂肪摄入量，脂肪供能比控制在 25% 以下（每天大致摄入 40~50 g 脂肪或更少）。低脂肪饮食适用于减肥、高血压、高血脂、脂肪肝、冠心病等患者。要真正做到低脂肪饮食并非易事。

▷ 高同型半胱氨酸血症

指血液中同型半胱氨酸浓度异常升高。现在已经确认，它是动脉硬化、冠心病和脑卒中的独立危险因素。在中国居民中，高同型半胱氨酸血症与高血压往往是同时存在的，且有协同作用。高同型半胱氨酸血症不但与叶酸缺乏有关，还可能与维生素 B₆ 和维生素 B₁₂ 不足有关。

▷ 低盐饮食

吃盐过多是引起高血压的重要因素之一，减少食盐的摄入量，每天少于 5 g 即为低盐饮食。这是高血压饮食治疗的关键之一。

▷ 隐性食盐

在日常生活中，除食盐外，还有一些食物含有较多的钠盐，如酱油、咸菜、虾皮、味精、苏打、小苏打、甜味剂、疏松剂、发色剂、防腐剂



等，这些食物调味品和添加剂中的钠又被称为“隐性食盐”。

▷ 低钠盐

所谓“低钠盐”就是用一部分氯化钾、氯化镁等化合物替代一部分（一般为 1/4 左右）氯化钠，以减少同样重量食盐中钠的含量。

▷ 饮食结构

饮食结构是指日常各种食物之间种类和数量的搭配比例。在专业人员看来，营养的好坏并不取决于某一种食物，而取决于整体的饮食结构。不论分析还是解决营养问题，饮食结构的作用总是第一位的、最重要的，单种食物的作用是第二位的、次要的。

▷ 保健食品

依据《中华人民共和国保健食品管理办法》（1996 年开始实施）和《保健食品注册管理办法（试行）》（2005 年开始实施）规定，保健食品是指声称具有特定保健功能的食品，即适宜于特定人群食用，具有调节机体功能，不以治疗疾病为目的，并且对人体不产生急性、亚急性或慢性危害的食品。保健食品不能治病，也不准暗示可以治病。