

国医绝学一日通系列丛书

09

《国医绝学一日通系列丛书》编委会◎编

# 高血压食疗与按摩

为高血压患者打造的养生保健精华集

中国工商出版社

**责任编辑** 袁 泉  
**装帧设计** 刘金华 旭 晖

**图书在版编目 (CIP) 数据**

高血压食疗与按摩 / 《国医绝学一日通系列丛书》编委会编. —北京: 中国工商出版社, 2009.10  
(国医绝学一日通系列丛书)  
ISBN 978-7-80215-355-4

I. 高… II. 国… III. ①高血压-食物疗法②高血压-按摩疗法 (中医) IV. R247.1 R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第178916号

**书名** / 高血压食疗与按摩  
**编者** / 《国医绝学一日通系列丛书》编委会

---

**出版·发行** / 中国工商出版社  
**经销** / 新华书店  
**印刷** / 北京天顺鸿彩印有限公司  
**开本** / 787毫米×1092毫米 1/32 **印张** / 60 **字数** / 1000千字  
**版本** / 2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷  
**印数** / 01-5000

---

**社址** / 北京市丰台区花乡育芳东里23号 (100070)  
**电话** / (010) 63730074, 63748686 **电子邮箱** / zggscbs@263.net  
**出版声明** / 版权所有, 侵权必究

---

**书号**: ISBN 978-7-80215-355-4/R·9  
**定价**: 200.00元 (全20册)

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

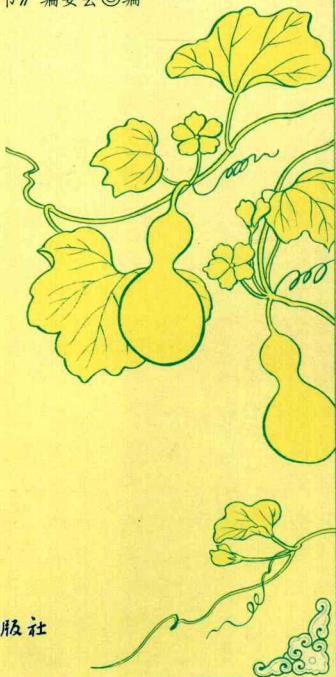
## 本书编委会成员名单：

马 方 龚 仆 王 琪 梁 跃 刘 昆 马丽娜  
高新梅 张秀丽 张海媛 李艺芳 郭海丽 南 宁  
李 丹 马艳霞 毛燕飞 贾 茹

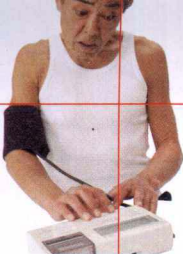
国医绝学一日通系列丛书 09

# 高血压食疗与按摩

《国医绝学一日通系列丛书》编委会◎编



中国工商出版社



# 目录

## 第一章

## 专家建议多吃的食物

□高血压患者的饮食原则.....4	胡萝卜.....13	牡蛎.....23
荞麦.....5	香菇.....14	海藻.....24
黄豆.....6	绿茶.....15	核桃.....25
黑豆.....7	黑糯米.....16	黑芝麻.....26
绿豆.....8	黑木耳.....17	燕麦.....27
土豆.....9	银耳.....18	洋葱.....28
红薯.....10	苹果.....19	韭菜.....29
菠菜.....11	猕猴桃.....20	大葱.....30
芹菜.....12	香蕉.....21	大蒜.....31
	山楂.....22	

## 第二章

## 专家建议不吃的禁忌食物

□纠正不良的饮食习惯.....32	墨鱼.....35	咖啡.....37
盐.....33	猪肉脏.....35	酒品.....38
胡椒.....33	肥猪肉.....35	炒货.....38
味精.....33	鸡肉、鸭肉.....36	油炸食品.....38
糖.....34	牛髓、羊髓.....36	冰品.....39
酱油.....34	鸡蛋黄、鸭蛋黄.....36	膨化食品.....39
河蟹.....34	腌制品.....37	柚子.....39
	豆腐乳.....37	

### 第三章

## 专家建议的常用中药

□药膳的降压作用	40	莲子心.....	47	三七.....	54
葛根.....	41	杏仁.....	48	决明子.....	55
钩藤.....	42	车前子.....	49	天麻.....	56
桃仁.....	43	杜仲.....	50	夏枯草.....	57
黄檗.....	44	吴茱萸.....	51	酸枣仁.....	58
大黄.....	45	淫羊藿.....	52	鹿茸.....	59
莱菔子.....	46	牡丹皮.....	53		

### 第四章

## 有效降低血压的13种营养素

□钠——营养素中 的降压大敌.....	60	钙.....	64	牛磺酸.....	69
钾.....	61	膳食纤维.....	65	胜肽.....	70
镁.....	62	烟酸.....	66	次亚麻油酸.....	71
硒.....	63	维生素C.....	67	芦丁.....	72
		胆碱.....	68	黄酮.....	73

### 第五章

## 专家推荐的最佳降压家常菜

□巧用厨房中的降 压工具.....	74	海米烧豆腐.....	77	酸甜洋葱.....	80
苦瓜藕丝.....	75	鸳鸯菜花.....	77	五味降压汤.....	80
薏米百合粥.....	75	西兰花炒百合.....	78	香菇木耳淡菜汤.....	81
豆芽拌紫甘蓝.....	76	金针西红柿汤.....	78	西红柿玉米羹.....	81
芦笋拌海带.....	76	姜末炆芹菜.....	79		
		土豆三丝清汤.....	79		

### 第六章

## 从头到脚的按摩自疗

□按摩降血压的原理	82	手部按摩自疗.....	88	头面部按摩自疗.....	92
□正确的取穴方法	83	足部按摩自疗.....	90	耳部按摩自疗.....	94
身体按摩自疗.....	85				



## 第 一 章

## 专家建议多吃的食物

## 高血压患者的饮食原则

## 少吃脂肪

每克脂肪中包含着比其他同样重量的食物更多的热量，如果高血压患者的饮食中包含较多的脂肪，更会加重病情。

## 少吃糖

糖虽然会提供给我们基本的热量，但过量食用仍不可取。无论是直接吃糖还是吃含糖的果酱、蜂蜜，或是吃饼干和蛋糕以及类似的食物，都相当于直接摄入了糖，所以高血压患者应减少这类食物的摄入。

## 控制盐分

食盐是对血压影响最直接的食品，血压高的人应该将每天食盐摄入量控制在6克以内。而且，对于诊断有高血压，已经开始饮食疗法、药物疗法的患者来说，最好将每天食盐摄入量限制在5克以内。



## 荞麦\*

有效成分

芦丁/钾/镁/钙/膳食纤维/色氨酸

### 【降压原理】

荞麦中含有大量的芦丁，其作用是保护微血管，同时抑制使血压上升的酶的活性，从而有效降低血压。

荞麦中还含有丰富的镁与钾，能强化心脏功能，避免血管收缩，加速钠的代谢，降低血液黏稠度。其中，钙和大量的膳食纤维具有降低血脂、净化血液的作用，可促使血液流动顺畅，而色氨酸能稳定神经，避免因情绪紧张导致血压上升。

### 【其他保健功效】

帮助消化/预防便秘/稳定血糖/稳定神经/保护心血管/降低胆固醇/加速钠代谢/控制体重

### 贴心小提醒

- ◎荞麦和富含维生素C的食物一起吃，能够强化芦丁对于微血管的保护作用。
- ◎荞麦中所含的蛋白质为水溶性蛋白质，如果用来做面条，最好连汤一起食用。
- ◎有过敏体质者、体虚气弱者、脾胃虚弱者、肿瘤病患者均不适合进食荞麦。





## 黄豆\*

### 有效成分

钙 / 硒 / 大豆蛋白 / 甘氨酸 / 精氨酸 / 镁 / 大豆皂素 / 卵磷脂 / 黄豆胜肽 / 大豆固醇 / 异黄酮 / 膳食纤维 / 多元不饱和脂肪酸

### 【 降压原理 】

黄豆富含多种降血压的营养素，如膳食纤维、镁、硒、多元不饱和脂肪酸、异黄酮、黄豆胜肽等都能维持血管健康，保持血压稳定。

黄豆中含量颇高的两种氨基酸是甘氨酸和精氨酸，能够降低血液中的胰岛素水平，使肝脏减少制造胆固醇的量，改善血管的弹性和功能。

另外，异黄酮素、镁能扩张血管，促使血液流通顺畅，达到防治动脉粥样硬化的效果。

钾可以促进钠的代谢，能有效调节血压。大豆蛋白、黄豆胜肽能抑制血管紧缩素转换酶的活性，从而起到降血压的作用。

### 【 其他保健功效 】

降低胆固醇 / 控制血糖 / 强化脑细胞 / 改善骨质疏松 / 促进血液循环 / 减轻更年期症状

### 贴心小提醒

◎将黄豆磨成豆浆可有效吸收其中的营养和有效成分，是食用大豆最好的方式。另外，豆渣中也含有丰富的营养，可做成多种美食。

◎痛风、尿酸过高者要慎食黄豆。

◎黄豆食用过多不易消化，容易引起腹胀满。



## 黑豆\*

### 有效成分

镁/硒/甘氨酸/亚麻油酸/精氨酸/卵磷脂/大豆皂素/大豆固醇/异黄酮素/膳食纤维/大豆胜肽/类胡萝卜素/多元不饱和脂肪酸/花青素

### 【降压原理】

黑豆最大的特点是含有丰富的大豆固醇，这种物质不但很容易被人体吸收，还能有效控制对胆固醇的吸收，从而起到降低血压、保护血管的作用。

另外，其所含的不饱和脂肪酸、膳食纤维、矿物质、微量元素等营养素，可以抑制血液中的低密度脂蛋白氧化速度，从而有效降低甘油三酯，降低血脂，调节血压，减少心血管疾病的发生。

花青素等抗氧化成分可维持血管健康，使血流顺畅。

所以，常吃黑豆能帮高血压患者减轻疾病的症状。

### 【其他保健功效】

降低胆固醇 / 预防肥胖 / 预防动脉粥样硬化 / 抗衰老 / 润肠通便 / 健脑益智 / 美容养颜

### 贴心小提醒

- ◎在购买黑豆时，要挑选那些种仁饱满、表面有光泽者。
- ◎食用黑豆不宜过量，否则容易导致消化不良。
- ◎将黑豆用醋腌渍做成醋泡黑豆，除了具有降血压的功效外，还能治疗和缓解肩膀酸痛、疲劳等症。



## 绿豆\*

### 有效成分

钾 / 镁 / 钙 / 维生素C / 膳食纤维

### 【降压原理】

绿豆不但营养价值极高，其降低血压的功效也是非常显著的。

膳食纤维与维生素C可以减少低密度胆固醇、脂肪在血管壁上的沉积，保健血管，以达到降低血压的功效。钾、镁、钙是高血压患者最需要补充的三种营养素，钾可帮助身体排泄多余的钠，同时和镁一起维持心脏机能，钙则能有效松弛血管平滑肌、安定神经，进而起到降低血压的目的。

### 【其他保健功效】

降低胆固醇 / 安定神经 / 强健心血管 / 预防动脉粥样硬化 / 清热解毒 / 抗肿瘤

### 贴心小提醒

- ◎绿豆不宜煮得过烂，以免有机酸和维生素遭到破坏。
- ◎由于绿豆具有解毒的功效，因此服药特别是服温补药时不要吃绿豆食品，以免降低药效。
- ◎绿豆性凉，肠胃不佳者不宜过量摄取，否则容易有腹泻、胀气等现象出现。
- ◎慢性胃肠炎、慢性肝炎、甲状腺机能低下者忌多食绿豆。



# 土豆\*

有效成分

钾 / 钙 / 磷 / 铁 / 镁 / 维生素C /  
膳食纤维

## 【 降压原理 】

土豆中的钾可以将体内多余的钠排除，以达到降血压的效果。镁也是维持血压稳定的重要营养素，当身体缺镁的时候，血管会收缩，血压就会上升。适量补充镁可以稳定血压，同时辅助心脏的收缩与跳动。膳食纤维可清理体内垃圾，减少脂肪堆积。

土豆中所含的维生素C为去皮苹果的2倍。维生素C具有优良的抗氧化功效，可以降低血液中的胆固醇，维持血管的弹性。当身体缺乏维生素C时，血管就会变得脆弱。

## 【 其他保健功效 】

防癌抗癌 / 代谢钠质 / 抗氧化 / 防治动脉粥样硬化 / 强健心血管 / 减肥瘦身 / 防衰老 / 预防便秘 / 控制体重

## 贴心小提醒

发芽的土豆含有大量的龙葵素，这是一种神经毒素，可抑制呼吸中枢。如果一次吃进300~400毫克或更多的龙葵素，人体就会出现体温升高和反复呕吐而致失水，还会出现瞳孔放大、怕光、耳鸣、抽搐、呼吸困难、血压下降等症，极少数人可因呼吸麻痹而死亡。所以，发芽的土豆不能食用。



## 红薯\*

### 有效成分

膳食纤维 / 黏蛋白 / 维生素C / 钾 / 类胡萝卜素

### 【 降压原理 】

红薯中所含的大量膳食纤维可以帮助排除血液中多余的胆固醇，维持血管的弹性，稳定血压。和山药一样，红薯也含有大量的黏蛋白，能够有效维持血管的健康状态，预防动脉粥样硬化。

众所周知，维生素C具有抗氧化、保护血管的功效。而红薯中所含的维生素C被大量的淀粉所包裹，加热后不会像其他蔬菜那样造成过度流失，因此能起到更好的保健作用。此外，红薯中所含的钾也是一种稳定血压的重要营养成分。

### 【 其他保健功效 】

预防肺气肿 / 降低胆固醇 / 减肥瘦身 / 抗衰老 / 强健心脏 / 防治动脉粥样硬化 / 预防便秘 / 防癌抗癌

### 贴心小提醒

◎红薯最好蒸透食用。一是因为红薯中淀粉的细胞膜不经高温破坏难以被人体吸收消化；二是红薯中的“气化酶”不经高温破坏吃后会产生不适感；第三，熟透的红薯吃起来会更加香甜可口。

◎胃溃疡、胃酸过多、胃易胀气的人群慎食。



## 菠菜\*

有效成分

钾/钙/镁/铁/维生素C/膳食纤维/叶酸/辅酶Q10

### 【降压原理】

菠菜含有丰富的钾、镁、钙，对于血压的控制有相当大的帮助。钾可以排除身体多余的盐分，镁能降低胆固醇、保护心脏功能、辅助心脏收缩，钙能松弛血管平滑肌、安定神经，使血压稳定。

此外，菠菜富含的膳食纤维、维生素C同镁一样，也可降低胆固醇、降低血脂，有助于血管的保健。

菠菜中含有的另一种与血管有关的营养素是叶酸。有研究指出，如果血液中叶酸浓度低，患心血管疾病的概率较大。因此，对于高血压患者来说，摄取充足的叶酸对维持血管结构的完整与健康是有必要的。

### 【其他保健功效】

代谢钠质 / 保护心脏 / 防治便秘 / 防治痔疮 / 清洁皮肤 / 安定神经 / 抗衰老

### 贴心小提醒

◎菠菜含有草酸，草酸与钙质结合易形成草酸钙，它会影响到人体对钙的吸收。因此，菠菜不宜与含钙丰富的食物同食。做菠菜时，先将菠菜用开水氽烫一下，可去除80%的草酸。

◎患有结石病的人群不适合食用菠菜。



## 芹菜\*

### 有效成分

钾 / 钙 / 芹菜素 /  $\beta$ -胡萝卜素 /  
磷 / 铁 / 芹菜碱

### 【降压原理】

研究发现，芹菜富含降血压成分，如钾、钙等。芹菜中的芹菜素也能够起到降压和影响中枢神经的作用。

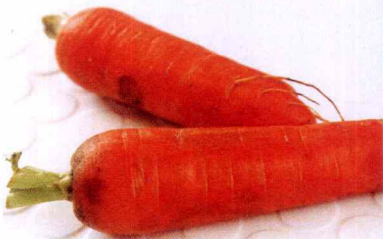
芹菜不但含钠，其含钾量也高，能帮助体内钠的排出。芹菜中的芹菜碱具有保护血管的功效，适量摄取可预防血管病变及高血压并发症的发生。

### 【其他保健功效】

镇定安神 / 预防动脉粥样硬化 / 预防便秘 / 调经 / 下淤血 / 防癌抗癌 / 强健骨骼 / 养血补虚 / 利尿消肿 / 排出体内毒素 / 清热解毒 / 平肝火 / 美容养颜

### 贴心小提醒

- ◎正在服用降血压药的患者在食用芹菜前应先询问医生是否适合食用。
- ◎脾胃虚寒者不宜食用芹菜。
- ◎食用芹菜时最好茎、叶一起吃，因为芹菜叶的维生素含量要高于茎，丢掉非常可惜。
- ◎芹菜含有大量光敏物质，白天不宜多吃。



## 胡萝卜\*

有效成分

钾 / 烟碱酸 /  $\beta$ -胡萝卜素 / 膳食纤维

### 【 降压原理 】

胡萝卜中的 $\beta$ -胡萝卜素具有防止血栓的作用，这是因为 $\beta$ -胡萝卜素是强力的抗氧化剂。它可以防止细胞产生氧化作用，减少伤害血管健康的胆固醇沉积在血管上，维持血流顺畅以及血管的弹性，从而起到防治血栓的作用。

胡萝卜还富含大量的烟酸，它可以降低血液中的胆固醇与甘油三酯，帮助血管扩张，使血液顺利通过，进而稳定血压。

### 【 其他保健功效 】

保护视力 / 防癌抗癌 / 清热解毒 / 美白润肤 / 预防动脉粥样硬化 / 养肝明目 / 排出体内毒素 / 降低胆固醇 / 提高免疫力

### 贴心小提示

◎胡萝卜富含抗氧化物，宜煮熟食用。根据研究，煮熟后的胡萝卜所含的抗氧化物是未煮熟时的3倍。

◎“胡萝卜下酒”的吃法是不利于健康的，因为胡萝卜中丰富的胡萝卜素和酒精一同进入人体，就会在肝脏中产生毒素。所以，一定要改变“胡萝卜下酒”的传统吃法，特别是在饮用胡萝卜汁后不要马上饮酒，以免危害健康。



## 香菇\*

### 有效成分

维生素D / 核酸 / 烟酸 / 钙 / 香菇多糖 / 香菇胜肽 / 膳食纤维 / 香菇嘌呤



### 【降压原理】

香菇降血压的有效成分是核酸，可抑制低密度脂蛋白胆固醇的上升，预防动脉粥样硬化，达到降血压的目的。香菇孢子内的干扰素能提高免疫力，也可降低低密度脂蛋白胆固醇的含量。

另外，研究发现，香菇中还含有另外一种化合物——香菇嘌呤（也称赤酮嘌呤），该物质也可以降低低密度脂蛋白胆固醇的水平。因此，与其他菌类相比，香菇的降血压功效更强。

### 【其他保健功效】

降低低密度脂蛋白胆固醇 / 调节人体新陈代谢 / 增强抗病能力 / 滋润皮肤 / 滋养头发 / 防治佝偻病 / 保护肝脏 / 帮助消化 / 消除胆结石 / 防癌抗癌

### 贴心小提醒

- ◎许多氨基酸及麦角固醇是维生素D的前驱物，只有经阳光暴晒过的香菇才会产生，所以干燥的香菇比新鲜香菇更有营养。
- ◎长得特别大的鲜香菇不要吃，因为它们多是用激素催肥的，大量食用会对人体健康造成不良影响。
- ◎在用香菇烹调菜肴时，浸泡香菇的水不要倒掉，因为里面溶解了很多营养物质，这些水经沉淀后可用来炖汤。