

医学专家郑重推荐 • 人类健康经典指南

中国当代医疗百科专家专著

GAOXUEYA
ShengHuoYiJiYuShiLiaoYaoShan



生活宜忌与食疗药膳

高血压

中老年健康专家方案 • 高血压养生保健读本

中医古籍出版社

中老年健康专家方案·高血压养生保健读本

高血压

生活宜忌与食疗药膳

中国当代医疗百科专家专著

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国当代医疗百科专家专著. 3/《中国当代医疗百科专家专著》编委会编著. —北京:中医古籍出版社, 2005. 12

ISBN 7-80174-364-4

I. 中… II. 中… III. 高血压-养生-食谱 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 109843 号

中国当代医疗百科专家专著

高血压生活宜忌与食疗药膳

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京市业和印务有限公司印刷

2006 年 12 月第 2 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

880 × 1300 32 开 35.875 印张 750 千字

印数:0001 ~ 3000 册

ISBN 7-80174-364-4/R · 363

全套定价:84.00 元(本册定价:16.80 元)

前言

FOREWORD

随着医学模式的转变，对于人类自身健康的维护，将不单纯地依赖于医疗机构与医院医生的诊断与治疗，更多地将依赖于人类社会生存环境的改善，依赖于全人类科学文化与卫生知识的提高，依赖于医疗与家庭及自我的保健。

高血压作为心脑血管病最重要危险因素，严重影响人类健康。加强高血压防治的健康教育，就要让人们了解高血压与其他心血管病的危险因素，如吸烟（包括被动吸烟）、肥胖、高血脂、糖尿病等。从合理膳食、适当运动、戒烟限酒和心理平衡等方面入手，建立健康的生活方式，防止高血压的发生。这是高血压防治的基本措施，应始终贯穿在高血压的治疗中。高血压病人要这样做，健康人也应该这样做。

为此，我们编写了《高血压生活宜忌与食疗药膳》一书。全书本着科学严谨的态度，采用通俗易懂的语言，从高血压的基本知识、生活宜忌、饮食宜忌到一日三餐的食谱、降压药膳等诸多方面，科学、详细、系统地阐述了高血压病人如何在日常生活中控制血压，减缓症状，避免并发症，以达到养生保健、延年益寿的目的。

书中对所收食疗药膳，从原料到制作，从功效到应用，都作了详尽介绍，力求做到让患者“有方可循、有法可循、有证可循”，让患者能“对号入诊”。

本书的另一个特点是立足于“民以食为天”，力求“寓食于医”，做到在回归自然的同时取法自然，既不让不利膳食伤害身体，更要让有利膳食保护身体。

希望通过本书，与读者共同营造一个健康长寿的美好环境，让有限的生命焕发出无限的生机。

借本书出版之际，谨向提供参考书目的专家们深表由衷的谢意。对书中的错误之处，祈求读者批评指正。

编 者

于北京协和医科大学

目 录

CONTENTS

第一章 高血压的基本知识

1. 什么是血压 /1
2. 血压多高才叫高血压 /1
3. 测量血压的标准步骤有哪些 /2
4. 测量血压时应注意什么 /3
5. 为什么 24 小时血压会波动 /3
6. 肥胖者易得高血压吗 /4
7. 高血压会遗传吗 /5
8. 高血压的发病因素有哪些 /6
9. 什么是动脉粥样硬化 /6
10. 高血压导致心脏病变的根据是什么 /7
11. 高血压和脑卒中有什么关系 /8
12. 什么是原发性高血压 /8
13. 什么是继发性高血压 /9
14. 高血压容易有哪些合并症 /9

- | | |
|-----------------------|-----|
| 15. 高血压病人在日常生活中应注意些什么 | /10 |
| 16. 降压药物有哪些 | /11 |
| 17. 原发性高血压的治疗目的是什么 | /13 |
| 18. 如何选择降压药 | /14 |

第二章 高血压的饮食宜忌

- | | |
|----------------|-----|
| 1. 宜掌握饮食原则 | /15 |
| 2. 宜常吃富含纤维素的食物 | /16 |
| 3. 宜经常补钙 | /16 |
| 4. 宜多食用芹菜 | /17 |
| 5. 宜多食用菠菜 | /18 |
| 6. 宜常吃番茄 | /18 |
| 7. 宜常吃马铃薯 | /19 |
| 8. 宜常食用山药 | /19 |
| 9. 宜常食用绿豆及其制品 | /20 |
| 10. 宜常食用玉米及玉米油 | /20 |
| 11. 宜常吃苹果 | /20 |
| 12. 宜常吃柿子 | /21 |
| 13. 夏天宜常吃西瓜 | /21 |
| 14. 宜常吃香蕉 | /22 |
| 15. 宜常吃核桃 | /22 |
| 16. 宜常吃少吃花生 | /23 |
| 17. 宜常食用虾皮 | /23 |
| 18. 宜常食用蜂蜜 | /24 |
| 19. 宜食用芝麻及芝麻油 | /24 |
| 20. 宜常饮用牛奶 | /25 |

21. 宜常饮用菊花茶	/26
22. 宜多食鱼类	/26
23. 忌长期食用高盐食物	/27
24. 忌长期大量饮酒	/28
25. 忌长期喝浓茶	/28
26. 忌忽视水分补充	/29
27. 忌饮食过饱	/30
28. 忌多食味精	/30
29. 忌拒食肥肉	/31
30. 忌食各种蛋黄	/32
31. 忌食菠萝	/32
32. 忌多吃螃蟹	/33
33. 晚餐忌过晚	/33
34. 忌随意用人参滋补	/34

第三章 高血压的生活宜忌

1. 宜心情舒畅	/35
2. 宜生活环境清静	/35
3. 宜生活有规律	/36
4. 宜午饭后小憩	/37
5. 宜提高睡眠质量	/37
6. 宜劳逸结合	/38
7. 宜常散步	/39
8. 宜慢跑	/40
9. 宜做适当爬楼梯运动	/41
10. 宜按正确步骤进行体育锻炼	/42

- | | |
|--------------|-----|
| 11. 忌长期卧床休息 | /43 |
| 12. 忌性生活过度 | /44 |
| 13. 忌衣着过紧 | /45 |
| 14. 忌看球赛过度兴奋 | /45 |
| 15. 忌搬动重物 | /46 |
| 16. 忌大量吸烟 | /47 |
| 17. 忌情绪过激 | /48 |
| 18. 忌产生绝望心理 | /49 |
| 19. 忌长时间接听手机 | /49 |
| 20. 忌长时间打扑克 | /50 |
| 21. 忌长时间打麻将 | /51 |
| 22. 忌长时间下棋 | /52 |

第四章 高血压常用食谱

- | | |
|----------|-----|
| 主食类 | /53 |
| 首乌馒头 | /53 |
| 芹菜面 | /53 |
| 牛肉萝卜炒荞麦面 | /54 |
| 荷叶粳米饭 | /54 |
| 核桃米饭 | /54 |
| 桑椹山药面 | /55 |
| 山楂红枣冬菇饭 | /55 |
| 萝卜莲肉饭 | /56 |
| 玉米烩饭 | /56 |
| 橘红糕 | /56 |
| 茼肉柿饼 | /57 |

菜肴类	/57
凉拌马齿苋	/57
虾米白菜	/57
生姜羊肉	/58
牛膝苦瓜	/58
糖醋番茄	/59
虾子油菜	/59
糖醋白菜	/59
蒜拌茄子	/60
麦冬黄瓜	/60
山楂肉片	/60
党参鸭	/61
韭菜炒大虾	/61
姜汁菠菜	/62
拌豆芽	/62
海带炖鸭肉	/62
萝卜拌香菜	/62
蕨菜烩五丝	/63
猪肉炒芹菜	/63
洋葱肉片	/64
大蒜墨鱼	/64
韭菜炒豆腐干	/65
炸大叶芹	/65
芹菜炒肉丝	/66
黄瓜拌银耳	/66
海参豆腐	/66
山楂瘦肉干	/67
菊花肉片	/67

蜇皮拌萝卜丝	/68
山里红炖羊肉	/68
马兰头拌海带	/69
脆熘海带	/69
西红柿炒鸡蛋	/70
肉末焖豆腐	/70
香菇丝瓜焖板栗	/70
拌黄瓜鸡丝	/71
青椒拌葱头	/71
粥 类	/72
玉米粥	/72
山楂绿豆粥	/72
菊花核桃粥	/72
荔枝山楂粥	/73
银耳百合粥	/73
西瓜莲子粥	/74
菠菜芹菜粥	/74
牛膝小米粥	/74
豌豆粥	/75
玉米绿豆粥	/75
海参玉米粥	/75
绿豆黑芝麻粥	/76
豆浆粥	/76
月季花粥	/76
胡萝卜粥	/77
红枣莲子粥	/77
淡菜皮蛋粥	/77
羊肉山药粥	/77

菊花粥	/78
冰糖木耳粥	/78
地龙蛋花粥	/78
桂圆薏米粥	/79
桃仁粥	/79
甜浆粥	/79
粳米粥	/80
马铃薯粥	/80
扁豆芝麻粥	/80
汤 类	/81
豆芽枸杞汤	/81
芹菜苦瓜汤	/81
豆腐皮汤	/81
红枣冬菇汤	/82
冬瓜草鱼汤	/82
海蜇荸荠汤	/83
海带绿豆汤	/83
海带玉米须汤	/83
芹菜豆腐汤	/83
牡蛎鲫鱼汤	/84
养颜汤	/84
蛇粉双耳羹	/85
紫墨苦瓜汤	/85
酸辣木耳汤	/85
鸡蛋荠菜汤	/86
杏仁猪肺汤	/86
霸王戏珠汤	/87
玉米须炖鱼汤	/87

菠菜猪血降压汤	/87
芹根枣汤	/88
决明海带汤	/88
鲜芹红枣汤	/88
天麻鱼头汤	/88
二花鲫鱼汤	/89
茶 类	/89
山楂白糖茶	/89
龙井菊花茶	/89
菊槐茶	/90
芝麻茶	/90
冰糖番茄茶	/90
金银山楂茶	/91
桑叶菊花茶	/91
菊花龙井茶	/91
芹菜红枣茶	/91
首乌槐角茶	/92

第五章 高血压常用药膳

药膳主食	/93
红枣玉米饭	/93
粳米绿豆饭	/93
玉竹豌豆饭	/94
萝卜莲肉饭	/94
山楂大豆饭	/95
葛粉豆豉面	/96

灵芝瘦肉包	/96
芡实莲子饭	/97
荷叶粳米饭	/97
桑椹淮山面	/98
淮山芝麻包	/98
药膳菜肴	/99
山楂洋葱肉	/99
杞子炒苦瓜	/100
玉竹茄子煲	/100
冬笋焖香菇	/101
板栗焖香菇	/101
糖醋白藕片	/102
山楂炖羊肉	/103
杞焖田鸡	/103
兰头拌海带	/104
砂仁焖荸荠	/105
泥鳅钻豆腐	/105
苦瓜炒地骨	/106
青葙胡萝卜	/107
洋葱法夏菜	/107
香芹醋花生	/108
芹菜炒核桃	/108
山楂炒肉片	/109
山楂红柿蛋	/110
枸杞炒猪肝	/110
杞枣焖虾仁	/111
首乌焖水鱼	/112
双瓜腐竹肉	/112

附子炖乌龟	/114
杜牛炒腰花	/114
葛根牛筋煲	/115
地龙戏凤爪	/115
巴戟羊肉块	/116
大蒜炖墨鱼	/116
参归炖猪蹄	/117
胡桃炖鹿肉	/118
药膳粥	/119
益母红薯粥	/119
西瓜莲子粥	/119
木耳薏米粥	/120
枸杞红枣粥	/120
荸荠米仁粥	/121
葵花盘龙粥	/121
桑椹枸杞粥	/122
桃红丹参粥	/122
韭菜虾仁粥	/123
莲藕柿饼粥	/123
天麻猪脑粥	/124
冬瓜米仁粥	/124
菠菜山药粥	/125
芹菜双钩粥	/126
豌豆黄芪粥	/126
决明菊花粥	/127
淮山鱼片粥	/127
桂圆薏米粥	/128
莲子芡实粥	/128

黑耳红枣粥	/129
双钩马铃粥	/129
双海糯米粥	/130
扁豆芝麻粥	/131
银耳百合粥	/131
药膳汤	/132
香菇三鲜汤	/132
葵盘鸡蛋汤	/132
锁阳龟肉汤	/133
大蒜田螺汤	/134
鹌鹑薏米汤	/135
海参鸽蛋汤	/135
双花鲫鱼汤	/136
芝麻苓菊汤	/136
天麻鱼头汤	/137
杜仲芹菜汤	/138
草鱼冬瓜汤	/138
鲜菊猪肝汤	/139
芝麻泥鳅汤	/139
天麻三蛇汤	/140
冰糖酸醋汤	/141
藕节麦叶汤	/141
蚯蚓鸡蛋汤	/142
虾米白菜汤	/142
淮山兔肉汤	/143
杜仲狗肉汤	/144
药 茶	/145
苦绿茶	/145

芝麻茶	/145
银菊茶	/145
莲心枣仁茶	/146
甜菊茶	/146
芹枣茶	/146
首乌槐角茶	/147
玉竹茶	/147
莲子枣仁茶	/148
山楂荷叶茶	/148
菊花龙井茶	/149
枯菊茶	/149
决明子绿茶	/149
红麻决明茶	/150
乌龙茶	/150

第六章 各型高血压及合并症药膳

气血亏虚型高血压药膳	/151
制首乌粟米粥	/151
人参红枣粥	/151
银杏红枣绿豆粥	/152
山药红枣粥	/152
山药枸杞兔肉汤	/153
玉竹莲子瘦肉汤	/153
鲤鱼山楂鸡蛋汤	/154
草菇瘦肉汤	/155
莲子玉米瘦肉粥	/155