

高血压

饮食+ 运动+ 中医调养 全书

吴林玲 编著

超值全彩
白金版
35.00

- 饮食安全降压
- 芹菜、苦瓜、山楂……吃对食物，吃出健康
- 简单运动降压
- 散步、游泳、慢跑……随时随地，控制血压
- 中医调养降压
- 按摩、刮痧、药膳……偏方秘方，疗效显著



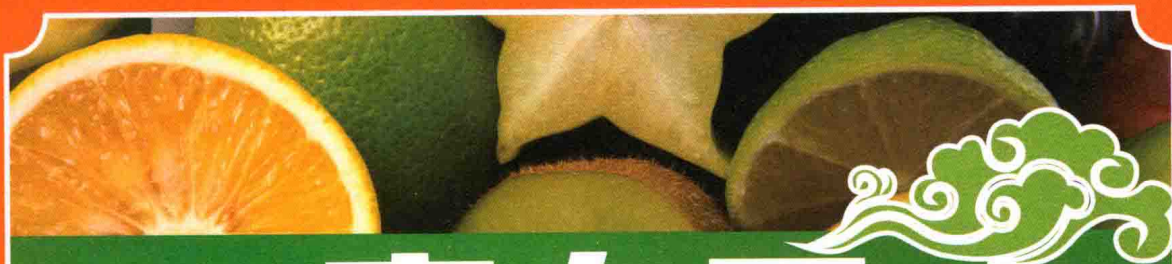
可随时请教的降压专家

200种降压食材，12项简易运动，6种中医疗法，降压良方任你选。

以健康的饮食习惯和生活方式为基础，专为高血压患者量身打造的降压书。

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



高血压 饮食 + 运动 + 中医调养 全书

吴林玲 编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压饮食 + 运动 + 中医调养全书 / 吴林玲编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2014.12
ISBN 978-7-5308-9411-8

I . ①高… II . ①吴… III . ①高血压—食物疗法②高血压—运动疗法③高血压—中医疗法
IV . ① R247.1 ② R544.105 ③ R259.441

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 087878 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 28 字数 560 000

2016 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 35.00 元



绪论 · 了解高血压，警惕人类健康的“杀手”



第一章 科学认识高血压

血压的形成	2	易患高血压的人群	9
认知人体血压	2	什么是医源性高血压	9
血压正常值的范围	3	什么是高血压的“白大褂现象”	10
不要忘了关注脉压	3	什么是假性高血压	11
什么是高血压	4	什么是高原性高血压	11
高血压的分类	5	什么是睡眠性高血压	11
高血压的主要症状	6	什么是直立性高血压	12
七大因素导致血压升高	7	什么是恶性高血压	13
血压偏高的信号	8	什么是顽固性高血压	14



第二章 高血压检测与诊断

高血压患者要做哪些基本检查	15	如何选用血压计	19
高血压的诊断标准	16	高血压患者的自我监测	20
原发性高血压如何进行危险度分层	16	测量血压的时间和次数	20
认识血压计	17	什么是偶测血压	21
如何测量血压	17	高血压有哪些危象	21
测血压的注意事项	18	如何尽早发现高血压	22
血压测量时发生误差的原因	19	查出高血压后怎么办	22



第三章 高血压基础知识全知道

高血压和高血压病的区别	24	收缩压高和舒张压高哪一个危害大...	25
高血压是不是遗传病	24	高血压患者结婚注意什么	26
多长时间测一次血压好	25	高血压病患者可以献血吗	26
胖人是不是都有高血压	25		

· 饮食调理篇 ·



第一章 遵循饮食原则 高血压轻松降

原则一：选择“二多三少”的食物...	28	原则五：外出就餐小贴士要记牢	31
原则二：合理摄入蛋白质和脂肪	28	原则六：高血压并发症的饮食调理有	
原则三：14种营养物质帮助您降血压...	29	学问	32
原则四：多余热量，能免则免	31		



第二章 谨记饮食宜忌 保持健康好状态

清晨一杯水，健康自跟随	34	忌长期高胆固醇饮食	38
早餐要吃好吃对	34	鸡汤进补忌盲目	38
中午饱，一天饱	34	快餐多食无益	39
下午茶要营养搭配	35	葡萄酒不宜大量饮用	39
晚餐宜合理科学	35	冷饮应少喝或不喝	39
每天食盐摄入量有标准	36	不可长期饱食	39
制作低盐美味食品有技巧	36		
植物油，按功效巧选配	36		
选择优质蛋白	36		
让食物一“钙”不漏	37		
吃鱼多，健康多	37		
饭后小憩，血压不起	37		
进补宜适当、适量	37		
适宜的烹调方式	37		



第三章 掌握110种降压食材的正确吃法

黄豆	42	玉米	62
醋渍黄豆	43	枸杞子炒玉米	63
黄豆烧豆腐	43	玉米排骨汤	63
红薯	44	黑米	64
清炒红薯丝	45	黑米黑豆莲子粥	65
干锅红薯片	45	黑米菜饭	65
黑豆	46	薏苡仁	66
黑豆鸡汤	47	半夏薏苡仁粥	67
豆奶南瓜球	47	猪腰山药薏苡仁粥	67
绿豆	48	鲫鱼	68
绿豆粥	49	蒜蒸鲫鱼	69
山药绿豆汤	49	甜椒清香鲫鱼	69
豌豆	50	草鱼	70
豌豆拌豆腐丁	51	清蒸草鱼	71
豌豆炒香菇	51	芙蓉草鱼片	71
香干	52	海蜇	72
香干芹菜	53	薏苡仁黄瓜拌海蜇	73
芥蓝香干	53	蚕豆拌海蜇头	73
蚕豆	54	海虾	74
泡椒拌蚕豆	55	西红柿青豆虾仁	75
湘味蚕豆炒瘦肉	55	黄瓜炒虾仁	75
燕麦	56	海带	76
燕麦猪血粥	57	海带鸡爪煲骨头	77
香菇燕麦粥	57	白菜海带豆腐汤	77
荞麦	58	牡蛎	78
肉丝黄瓜拌荞麦面	59	牡蛎白萝卜蛋汤	79
牛奶煮荞麦	59	牡蛎酸菜汤	79
小米	60	海参	80
小米粥	61	葱熘海参	81
龙眼小米粥	61	凉粉烧海参	81



螃蟹	82
姜葱肉蟹	83
洋葱蟹肉	83
银鱼	84
银鱼苦瓜	85
发菜银鱼羹	85
武昌鱼	86
清蒸武昌鱼	87
香煎武昌鱼	87
章鱼	88
小炒章鱼	89
脆椒章鱼	89
虾皮	90
炒虾皮	91
虾皮西葫芦	91
干贝	92
干贝蒸萝卜	93
芥蓝干贝	93
鲍鱼	94
鲍鱼参杞汤	94
海藻	95
凉拌海藻丝	95
淡菜	96
党参苡蓉黑豆淡菜汤	96
紫菜	97
紫菜蛋花汤	97
乌鸡	98

黄芪乌鸡汤	99
莲子乌鸡山药煲	99
兔肉	100
甜椒炒兔肉	101
青豆烧兔肉	101
牛肉	102
菠萝山楂牛肉盅	103
红糟牛肉煲	103
鸽肉	104
老鸽汤	105
鸽肉莲子汤	105
鹌鹑肉	106
香菇鹌鹑	107
苦瓜煲鹌鹑	107
脱脂牛奶	108
牛奶黑米汁	109
燕麦煮牛奶	109
酸奶	110
山药苹果酸奶	111
西红柿胡柚酸奶	111
豆浆	112
黄豆桑叶黑米豆浆	113
荷叶小米黑豆豆浆	113
芹菜	114
芹菜百合	115
板栗炒芹菜	115
洋葱	116
洋葱炒芦笋	117
洋葱圈	117
胡萝卜	118
葱香胡萝卜丝	119
胡萝卜炒肉丝	119
西红柿	120
西红柿烧豆腐	121

洋葱炒西红柿	121
茼蒿	122
蒜蓉茼蒿	123
香拌茼蒿	123
菠菜	124
菠菜豆腐卷	125
菠菜拌核桃仁	125
苦瓜	126
杏仁拌苦瓜	127
苦瓜海带瘦肉汤	127
冬瓜	128
油焖冬瓜	129
冬瓜竹笋汤	129
黄瓜	130
辣拌黄瓜	131
干贝黄瓜盅	131
丝瓜	132
炒丝瓜	133
蒜蓉丝瓜	133
茄子	134
麻辣茄子	135
甜椒蒸茄子	135
白菜	136
黑木耳炒白菜梗	137
白菜金针菇	137
竹笋	138
凉拌双笋	139
风味竹笋	139
芦笋	140
清炒芦笋	141
玉米笋炒芦笋	141
莴笋	142
辣拌莴笋条	143
莴笋蒜苗	143

马蹄	144
橙汁马蹄	145
芦荟炒马蹄	145
马齿苋	146
凉拌马齿苋	147
马齿苋杏仁瘦肉汤	147
香菇	148
芹菜炒香菇	149
香菇饭	149
草菇	150
芹菜烧草菇	151
草菇黄瓜	151
口蘑	152
口蘑拌花生	153
双椒拌口蘑	153
平菇	154
炒双菇	154
鸡腿蘑	155
莴笋炒鸡腿蘑	155
莲藕	156
醋熘藕片	157
啤酒藕	157
空心菜	158
甜椒丝空心菜	159
豆豉炒空心菜梗	159
竹荪	160



竹荪鸡汤	160
苋菜	161
银鱼苋菜羹	161
韭菜	162
韭菜炒黄豆芽	163
韭菜炒香干	163
黄花菜	164
凉拌黄花菜	165
黄花菜炒海蜇	165
茭白	166
拌茭白	167
金针菇木耳拌茭白	167
白萝卜	168
酸甜白萝卜条	169
家乡白萝卜拌海蜇	169
黑木耳	170
黄瓜炒木耳	171
笋尖木耳	171
银耳	172
雪梨银耳枸杞子汤	173
银耳山药羹	173
黄豆芽	174
黄豆芽拌海蜇皮	175
豆油黄豆芽	175
荠菜	176
荠菜粥	177
荠菜四鲜宝	177
猕猴桃	178
草莓芦笋猕猴桃汁	179
猕猴桃柠檬汁	179
金橘	180
金橘苹果汁	181
金橘番石榴鲜果汁	181
草莓	182

草莓柠檬乳酪汁	183
草莓珍珠奶茶	183
葡萄	184
葡萄芦笋苹果饮	185
葡萄苹果汁	185
苹果	186
芹菜苹果汁	187
苹果橘子汁	187
桃子	188
桃 汁	189
桃子杏仁汁	189
李子	190
李子牛奶饮	191
李子柠檬汁	191
香蕉	192
香蕉西红柿汁	193
香蕉燕麦牛奶	193
梨	194
梨 汁	195
贡梨酸奶	195
西瓜	196
西红柿西瓜柠檬饮	197
西瓜芹菜汁	197
橙子	198
柳橙汁	199



红薯叶苹果柳橙汁	199
柠檬	200
芹菜生菜柠檬汁	201
白菜柠檬汁	201
柿子	202
芹菜柿子饮	203
柿子胡萝卜汁	203
菠萝	204
莴笋菠萝汁	205
茼蒿包菜菠萝汁	205
火龙果	206
火龙果降压果汁	207
香蕉火龙果汁	207
杧果	208
草莓杧果芹菜汁	209
圣女果杧果汁	209
山楂	210
山楂猪排汤	211
山楂绿茶饮	211
核桃	212
核桃烧鲤鱼	213
红枣核桃乌鸡汤	213
板栗	214
板栗饭	215
板栗鸡翅煲	215
莲子	216
参片莲子汤	217
莲子桂圆粥	217
杏仁	218
芝麻花生杏仁粥	219
杏仁核桃牛奶饮	219
红枣	220
酒酿红枣蛋	221
红枣桃仁羹	221

花生	222
糖饊红枣花生	223
花生粥	223
腰果	224
腰果西芹	225
香脆腰果	225
桑葚	226
桑葚青梅阳桃汁	226
南瓜子	227
凉拌玉米瓜仁	227
葵花子	228
葵花子鱼	229
胡萝卜瓜子饮	229
大蒜	230
蒜蓉菜心	231
大蒜炒马蹄	231
生姜	232
姜泥猪肉	233
姜丝红薯	233
醋	234
酒醋拌花枝	235
醋熘土豆丝	235
芝麻	236
芝麻拌包菜	237
芝麻花生仁拌菠菜	237
葱	238
大葱牛肉丝	239
葱白红枣鸡肉粥	239
蜂蜜	240
蜂蜜红茶	241
黑芝麻蜂蜜粥	241
橄榄油	242
牛肉烧饼	242
菜籽油	243

清炒莴笋丝	243
玉米油	244
枸杞子拌青豆	244
茶油	245

柿子椒炒西葫芦	245
香油	246
凉拌绿豆芽	247
西芹拌腐竹	247



第四章 谨记72种高血压患者忌吃的食物

肥猪肉	249
猪蹄	249
猪肝	249
猪大肠	250
猪肾	250
猪脑	250
猪肚	251
猪血	251
牛髓	251
牛肝	252
羊髓	252
羊肉	252
狗肉	253
鹿肉	253
鹅肉	253
麻雀肉	254
土鸡肉	254
鸡胗	254
鸭肠	255
咸鸭蛋	255
鸭蛋	255
松花蛋	256
熏肉	256
腊肠	256
火腿	257
烤鸭	257
扒鸡	257

鱼子	258
蟹黄	258
墨鱼(干)	258
鲱鱼	259
雪里蕻	259
咸菜	259
青椒	260
荔枝	260
柚子	260
葡萄柚	261
榴梿	261
椰子	261
杨梅	262
樱桃	262
苏打饼干	262
薯片	263
高钠食盐	263
冬菜	263
牛油	264
猪油	264
黄油	264
巧克力	265
干红尖椒	265
花椒	265
芥末	266
老抽	266
八角	266

咖喱粉·····	267
咖啡·····	267
豆瓣酱·····	267
浓茶·····	268
白酒·····	268
胡椒·····	268
比萨·····	269
方便面·····	269
桂皮·····	269

茴香·····	270
冰淇淋·····	270
榨菜·····	270
鱼露·····	271
萝卜干·····	271
八宝菜·····	271
人参·····	272
甘草·····	272
麻黄·····	272

· 运动调养篇 ·



第一章 运动降压，基本常识要知道

运动降血压的原理·····	274
高血压患者运动的原则·····	274

高血压患者运动时的关注要点·····	275
--------------------	-----



第二章 生命在于运动，对高血压有益的运动

慢跑·····	276
游泳·····	277
散步·····	277
跳绳·····	278
甩手·····	279
垂钓·····	279
舞蹈·····	280

降压操·····	281
健身球·····	282
太极拳·····	283
五禽戏·····	286
八段锦·····	292
易筋经·····	294

· 中医调养篇 ·



第一章 中医对高血压的认识

高血压的中医诊断方法·····	300
高血压的中医治疗方法·····	300

推荐中成药·····	301
高血压常见按摩疗法·····	302

常用降压中药材本草详解 304

莲子心	304
车前子	304
天麻	305
钩藤	305
决明子	306
夏枯草	306
丹参	307
玉米须	307
杜仲	308
地龙	308
桑枝	309
葛根	309
大黄	310
莱菔子	310
黄芪	311
枸杞子	311
吴茱萸	312
淫羊藿	312
牡丹皮	313
田七	313
酸枣仁	314
鹿茸	314
黄芩	315
山豆根	315
地骨皮	316
马兜铃	316
防己	317
川芎	317
芹菜子	318
青箱子	318
菊花	319
山药	319
推荐降压中药花草茶饮	320



金银花绿茶	320
金莲花清热茶	320
菊花山楂茶	321
菊花蜜茶	321
洋甘菊红花茶	322
薄荷甘草茶	322
薄荷茶	323
薄荷甘菊茶	323
薄荷绿茶	324
莲花蜜茶	324
莲花心金盏茶	325
莲子茶	325
芦荟红茶	326
芦荟清心美颜茶	326
绿豆菊花茶	327
草本瘦身茶	327
番石榴蕊叶茶	328
番石榴消食茶	328
黄芪防己茶	329
桂花普洱茶	329
桂花减压茶	330
荷叶茶	330
荷叶瘦身茶	331
蒲公英清凉茶	331
天花粉枸杞子茶	332
白菊花枸杞子茶	332

车前草凤尾茶	333
芙蓉荷叶消食茶	333
玉竹西洋参茶	334
马蹄茅根茶	334
柴胡祛脂茶	335
陈皮姜茶	335
蜂蜜绿茶	336
茯苓清菊消肿茶	336
红枣党参茶	337
黄芪普洱茶	337
黄芪红茶	338
杭菊龙井茶	338
决明子苦丁茶	339
两山柳枝茶	339
麦门冬竹叶茶	340
麦芽山楂饮	340
山楂薏苡仁茶	341
牛蒡子清热祛脂茶	341
山楂五味子茶	342
乌龙茯苓溶脂茶	342
乌龙山楂茶	343
养阴百合茶	343
田七瘦身茶	344
丹参减肥茶	344
高血压中医分型及对症药膳	345
肝阳上亢型	345
牡蛎豆腐羹	346
玉米须荷叶粥	346
薄荷水鸭汤	347
菊花决明饮	347
阴虚阳亢型	348
酸枣玉竹糯米粥	349
滋阴甲鱼汤	349
葛根猪肉汤	350

杞菊饮	350
肝肾阴虚型	351
何首乌枸杞子粥	352
黄精陈皮粥	352
六味地黄鸡汤	353
何首乌泽泻丹参茶	353
阴阳两虚型	354
桂枝莲子粥	355
杜仲核桃兔肉汤	355
强身牡蛎汤	356
桂枝首乌茶	356
痰湿阻逆型	357
淮山白扁豆粥	358
藿香大米粥	358
半夏天麻鱼头汤	359
半夏茯苓薏苡仁茶	359
瘀血阻滞型	360
丹参山楂大米粥	361
枸杞子佛手粥	361
丹皮三七炖鸡	362
当归山楂茶	362
气血两虚型	363
参鸡粥	364
黄芪淮山鱼汤	364
丹参红枣茶	365
虫草红枣乌鸡汤	365





第二章 中医疗法，标本兼治降血压

中医对高血压的认识	366
中医调理高血压的方法	367

穴位按摩法	382
-------------	-----



第三章 对号入座，中医巧治高血压

中医治疗高血压的基本原则	384
中医治疗高血压	385
高血压的治疗应注意整体性	386

高血压并发症的防治	387
使用这些中草药也可降压	397
治疗高血压的常识	402



第四章 心理调节，怡情降血压

血压稳定之道——情绪要稳定	408
克制自己——焕发旺盛的精力	409
稳定血压，要学会幽默	410

听音乐，降血压	411
书画赏花——轻松降压	413
高血压情志注意些什么	414



第五章 注意生活细节，控制血压

高血压病患者要避免的不良生活习惯	415
降低血压从改善生活方式开始	416
控制夜间血压意义大	417
和谐性生活，有助降血压	417
高血压患者少做深呼吸	418
高血压患者春季应注意什么	418

高血压患者夏季应注意什么	419
高血压患者秋季应注意什么	420
高血压患者冬季应注意什么	421
良好的睡眠可以降低血压	422
高血压患者饮水的注意事项	422
高血压患者坐着如厕安全	423



第六章 如何预防高血压

什么是高血压的一级预防	424
什么叫高血压二级预防	425
女性预防高血压的要点是什么	425

怎样预防儿童高血压	426
高血压高危人群怎样进行自我预防	427
影响高血压愈后的因素有哪些	428

绪论

· 了解高血压，警惕人类健康的“杀手” ·

高血压是最常见的心血管疾病之一，也是最大的流行病之一，常引起心、脑、肾等脏器的并发症，严重危害着人体的健康，因此提高对高血压的认识，对早期预防、及时治疗有极其重要的意义。

人们常常在不知不觉中患上高血压，当患者临床症状确诊高血压时，往往已经患病多年了。高血压病期越长，越容易引起许多严重的并发症，如脑卒中、冠心病、心肌梗死、心力衰竭、肾脏衰竭等。高血压这个“杀手”从不直接杀人，而是通过心脏、大脑、肾脏等脏器的并发症置人于死地，因此高血压是间接的杀手。

第一章

科学认识高血压

血压的形成

血压是指血液在血管内流动时，对单位面积血管壁产生的侧压。由于血管分动脉、毛细血管和静脉，所以，也就有动脉血压、毛细血管压和静脉压。

我们通常所说的血压指动脉血压，是指动脉内的血液对于血管壁的侧压力。产生血压的前提是血管腔内有一定量的血液充盈。除此之外，还有两个因素参与了血压的产生：一个是心脏的收缩；另一个则是周围血管有一定的阻力。在这种情况下，心脏收缩产生能量，一部分推动血液向前流动，另一部分就表现为动脉的血压，使血流克服血管阻力向前运动。

血压分收缩压和舒张压。当心脏收缩时，动脉内的压力最高，此时压力称为收缩压，也称高压；当心脏舒张时，动脉弹性回缩产生的压力称为舒张压，又叫低压。收缩压和舒张压的差叫脉压。

血压通常以毫米汞柱（mmHg）表示，也有用千帕（kPa）来表示的。1毫米汞柱=0.133千帕，也就是7.5毫米汞柱=1千帕。血压常使用血压计测定，血压计以大气压为基数。如果测得的血压读数为12.0千帕（90毫米汞柱），即表示血液对血管壁的侧压比大气压高12.0千帕（90毫米汞柱）。

认知人体血压

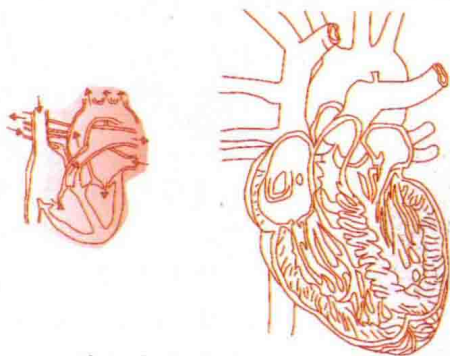
血压是怎么形成的呢？如果将心脏看

作是一台水泵，那么血液就是水，血管就是连接在水泵上的水管，当启动水泵时，水压就加在水管和水泵上，这就相当于血压。意思是说，血压是由心脏、血管以及在血管中流动的血液共同形成的。

1. 血液的循环路线

输送血液离开心脏的血管叫作动脉，将血液送回心脏的血管叫作静脉。从心脏流出的血液经过主动脉分别流向头部、上半身或下半身的动脉，然后再经过各级动脉及毛细血管流向全身。血液在毛细血管中与组织细胞交换氧气和营养物质，再将组织细胞排出的二氧化碳和代谢产物通过小静脉及大静脉运回心脏。返回心脏的血液会被输送到肺部，在肺部将二氧化碳交换为氧气，交换完成后，血液将带着充足的氧气再次返回心脏。

只要生命存在，这样的循环过程就在



心脏血液流动图