

• 慢性病与食疗

病在肝，愈于夏，夏不愈，甚于秋，秋不死，

高血压病

与食疗

杨天权 主编

辛不死，持于壬癸，起于甲乙。肝病者，平旦

慧，下哺甚，夜半静。肝欲散，急食辛以散之

用辛补之，酸泻之。病在心，愈在长夏，长夏

不愈，甚于冬，冬不死，持于春，起于夏。禁

温食热衣。心病者，愈在戊己，戊己不愈，加

于壬癸，壬癸不死，持于甲乙，起于丙丁。心

病者，日中慧，夜半甚，平旦静。心欲软，急

食咸以软之，用咸补之，甘泻之。病在脾，愈

在秋，秋不愈，甚于春，春不死，持于夏。



健康零距离
远离高血压



科学出版社



慢性病与食疗

高血压病与食疗

杨天权 主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书分为绪论、单味食疗、复方食疗、高血压并发症食疗、季节食疗五篇,不仅介绍了高血压病的基础知识,还介绍了8类70种单味降压食物、11类200多种食疗复方、5类26种高血压并发症食疗复方以及4类23种季节食疗复方。本书重点介绍了各种降压的食物及食疗复方的功效、临床上的应用、病例疗效举例以及笔者的新经验,令人耳目一新。

本书资料来源于实践,深入浅出,集科学性、知识性、实用性、新颖性于一体,力求理论与实践相结合,可供广大高血压病患者食疗时应用,也可供医护人员指导高血压病患者食疗时参考。

图书在版编目(CIP)数据

高血压病与食疗 / 杨天权主编. —北京: 科学出版社, 2011. 9

慢性病与食疗

ISBN 978-7-03-032212-8

I. ①高… II. ①杨… III. ①高血压—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 175938 号

责任编辑: 潘志坚 闵捷 / 责任校对: 刘珊珊
责任印制: 刘学 / 封面设计: 殷靓

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

江苏省句容市排印厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2011 年 9 月第 一 版 开本: B5(720×1000)

2011 年 9 月第一次印刷 印张: 11

印数: 1—4 200

字数: 204 000

定价: 22.00 元

前 言

——食疗降压、健康长寿

高血压和高血压病的发病率随着人们生活方式的改变而呈上升趋势，现代社会中，高血压病被列为威胁人类健康的“杀手”之一，其发病率排在各类疾病的第一位。人们对高血压的治疗已经研究出非药物治疗和药物治疗等多种方法，非药物治疗包括饮食疗法、运动疗法、气功等方法，其中，饮食疗法无疑是一个重要方法。治疗高血压有诸多的饮食疗法，包括水果疗法、蔬菜疗法、药膳疗法、药饭疗法、药粥疗法、药酒疗法、药茶疗法、药点疗法、羹汤疗法、糖果疗法、食油疗法以及食醋疗法等。

本书作为食疗科普著作要求科学性、知识性、实例性三性的统一。笔者在一次科普写作座谈会上曾说过：“在上述科普著作三性中衡量食疗方法是否有科学性的主要标准是一个‘疗’字，因为既然称为食疗，就一定要有疗效，才可称此疗法有科学性。”本书的科学性可从如下三方面体现：

第一，实例。笔者遇 1 例，张某，女，63 岁，血压 140/98 mmHg，经用鲜芹菜根 250 克，洗净，煎汤，每次服用 1 小杯，每日 2 次，不久后血压降至 130/75 mmHg。

第二，食疗有无医护人员的示范。笔者于 1994 年左颈部生出两个“老鼠奶头”（寻常疣），经液氮冷冻疗法两次。虽然当时疗效较好，但欲速则不达，不久颈部疣复发。1996 年 2 月，左颈复发寻常疣 3~4 个，每个如花生米大，向左颈蔓延 5~6 个，每个约绿豆大，因影响外观，乃用米仁食疗，持续 8 个月后治愈，迄今 13 年未复发。

第三，在笔者身上亲自试验。去年 9 月笔者因写作过度紧张，收缩压一度高达 150 mmHg，服用诸多西药，皆有副作用，乃改用食疗。自 2008 年 11 月 25 日起为降低高血压而食用番茄，每次 1 只，每天 2~3 次，此法使晚上尿液增多，每夜 2~3 次，连续 35 天后，一种奇妙的现象发生了：原先本人 2~3 年来，因前列腺肥大所致的滴尿不尽现象消失了，真是歪打正着，喜出望外。遂坚定了笔者食



疗治病的信心。如此每天吃番茄,一年左右,停止了中西药治疗,天气炎热时血压恢复至 120/70 mmHg,寒冷时血压控制在 130/80 mmHg 左右。当然除番茄能降血压外,还可食用其他降压水果,如香蕉、橘子、葡萄、核桃等。

早在两千多年前,《黄帝内经》提出的膳食构成学说中,就有“五果为助”这一重要内容。所谓“五果为助”,即食物不足之处可由果品补助。在我国,用水果保健、防病、治病被称为“水果疗法”,在国外,用水果治疗疾病的医院称为“水果医院”。水果疗法乃是食物疗法的一个重要分支。

有句古话说:“尝遍百果能成仙。”此句话的意思是:尝遍百果、百蔬能治百病,从而使人健康长寿。让我们满怀信心地迎接一个人人能应用食疗防治百病、健康长寿的新时代的到来!

杨天权

上海交通大学医学院附属第一人民医院主任医师、教授

上海市科普作家协会作家

2011 年 5 月 4 日

目 录

前言

绪 论

何谓高血压?	003
何谓“勺形”高血压?	003
高血压如何分类?	004
高血压如何治疗?	005
降血压药的分类	006
高血压的中药降黏治疗	006
高压高、低压低如何用药?	006
单纯舒张压升高如何干预?	007
单纯舒张压升高可选什么药物?	007
老年收缩压高应如何选择降压药?	007
如何治疗混合性高血压?	008
如何用药遏制高血压和心脑血管病的血压“晨峰”?	008
高盐膳食者为何易患高血压?	010
补钾与高血压防治有何关系?	011
补钙与高血压防治有何关系?	012
饮酒与高血压有何关系?	013
高血压病患者的食药禁忌有哪些?	014
高血压病患者的食谱设计有哪些原则?	014
高血压病患者的食谱如何安排?	014
高血压伴肾功能不全患者的食疗原则有哪些?	016



高血压伴肾功能不全患者的食谱如何安排?	016
高血压伴糖尿病患者的食谱如何安排?	016
高血压合并糖尿病性肾病患者的食谱怎样安排?	017
高血压合并肥胖症患者的食谱怎样安排?	017
高血压合并尿毒症血透患者的食谱如何安排?	018
高血压病患者如何进补?	019
高血压病患者如何过冬?	020
高血压病患者如何度夏?	020
高血压病患者怎样控制总热量?	021
高血压病患者如何适量摄食蛋白质?	021
高血压病患者如何限制脂类和高胆固醇食物?	022
高血压病患者如何进食多糖类碳水化合物?	022
高血压病患者如何补锌限镉?	022
高血压病患者的节日饮食应注意哪些?	022
怎样预防儿童高血压?	023
高血压病患者如何选择食物?	024
高血压病患者如何补充维生素 C?	024
高血压病患者不宜食的食物有哪些?	025

单味食疗

豆类: 降血压的豆类食物有哪些?	029
蚕豆(029)/黄豆(029)/绿豆(030)	
瓜类: 降血压的瓜类食物有哪些?	030
冬瓜(030)/南瓜(031)/黄瓜(031)	
禽类: 降血压的禽类食物有哪些?	032
鹌鹑肉(032)/鹌鹑蛋(032)/鸽肉(033)/兔肉(033)/蜂蜜(034)/蜂乳(034)	
水果类: 降血压的水果有哪些?	035
平性降血压水果	035
菠萝(035)/橄榄(035)/柠檬(036)/葡萄(036)/苹果(037)/山楂(038)/无花果(038)/莲子(039)	
寒凉性降血压水果有哪些?	039

草莓(039)/橘子(040)/梨(041)/猕猴桃(041)/柿子(042)/西瓜(043)/香蕉(043)/柚子(044)/橙子(044)	
蔬菜类: 降血压的蔬菜有哪些?	045
平性降血压的蔬菜	045
胡萝卜(045)/荠菜(045)/茼蒿(046)/向日葵子(046)/洋葱(047)	
温性降血压的蔬菜有哪些?	048
大蒜(048)	
寒凉性降血压的蔬菜有哪些?	049
菠菜(049)/番茄(050)/发菜(051)/茭白(052)/茄子(052)/芹菜(053)/紫菜(054)/蕹菜(055)/马齿苋(055)	
水产类: 降血压的水产类食物有哪些?	056
鱼类	056
河鱼	057
草鱼(057)/鲢鱼(057)/青鱼(058)/鳙鱼(058)/鲫鱼(058)/甲鱼(059)/乌鱼(060)	
海鱼	060
鲛鱼(060)/沙丁鱼(061)/鲱鱼(061)/鲈鱼(061)	
其他水产类食物	062
蚌肉(062)/淡菜(063)/海参(063)/海蜇(064)/海带(065)/海藻(065)/虾(066)	
主食: 降血压的主食有哪些?	067
番薯(067)/燕麦(068)/玉蜀黍(玉米)(069)/荞麦(070)	
蕈菌类: 降血压的蕈菌类食物有哪些?	071
黑木耳(071)/香菇(072)/金针菇(冬菇)(072)	

复方食疗

菜肴食疗	077
扁豆枸杞煲海参(077)/焦溜皮蛋(077)/桂花豆沙山楂(077)/鲜藕芝麻冰糖(078)/烩双菇(078)/平菇蒸二耳(078)/凉拌平菇(079)/海带炆木耳(079)/海米蕻菜(079)/海蜇荸荠汤(080)/葱油海蜇(080)/草菇蒸鸡(080)/茭白芹菜汤(080)/菊花爆鸡丝(081)/马兰头蛋卷(081)/荠菜炒肉丝(081)/芹菜煮鹅蛋	

(082)/芹菜海带木耳(082)/芹菜炒香干(082)/山楂肉片(083)/首乌肝片(083)/三丝杂拌(084)/白雪番茄(084)/笋丝茼蒿菜(084)/爵禄明虾(084)/香椿芽拌豆腐(085)/五元鸽子(085)/多味花生(085)/花生煲猪尾(085)/灵芝煲鱼(086)/黑木耳炖猪蹄(086)/蘑菇什锦(086)/干煸茄丝(087)/冰糖炖海参(087)/海参炖木耳(087)

药膳食疗..... 087

发菜甲鱼(087)/黄杜根煲鱼头(088)/黄芪膏(088)/桔梗荠菜拌马兰(089)/金针菇芹菜瘦肉汤(089)/菊花党参熘鱼片(090)/决明党参蒸鳗鲡(090)/灵芝黄豆散(090)/绿豆花生葡萄梗方(091)/麦冬玉竹煲豆腐(091)/玫瑰山楂方(091)/奶油芦笋(092)/芹菜炒淡菜(092)/蚯蚓炒鸡蛋(092)/砂仁陈皮炒兔肉(093)/沙参冬虫草炖龟肉(093)/石耳炖鸡肉(093)/山楂生地方(094)/二参蒸甲鱼(094)/天麻煨猪脑(094)/天麻炖甲鱼(095)/天麻鱼头汤(095)/香蕉小枣汤(095)/夏枯草煲猪肉(096)/苡仁首乌竹笋煲(096)/玉米须田螺汤(096)/鱼头豆腐(097)/玉米须龟(097)

药饭食疗..... 097

菠萝炒饭(097)/杜仲赤豆玉米饭(098)/仙茅绿豆粳米饭(098)

药粥食疗..... 099

党参山楂黑米粥(099)/大蒜粥(099)/豆腐浆粥(099)/番茄山楂牛蒡粥(099)/葛根粉粥(100)/葛根苡仁粥(100)/龟板荸荠发菜粥(100)/荷叶粥(101)/菊花粥(101)/菊花核桃粥(101)/菊苗粥(101)/杞菊地黄粥(102)/桔球粥(102)/萝卜附片海蜇粥(102)/芹菜粥(103)/芹菜五味山楂粥(103)/山楂粥(103)/山楂银耳粥(103)/山楂太子参粥(104)/山楂桑葚子粥(104)/松花淡菜粥(104)/首乌大枣粥(105)/首乌生地粥(105)/玉竹燕麦粥(105)/玉米枸杞刺梨粥(105)/玉米须粥(106)

汤饮食疗..... 106

大排蘑菇汤(106)/葛根饮(106)/瓜皮决明子汤(107)/海带绿豆汤(107)/海带决明汤(107)/海藻昆布煲黄豆(107)/海带鳖甲豆芽汤(108)/黄芪饮(108)/鲜葫芦汁(108)/花生全草饮(108)/菊槐绿茶饮(109)/菊楂决明饮(109)/橘皮饮(109)/葵花托枣汤(109)/木耳豆腐汤(110)/蘑菇汤(110)/芹菜山楂汤(110)/芹菜汁(110)/荠菜荸荠汤(111)/荠菜生姜豆腐汤(111)/首乌天麻龟肉汤(111)/山楂核桃牛奶饮(112)/山楂荷叶饮(112)/山楂蜂蜜桂圆茶(112)/山楂

决明菊花饮(112)/山楂白糖饮(113)/山楂红枣白糖饮(113)/双耳汤(113)/天麻洋参山楂茶(113)/杏仁枸杞银芽汤(114)/雪羹汤(114)/银耳鹌鹑蛋汤(114)/银耳赤莲汤(115)/玉米须党参龟汤(115)/竹荪紫菜汤(115)	
醋方食疗	116
冰糖酸醋饮(116)/醋泡花生米(116)/醋蛋液方(116)/糖醋木耳荸荠(117)/糖醋银耳(117)/芝麻蜂蜜醋蛋方(117)	
药酒食疗	117
地骨皮酒(117)/复方杜仲酒(118)/地龙酒(118)/复方菊花酒(118)/菊花枸杞酒(119)	
蜜方食疗	119
番茄蜜汁(119)/决明子蜜方(119)/猕猴桃露(119)/一味蜂蜜方(120)/芹菜蜜膏(120)	
糖果食疗	120
山楂软糖(120)/西瓜酪(121)/桑葚蜜饯(121)	
药点食疗	122
一般药点	122
白扁豆枣包(122)/炸香蕉饼(122)/芝麻蜜糕(123)/豆蔻茯苓馒头(123)/首乌枸杞炒面(123)	
羹类药点	124
葱头银耳羹(124)/杜仲芝耳羹(124)/红枣西米羹(124)/杞子玉米羹(125)/豆芽麦苗羹(126)/清脑羹(126)/银耳杜仲羹(126)/银耳羹(127)/薏米银耳羹(127)/银耳贝杞羹(128)/银耳橘羹(128)	
药茶食疗	128
杜仲叶茶(129)/二花绿茶(129)/枸杞菊花茶(130)/海带茶(130)/决明绿茶(130)/菊花普洱茶(131)/菊花槐花茶(131)/决明子茶(131)/菊槐绿茶(132)/菊花乌龙茶(132)/槐菊决明茶(132)/罗布山楂茶(133)/罗布麻茶(133)/罗布麻茉莉花茶(133)/莲心茶(134)/龙胆茶(134)/芹菜红枣茶(134)/山楂玉米须荷叶茶(135)/山楂决明茶(135)/山楂茶(135)/山楂叶麦芽茶(136)/山楂银菊茶(136)/柿子叶山楂茶(136)/柿叶茶(137)/三七花茶(137)/甜菊茶(137)/天麻茶(137)/茼蒿子降压茶(138)/夏枯草降压茶(138)/夏龙益母降压茶(138)/夏枯决明降压茶(139)/向日葵茶(139)/芝麻莲子茶(139)	



高血压并发症食疗

高血压合并心脏病	143
高血压病患者为何会心力衰竭?	143
高血压合并心脏病的食疗	143
冬瓜赤豆藕粉羹(143)/茯苓贝梨(144)/虾米海带汤(144)/芪七炖兔肉(144)/炒平菇海带丝(144)	
高血压眼底病变	145
高血压眼底病变如何分级?	145
高血压眼底病变的食疗	145
莼蒲炒芦笋(145)/冬笋焖香菇(146)/马兰头拌海带(146)/山楂番茄蛋(146)/砂仁焖荸荠(147)/天麻焖海参(147)	
高血压并发脑血管病	147
高血压有哪些脑部并发症?	147
高血压合并脑血管病的药膳方	148
桃仁决明蜜茶(148)/橙子蜂蜜汁(148)/木耳柿饼汤(148)/葱白薏米仁粥(149)/黑芝麻番茄酱(149)	
高血压并发症肾病的食疗	149
高血压肾脏损害有哪些临床表现?	149
高血压合并肾脏损害的药膳方	150
桑葚薏米粥(150)/蒸灵芝蜜桃(150)/香菇炖鸡腿(150)/蒸香菇鲫鱼(150)/牛膝杜仲汤(150)	
妊娠高血压综合征的食疗	151
何谓妊娠高血压综合征?	151
妊娠高血压综合征如何食疗?	151
枸杞百花鱼糕(151)/萝卜蜂蜜汁(152)/苹果芹菜柠檬汁(152)/芹菜团(152)/三豆粥(152)	

季节食疗

春季药膳	155
春季当令食物和中药有哪些?	155

春季高血压常用的药膳方	155
果仁糕点(155)/红枣茶(155)/麻仁粥(155)/荠菜菊花饼(156)/山楂糕(156)/ 天麻决明猪脑饮(156)	
夏季药膳	157
夏季当令食物和中药有哪些?	157
夏季高血压常用的药膳方	157
薄荷天麻茶(157)/赤小豆薄荷汤(157)/茯苓薏苡仁饼(157)/绿茶粥(158)/绿 豆糕(158)/天麻绿豆汤(158)	
秋季药膳	158
秋季当令食物和中药有哪些?	158
秋季高血压常用的药膳方	159
芹菜水饺(159)/桃仁山楂粥(159)/天麻白蜜饮(159)/玉米饭团(160)/黑芝麻 饼(160)/枣仁粥(160)	
冬季药膳	160
冬季当令食物和中药有哪些?	160
冬季高血压常用的药膳方	161
百果点心(161)/草鱼粥(161)/苹果菠菜汁(161)/松仁枣泥饼(162)/粉蒸首乌 糕(162)/核桃大枣糕(162)	

绪 论



何谓高血压？

高血压是一种以动脉压升高为主要特征，可并发心、脑、肾、视网膜等器官组织损伤和代谢改变的病征。根据《中国高血压防治指南的标准》：在未用抗高血压药物的情况下，收缩压 ≥ 140 mmHg，和(或)舒张压 ≥ 90 mmHg 者，称为高血压。目前正在接受高血压治疗的高血压病患者，血压虽然低于 140/90 mmHg，亦应诊断为高血压。

何谓“勺形”高血压？

一位 70 多岁的高血压病患者曾问：“长期坚持服降压药，但血压仍高达 170/110 mmHg，这是何故？”其实这可能与服药时间错误有关。从时间生物学的角度出发，高血压有“勺形”(dipper)和“非勺形”(non-dipper)之分。那么何谓勺形高血压呢？

正常人的血压呈昼高夜低的节律性波动，清晨醒来后血压升高，至 8~10 时达第一高峰，至午后 4~6 时为第二高峰，午夜至凌晨 2~3 时降至最低谷。如果将一天的血压波动连成一条蜿蜒起伏的双峰低谷曲线，其形态像吃饭用的长柄勺，从早到晚的血压波动较小，其曲线就像“勺柄”，而午夜后 2~3 小时的低谷曲线便像“勺体”(图 1)。高血压病患者的血压同样也遵循这种长柄勺形双峰低谷的波动规律。这种患者夜间血压(主要为收缩压)均值较白昼血压均值下降大于 10% 的高血压，称为勺形高血压。

高血压病患者最好要了解自己

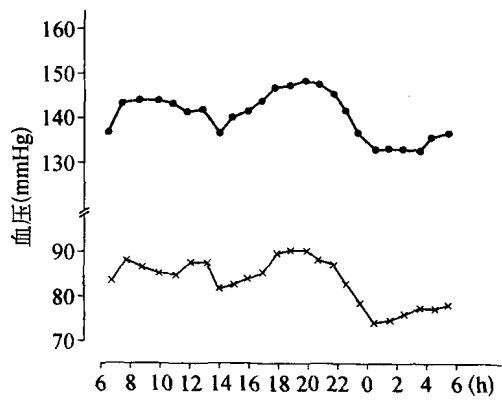


图 1 高血压病患者 24 小时血压勺形波动图

是否为勺形高血压。对一组脑中风患者在急性期和病情稳定后做血压监测,显示夜间血压升高者多为非勺形高血压。夜间血压居高不降与脑中风的发生有一定的关系。对于夜间血压难以控制的非勺形高血压,可能是由于夜间药物浓度下降而不能降低夜间血压,故宜适当调整服药时间,可在午后 2 时左右加服降压药 1 次,但临睡前一般不可服中短效降压药,以防夜间血压降低过度,血液灌注不足,而发生心肌梗死和脑梗死;对血压在 160/100 mmHg 以上者,一般应分开时间服药,如一种药在清晨醒后第一高峰前服用,另一种则在下午第二高峰前服之,以有利于使非勺形高血压转化为勺形高血压,有利于保护心、脑、肾等器官。

勺形高血压,血压可能因夜间服药降低过度,从而诱发心肌缺血、中风等,故勺形高血压病患者宜在清晨醒后立即服药,使血压控制在 140/90 mmHg 之内,糖尿病患者要求将血压降至 130/80 mmHg 以下。勺形高血压病患者宜服用长效降压药物,确保 24 小时内血压平稳下降,维持勺形血压的特点。

高血压如何分类?

按血压数值分类

血压数值分类表

类 别	收缩压(mmHg)	舒张压(mmHg)
正常血压	<120	<80
正常高值	120~139	80~89
高血压	≥140	≥90
1 级高血压(轻度)	140~159	90~99
2 级高血压(中度)	160~179	100~109
3 级高血压(重度)	≥180	≥110
单纯收缩期高血压	≥140	<90

按危险度分类

血压危险度分类表

	年 龄	高血压分级	危 险 因 素	随后 10 年心血管事件的危险率	治 疗
1. 低危组	<55 岁(男) <65 岁(女)	1 级	无	<15%	考虑药物治疗
2. 中危组		2 级或 1~2 级	有 1~2 个危险因素	15%~20%	开始药疗
3. 高危组		1 或 2 级 或 3 级	≥3 种危险因素,兼 糖尿病或靶器官 损害 无危险因素	20%~30%	立即药疗
4. 极高危组		3 级 高血压 1~3 级	≥1 种危险因素或 兼患糖尿病靶器官 损害 有相关疾病	≥30%	应迅速治疗

按病因分类

- (1) 原发性高血压: 占高血压的 95% 以上, 发病机制尚不完全明确。
- (2) 继发性高血压: 有多种疾病可引起血压升高, 如结缔组织疾病、肾脏疾病、甲亢、原发性醛固酮增多症、妊娠等。

按特殊年龄分类

可分为老年高血压、儿童期高血压。

白大衣高血压

在医护人员测量血压时, 患者因具有警觉反应所导致的高血压, 称为白大衣高血压。

高血压如何治疗?

高血压的治疗包括非药物治疗(如合理膳食、适量运动、戒烟限酒以及心理平衡等)和中西药物治疗。药物治疗在较重高血压病治疗中占有重要地位。治疗高血压的目的不仅在于要把血压降到正常或理想水平, 更在于保护心、脑、肾