

常见病家庭养愈书系



荣树图书策划工作室
RONGSHUTUSHUCEHUAJIA GONGZUOSHI

本书献给勇于自我管理健康的朋友！

药食结合降伏 高血压



NLIC 2970626125

YAOSHI JIEHE XIANGFU GAOXUEYA

编著 王强虎

HEALTH

最真诚的指点 最有效的援助



PROTECTION



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

药食结合 降伏高血压

YAOSHI JIEHE XIANGFU GAOXUEYA

编 著 王强虎



NLIC 2970626125



人民军 醫 出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

药食结合降伏高血压 / 王强虎编著. —北京: 人民军医出版社, 2010.9
ISBN 978-7-5091-2803-9

I. ①药… II. ①王… III. ①高血压—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 131563 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 郁 静 王颖云 责任审读: 余满松

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、装: 北京华正印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 12.5 字数: 196 千字

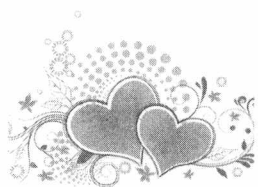
版、印次: 2010 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 26.00 元

版权所有 侵权必究

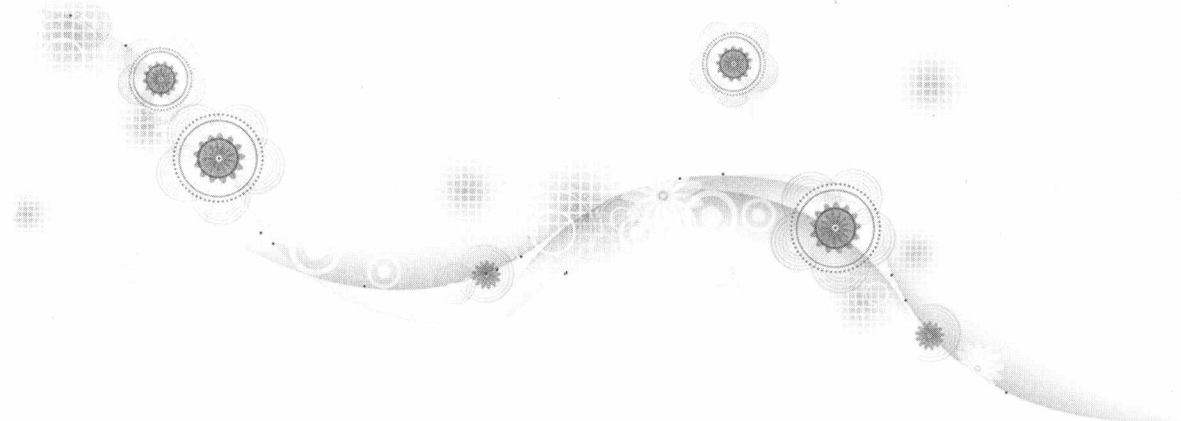
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

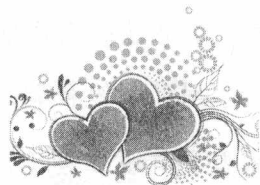
SUMMARY

本书从高血压病的基本常识入手，对高血压病患者及其家属关心的科学用药、饮食调养、食物疗法等内容做了较详细的介绍，包括高血压病患者日常生活中的科学用药、平衡饮食，科学合理地调整饮食结构，正确选择有益于高血压病治疗的药物与食物等。内容实用，阐述简明，适合高血压病患者以及广大群众阅读参考。



前言

PREFACE



高血压病是严重危害国民健康的常见病、多发病。我国现有高血压病患者 9 000 万人，还有数千万人血压偏高，但还不能确诊为高血压病。每年新发病人 300 万。国家卫生部于 1998 年起确定每年的 10 月 8 日为全国高血压日，向社会各界显示了控制高血压的决心。

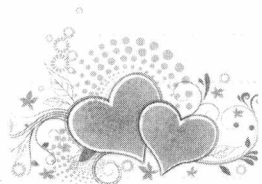
高血压病就像是一个“隐形杀手”，每时每刻都会无声地将“魔爪”伸向我们的身体，导致心肌梗死、短暂性脑缺血发作、脑出血、脑血栓、肾血管病、动脉硬化等。若想斩断这只“魔爪”，保护身体的重要器官心、脑、肾，获得高质量的生活，只有科学管理自己的生活并坚持在医师的指导下科学地生活才能克敌制胜。而合理用药与正确食疗是所有方法中最为重要的一环。

有人可能会问，用药可以降血压，食疗有效吗？可以明确地讲，食疗对于稳定血压是有效的，但对于较为严重的高血压，必须做到合理用药与饮食。中医自古以来就有“药食同源”（又称为“医食同源”）的说法。这一理论认为：许多食物同时也是药物，食物和药物一样能防治疾病。所以科学的饮食对于高血压病患者如同科学用药一样，都很重要。

本书分为3章,第1章讲述高血压病患者需要了解的知识;第2章介绍高血压病患者如何合理用药;第3章讲述高血压病患者如何科学饮食。本书从高血压病的基本常识入手,对高血压病患者及其家属关心的科学用药、饮食调养、食物疗法等内容做了较详细的介绍。希望高血压病患者日常生活中注意平衡饮食,科学合理地调整饮食结构,正确选择有益于高血压病治疗的药物与食物,以求获得更好更持久的疗效。本书对于普及高血压病患者自我用药与饮食治疗的科学知识和方法,对于基层医务工作者实施高血压科普宣教有一定帮助和参考价值。

编者

2010年5月



目录

CONTENTS

第1章 高血压病基本知识	1
一、人体血压的基本概念	1
二、收缩压和舒张压是怎么回事	1
三、血压值的正常与异常	2
四、血压值的昼夜起伏变化	3
五、血压随着年龄在变化	3
六、血压随着季节而变化	4
七、量血压如何选择血压计	5
八、什么人宜做动态血压监测	5
九、什么是超声心动图检查	8
十、高血压与高血压病有什么不同	8
十一、高血压病的危害	9
十二、高血压急危症	11
十三、高血压危象的处理方法	12
十四、高血压病如何分期和分级	14
十五、高血压病的病因有哪些	15
十六、高血压病有哪些早期表现	20
十七、高血压病常有的症状表现	23
十八、高血压病要坚持四个定期检查	24
十九、什么是青春期高血压	26
二十、什么是儿童高血压	27



药食结合 降伏高血压

二十一、什么是妊娠高血压	28
二十二、什么是药源性高血压	29
二十三、什么是体位性高血压	31
二十四、高血压病患者自测血压好处多	31
二十五、学习自我测量血压的程序	32
二十六、高血压病患者宜选择测压时间	33
二十七、量血压要防“白大衣现象”	34
二十八、高血压病治疗要防六种错误认识	34
二十九、老年高血压的临床特点	36
三十、长期高血压当心主动脉夹层瘤	36
三十一、应对高血压病的三大原则	38
三十二、中医对高血压是如何辨证分型的	39

第2章 高血压的科学用药

42

一、高血压病患者依据什么服降压药	42
二、降压药为什么未被列入非处方药	42
三、常用降压药的分类和选用参考	43
四、什么是理想的降压药	45
五、使用利尿药降压的七个原则	45
六、如何使用 α 受体阻滞药	46
七、如何使用 β 受体阻滞药	47
八、如何使用血管紧张素转换酶抑制药	49
九、高血压病患者如何使用钙拮抗药	51
十、钙拮抗药能与补钙药同时服用吗	52
十一、需要特别关注某些降压药的不良反应	52
十二、如何正确对待降压药的不良反应	54
十三、如何避免降压药的不良反应	55
十四、短效降压药与长效降压药的优缺点	55
十五、如何正确更换降压药	56
十六、如何对待降压新药	57
十七、目前常用的降压新药有哪些	57



十八、正确使用降压药的 12 个要求	58
十九、凭感觉服降压药具有相当的危险性	62
二十、联合用药在降压治疗中的重要性	63
二十一、高血压病联合用药的规律和原则	63
二十二、高血压病患者如何选用复方降压药	64
二十三、轻度高血压病如何用药	66
二十四、单纯收缩期高血压病如何用药	67
二十五、高血压病脉压差增大如何应对和用药	68
二十六、“顽固性”高血压病如何用药	69
二十七、高血压病血压骤升时如何用药	69
二十八、高血压急症常用的降压药有哪些	70
二十九、老年高血压病如何用药	71
三十、痛风患者常伴高血压病	72
三十一、高血压合并痛风如何用药	73
三十二、高血压合并哮喘如何用药	73
三十三、高血压合并高脂血症如何用药	74
三十四、高血压合并冠心病如何用降压药	75
三十五、妊娠高血压患者如何用药	76
三十六、高血压肾功能不全的用药原则	77
三十七、高血压伴糖尿病的注意及用药	78
三十八、绝经后高血压该如何治疗	79
三十九、高血压病患者如何服用感冒药	80
四十、补卵磷脂有益血压稳定吗	81
四十一、高血压病患者补鱼油有益吗	83
四十二、高血压病患者用人参滥补危险	84
四十三、防治高血压病的中成药有哪些	85
四十四、防治高血压的中草药有哪些	87
1. 黄芪	87
2. 夏枯草	88
3. 天麻	89
4. 杜仲	89



药食结合 降伏高血压

5. 绞股蓝	90
6. 菟丝子	91
7. 葛根	92
8. 灵芝	93
9. 罗布麻	94
10. 石决明	95
11. 银杏叶	96
12. 何首乌	97
13. 淫羊藿	98
 第3章 食疗降压	100
一、具有降低血压作用的常见食物	100
1. 西瓜	101
2. 西红柿	101
3. 海带	102
4. 芹菜	103
5. 马兰头	103
6. 香菇	104
7. 木耳	105
8. 生姜	105
9. 胡萝卜	106
10. 菠菜	106
11. 芥菜	107
12. 苹果	108
13. 茄子	108
14. 香蕉	109
15. 酥梨	110
16. 猕猴桃	111
17. 柠檬	111
18. 海米	112
19. 蜂蜜	113



20. 山楂	114
21. 橘子	115
22. 白果	115
23. 莲子	116
24. 大蒜	117
25. 大枣	117
26. 菊花	118
27. 葡萄酒	119
28. 茶叶	120
29. 橄榄油	121
30. 花生油	122
31. 茶子油	123
32. 红花子油	123
33. 磁化水	124
二、不利于降低血压的食物	124
1. 狗肉	124
2. 鸡汤	125
3. 猪肝	126
4. 鱼露	127
5. 味精	127
6. 精米细面	128
7. 浓茶、咖啡	129
8. 菜子油	129
9. 盐水	130
三、具有降压作用的药粥	130
葛根粳米粥	131
豆浆粳米粥	131
芹菜粳米粥	132
山楂粳米粥	133
桃仁粳米粥	133
大蒜粳米粥	133



药食结合 降伏高血压

红枣首乌粥	133
萝卜粳米粥	133
菠菜粳米粥	134
荷叶冰糖粥	134
决明冰糖粥	135
莲肉红糖粥	135
松花淡菜粥	135
发菜蚝豉粥	136
芦笋红枣粥	136
芹菜粟米粥	136
芹菜陈皮粥	137
芹菜苡仁粥	137
茄子肉末粥	138
冬瓜粳米粥	139
菊花粳米粥	139
番茄阿胶粥	139
山药粳米粥	140
芦笋芹菜粥	140
荠菜粳米粥	141
紫皮大蒜粥	141
绿豆粳米粥	142
豌豆红枣粥	142
绿豆葛根粥	142
绿豆银耳粥	142
豌豆红枣粥	143
芝麻桑椹粥	143
粟米牡蛎粥	143
荞麦绿豆粥	144
南瓜燕麦粥	145
小豆燕麦粥	145
燕麦红枣粥	146



豆芽粳米粥	146
黄豆山楂粥	146
粳米绿豆粥	146
山药红枣粥	147
山楂红枣粥	147
枸杞蜂蜜粥	148
香蕉粟米粥	148
核桃粳米粥	148
红枣苹果粥	149
银耳红枣粥	149
香菇粳米粥	149
灵芝红枣粥	149
海带红枣粥	150
黑木耳绿豆粥	150
胡萝卜粳米粥	150
玉米须蜂蜜粥	150
四、具有降压作用的药茶	151
山楂首乌茶	152
菊花降压茶	152
荷叶降压茶	152
钩藤天麻茶	152
三七红花茶	153
西瓜翠衣茶	153
菊花乌龙茶	154
冰糖降压茶	154
菊楂决明茶	154
荠菜降压茶	154
芹菜鲜汁茶	154
番茄红枣茶	155
荠菜山楂茶	155
苦瓜降压茶	155



药食结合 降伏高血压

枸杞马兰茶	155
菊花脑绿茶	156
芦笋降压茶	156
山药荷叶茶	157
黑芝麻绿茶	157
鲜花生叶茶	157
山楂降压茶	157
山楂叶绿茶	158
杞菊菊花茶	158
山楂蜂蜜茶	158
柿叶蜂蜜茶	159
柿叶山楂茶	159
山楂荷叶茶	160
香菇降压茶	160
双耳冰糖茶	160
灵芝降压茶	160
海带降压茶	161
双花降压茶	161
菊花降压茶	162
槐花降压茶	162
玉米须益母茶	162
夏枯草降压茶	163
车前子茅根茶	163
决明子枸杞茶	163
香蕉花降压茶	163
玉米须降压茶	164
枸杞叶降压茶	164
五、具有降压作用的美味汤	165
红枣冬菇汤	166
枸杞雏鸽汤	166
白鸽黄精汤	166



冬瓜玉米汤	166
丝瓜豆腐汤	167
绿豆红枣汤	168
腐竹豌豆汤	168
玉米豆苗汤	168
红枣乌梅汤	168
木耳柿饼汤	169
柿肉瘦肉汤	170
二皮降压汤	170
香菇降压汤	170
香菇豆苗汤	170
灵芝木耳汤	171
木耳豆腐汤	171
香菇紫菜汤	171
蘑菇笋片汤	172
蘑菇干贝汤	172
红枣山楂汤	172
芝麻虾皮汤	172
绿豆菊花汤	173
绿豆海带汤	173
绿豆红枣汤	173
番茄蜂蜜汤	173
山楂核桃汤	174
西瓜蜂蜜汤	174
柿饼红枣汤	174
银耳豆浆汤	175
香菇牛奶汤	175
黑木耳红枣汤	176
干豆腐香菇汤	176
蕉皮玉米须汤	176
山楂玉米须汤	176



药食结合 降伏高血压

枸杞马兰头汤.....	177
绞股蓝槐花蜜.....	177
玉米须西瓜皮汤.....	177
六、不要忽视醋疗对血压的作用.....	178
醋泡花生.....	179
醋泡黄豆.....	179
醋蒸鸡蛋.....	179
醋磨木香.....	179
醋浸海带.....	179
醋浸香菇.....	180
冰糖降压醋.....	180
七、血压稳定要忌饮食过饱.....	181
八、妊娠高血压综合征如何饮食调养.....	181
九、高血压伴贫血如何饮食调养.....	182

一、人体血压的基本概念

血管中流动的血液对血管壁产生侧压力，这就是血压。严格讲血压是指血管内的血液对于单位面积血管壁的侧压力，也即压强。血管分为动脉、静脉和毛细血管，而血液无论在什么血管中都有压强，血压也就有动脉血压、静脉血压和毛细血管血压之分。一般所说的血压是指动脉血压，因为在大动脉中血压衰减很小，故通常将在上臂测得的肱动脉压代表主动脉压。我国的血压计量单位，一直沿用毫米汞柱，人们早已习以为常。近年来我国实施了法定单位，按照规定，血压的计量单位应规范为千帕（kPa）。1 毫米汞柱=0.133 千帕。

二、收缩压和舒张压是怎么回事

由于心脏射血是间断性的，因此在心动周期中心室内压和动脉血压随着心室的收缩和舒张发生较大幅度的变化，呈周期性波动，动脉血压一般由收缩压、舒张压、脉压和平均动脉压等组成。动脉内这种压力周期性变化引起的动脉血管搏动，称为脉搏。心室收缩时，血液射入动脉，主动脉压急剧升高，动脉扩张，在收缩期的中期达到最高值，这时的动脉血压值称为收缩压（高压）。心室舒张时，主动脉压下降，动脉弹性回缩，继续推动血液前进，在心舒末期动脉血压的最低值称为舒张压（低压）。收缩压和舒张压的差值称为脉搏压，简称脉压。一个心动