

◎主编 胡维勤

精选

大众食疗

「降低高血压」 菜汤粥

1288

例

473道特效降压菜汤粥+473条专家点评+64个烹饪指导+104种明星降压食材+8个降压常识问答+166个降压功效

吃出健康，有效降低血压，身体零负担



图书在版编目(CIP)数据

精选降低高血压菜汤粥1288例/胡维勤主编. —南京: 江苏凤凰科学技术出版社有限公司, 2010. 5

(大众食疗)

ISBN 978-7-5345-7262-3

I. ①精… II. ①胡… III. ①高血压-食物疗法-菜谱②高血压-食物疗法-汤菜-菜谱③高血压-食物疗法-粥-食谱 IV. ①R247. 1②TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第078475号

JINGXUAN JIANGDI GAOXUEYA CAITANGZHOU 1288LI 精选降低高血压菜汤粥1288例

主 编 胡维勤

责任编辑 徐晨岷

责任校对 郝慧华

责任监制 刘 钧

插 画 吉 娜

出版发行 江苏凤凰科学技术出版社有限公司(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司

开 本 720mm×1016mm 1/32

印 张 9

版 次 2010年5月第1版

印 次 2010年5月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7262-3

定 价 29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



本书主编简介

胡维勤

国家领导人专职保健医生

著名医学科学家

中国人民解放军总参警卫局保健处主任医师

1961年毕业于上海第二医科大学医疗系，曾师从于上海第一人民医院著名内科医师乐文照教授，协和医院著名老中医祝谌予教授。1971年调至北京中南海门诊部做专职医疗保健医生，曾先后担任过朱德总司令、华国锋主席的专职保健医生，受命参加谷牧、姚依林、李先念、李富春、胡耀邦等同志的会诊和保健工作，积累了丰富的保健经验，被国务院评为“有突出贡献的医学科学家”，1990年被中央保健委员会授予荣誉证书和荣誉奖状，享受国务院特殊津贴。曾参与编写的著作有《保健学词典》、《老年心血管病》等。



精选

大众食疗

「降低高血压」 菜汤粥

1288

例

◎主编 胡维勤

凤凰

江苏凤凰科学技术出版社有限公司 PHOENIX GOLD

CONTENTS 目录

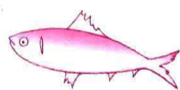
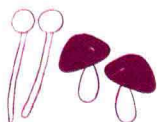
Part1 正确认识高血压，助你减压

- | | |
|------------------|-------------------|
| 012 了解高血压 | 032 中医治疗高血压 |
| 013 高血压发病机制及其预防 | 034 高血压突发状况如何自救 |
| 014 高血压的危害 | 035 高血压患者如何进行运动保健 |
| 016 你属于高血压高危人群吗 | 036 高血压患者的冬季保健 |
| 017 你是否患有高血压 | 037 高血压的有效预防措施 |
| 018 高血压为何“青睐”男性 | 038 生活中的辅助降压法 |
| 020 高血压患者十个危险时刻 | 039 高血压患者如何养生 |
| 022 高血压患者宜在家自测血压 | 040 高血压患者节日宜重视保健 |
| 023 如何正确治疗高血压 | 041 高血压的并发症及其防治 |
| 026 高血压患者的饮食原则 | 043 科学用药，健康生活 |
| 029 高血压患者饮水有讲究 | 049 高血压患者四季饮食调理 |
| 030 高血压患者的日常保健 | 055 高血压自然疗法 |

Part2 降低高血压的176道特效菜

- | | | |
|-----------|-----------|------------|
| 066 辣椒黄豆 | 069 鸡汁小白干 | 074 红椒四季豆 |
| 辣椒拌豆腐皮 | 香干马兰头 | 红椒酿肉 |
| 067 百花酿豆腐 | 070 凉拌石花菜 | 肉丸西红柿 |
| 豆花鱼片 | 芹菜炒石花菜 | 075 胡萝卜烧牛肉 |
| 068 三色豆腐 | 071 河虾鲜紫菜 | 豆蓉南瓜 |
| 鲜奶豆腐煲 | 芝麻拌海带结 | 八宝南瓜 |
| | 072 素拌木耳 | 076 凉拌虎皮椒 |
| | 木耳烧腐竹 | 青椒拌百合 |
| | 073 葱白拌双耳 | 077 青椒肉末 |
| | 银耳焖肉排 | 青椒炒素片 |





078 虾胶酿青椒

什菜沙拉

079 青椒炒虾仁

青椒炒黄瓜

080 芦笋炒牛肉

芥末西兰花

081 罗汉斋

成都素烩

082 蒜蓉秋葵

肉片炒秋葵

083 蒜汁西芹

水芹炒肉丝

084 清炒空心菜

炆虾米菠菜

085 菠菜花生米

四仁菠菜

086 奶油炖白菜

大白菜煮鱼球

087 白菜海带丝

炆拌三丝

088 红椒茼笋丝

碧绿掌中宝

089 生拌茼蒿

风味茼蒿

090 米粉蒸茼蒿

清炒益母草

091 蒜蓉木耳菜

虾米莼菜

092 大蒜牡蛎

腐竹大蒜焖鲑鱼

093 洋葱炒土豆

大葱炒肉丝

094 煎酿香菇

香菇素鸡炒肉

095 香菇烧花菜

蚝油鲜菇

096 香菇烧牛肉

香菇瘦肉酿苦瓜

097 拌金针菇

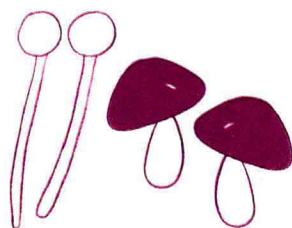
素杂烩

098 平菇肉片

鸡腿菇烧排骨

099 椒菇烩牛肉

草菇丝排



100 蜜炼黑豆

香油蚕豆

米豆肉酱

101 缤纷青豆炒蛋

芥菜青豆

豌豆炒肉

102 核桃拌韭菜

红椒核桃仁

山野杏仁

103 腰果虾仁

松子仁烧香菇

板栗鸡翅

104 苦瓜炒西芹

爽口黄瓜卷

酿冬瓜

105 黄瓜镶素肉





丝瓜毛豆

节瓜炒肉丝

106 淡菜虾米煲节瓜

节瓜粉丝蒸水蛋

黄金酿节瓜

107 凤尾拌茄子

红冠茄子

西葫芦炒肉片



108 绿豆芽拌豆腐

清炒四季豆

109 虾胶酿豆角

清炒豆角

110 毛豆蒸香干

香糟毛豆

111 盐水毛豆

拌荷兰豆

112 山药烧猪排

肉片拌土豆

113 麻醋藕片

藕断丝连

114 蜜汁红薯

青椒蒸芋头

115 泰式什锦菜

鲜笋盐水鸡

116 烧汁鳕鱼

豆豉蒸鳕鱼

117 冰镇三文鱼

苦瓜三文鱼

118 土豆条炖鲈鱼

雪里蕻熘带鱼

119 葱丝鲫鱼

红烧鲫鱼

120 花生拌鱼片

糖醋草鱼

121 开屏武昌鱼

清蒸武昌鱼

122 虾米蒸水蛋

盐水北极虾

123 马拉盏炒虾球

白菜炒明虾

124 豌豆萝卜炒虾

五仁粒粒香

125 水晶虾仁

飘香虾仁

126 五彩炒虾球

四色虾仁

127 蟹子水晶虾球

生菜海蜇头

128 鸡丝海蜇

海蜇拌萝卜

129 鲍汁烩海参

海参麒麟

130 双色蛤蜊

蛤蜊炖蛋

131 豉椒炒蛭子

姜葱蛭子

132 蒜蓉带子

荷兰豆响螺片

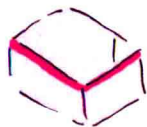
133 芥味螺片

菇炒螺片

134 珍品鲍鱼粒

澳洲青边鲍





135 碧绿青边鲍

福果烩鲍鱼

136 莲子烩冬瓜

爆人参鸡片

137 黄芪饭肉菜卷

香菇霸王花

138 猕猴桃炒肉丝

牛肉苹果丝

139 绿茶优酪苹果

水蜜桃排骨

140 蜜桃果冻

香蕉豆腐

141 梨子肉丁

火龙果拌山药

142 酸甜酥衣蛋

鹌鹑蛋烧油菜

143 茄汁鹌鹑蛋

鱼香鹌鹑蛋

144 青椒炒牛肉

牛肉炒疙瘩

145 菠萝牛肉盅

陈皮牛肉

146 口口香牛柳

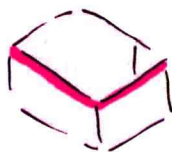
牛柳炒蒜薹

147 白萝卜牛腩煲

双色牛肉

148 银杏炒鹌鹑

银耳蒸鹌鹑



Part3 降低高血压的169道特效汤

150 土豆麦片汤

薏米健身汤

151 薏米猪骨汤

虾丸薏米肉汤

152 黄豆红薯牛肉汤

鲈鱼肉煲黄豆

153 牡蛎豆腐羹

黄豆牛肉汤

154 蘑菇豆腐汤

鸭血豆腐羹

155 卤水豆腐鱼头汤

鱼头豆腐汤

156 紫菜马蹄汤

紫菜鸡蛋汤

海带煲猪肉

157 海带黄豆汤

海带莲藕煲

海带煲乳鸽

158 木耳煲双脆

木耳水蛇汤

双耳桂圆汤

159 银耳红枣煲猪排

银耳炖腱子

银耳羊肉汤

160 西红柿素汤

西红柿肉片汤

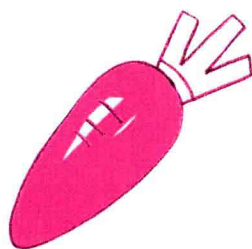
西红柿牛肉汤

161 莲藕胡萝卜排骨汤

胡萝卜煲牛肉

胡萝卜牛尾汤

162 胡萝卜煲兔肉





南瓜排骨煲

163 南瓜牛肉汤

南瓜甜汤

164 芦笋水蛇汤

牛尾西兰花

165 芹香鲜奶汤

芹菜羊肉汤

166 空心菜肉片汤

菠菜丸子汤

167 白菜排骨煲

牛奶煨白菜

168 老鸭莴笋煲

茼蒿豆腐汤

169 香菇炖菜汤

海参炖菜汤

170 蒜子煲鱼头

牛肉洋葱汤

171 葱头煲羊排

猪头肉煲洋葱

172 香菇瘦肉汤

豆腐皮香菇煲

173 香菇豆腐汤

金针菇瘦肉汤

174 金针菇丸子汤

金针菇蟹肉羹

175 滑子菇兔肉汤

草菇鱼头汤

176 猪骨黑豆汤

美容牛骨汤

177 双豆瘦肉汤

绿豆瘦肉汤

178 红豆猪蹄煲

青豆羊肉汤

179 毛豆瘦肉煲

豌豆苦瓜汤

180 核桃煲猪骨

核桃枸杞汤

181 杏仁瘦肉汤

杏仁汤

182 腰果牛肉汤

玉米排骨煲

183 板栗瘦肉汤

板栗猪骨汤

184 苦瓜豉香肉汤

苦瓜排骨汤

冬瓜肉片汤

185 牛肉煲冬瓜

香菇黄瓜汤

黄瓜猪丸汤



186 黄瓜紫菜汤

丝瓜排骨汤

丝瓜肉片汤

187 节瓜鸭肉汤

双瓜响螺汤

节瓜瘦肉汤

188 豆芽药膳汤

黄豆芽煲牛肉

189 黄豆芽骨头汤

黄豆芽猪尾汤

190 山药奶香肉汤

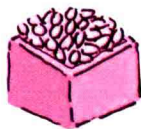
熟地瘦肉山药汤





- | | | |
|-------------|-------------|-----------|
| 山药羊排煲 | 196 羊排鲫鱼山药煲 | 麦片莲子瘦肉汤 |
| 191 肉丝土豆汤 | 双山炖鲫鱼 | 天麻鱼头汤 |
| 土豆芹菜牛肉汤 | 鲫鱼陈皮汤 | 207 鸽子人参汤 |
| 土豆牛肉汤 | 197 鲫鱼汤 | 人参滋补牛蛙汤 |
| 192 腱子莲藕汤 | 玉米须鲫鱼煲 | 黄芪牛肉汤 |
| 步步高升煲 | 西洋菜鱼汤 | 208 苹果煲排骨 |
| 芋头排骨煲 | 198 葛菜鱼片汤 | 果香腱子汤 |
| 193 芋头牛肉粉丝煲 | 香菜鱼块煲 | 209 香蕉煲瘦肉 |
| 干贝冬笋瘦肉羹 | 黄花菜鱼汤 | 雪梨果味煲 |
| 冬笋排骨汤 | 199 雪花豆苗鱼片汤 | 210 月光美花汤 |
| 194 清汤鲈鱼 | 乌龟百合红枣汤 | 银耳百合鹌鹑蛋汤 |
| 五爪龙鲈鱼汤 | 龟肉鱼鳔汤 | 鹌鹑蛋枣汤 |
| 海带煲带鱼 | 200 娃娃菜大虾汤 | 211 健脾三圆汤 |
| 195 海鳗鱼枸杞汤 | 粉丝鲜虾煲 | 红枣煲鹌鹑蛋 |
| 鳗鱼豆腐汤 | 201 虾米豆干韭菜汤 | 海参鹌鹑蛋汤 |
| 银杏鲫鱼汤 | 蜇头马蹄汤 | 212 滋补牛肉汤 |
| | 202 海参牛尾汤 | 理气牛肉汤 |
| | 蛤蜊羊排汤 | 枸杞牛肉汤 |
| | 203 强身牡蛎汤 | 213 双参牛肉汤 |
| | 猪肉牡蛎海带干贝汤 | 什锦牛丸汤 |
| | 204 原汁海蛰汤 | 美味牛肉汤 |
| | 杂菇螺片汤 | 214 牛肉冬瓜汤 |
| | 205 海带螺片汤 | |
| | 家常鲍鱼汤 | |
| | 206 百合莲子牛肉羹 | |





牛肉罗宋汤

豆芽牛肉汤

215 牛肉雪花汤

水萝卜煲牛肉

蘑菇牛骨汤

216 沙苑花生牛尾煲

杜仲鹌鹑汤

鹌鹑百合汤

217 沙参煲鹌鹑

石锅鹌鹑汤

灵芝鹌鹑汤

218 鹌鹑去湿汤

苡杞红枣鹌鹑汤

虫草炖鹌鹑

Part4 降低高血压的128道特效粥

220 牛腩燕麦粥

燕麦牛奶粥

221 糯米燕麦粥

荞麦豌豆粥

222 红薯小米粥

小米黄豆粥

223 黑米党参稠粥

花生黑米粥

224 牡蛎糙米粥

毛豆糙米粥

225 薏米补血粥

薏米橘皮粥

226 玉米片黄豆粥

猪骨黄豆粥

牛肉黄豆粥

227 豆芽豆腐粥

鲳鱼豆腐粥

豆腐羊肉粥

228 茭白紫菜粥

肉末紫菜豌豆粥

229 紫菜虾米粥

三蔬海带粥

230 木耳大米粥

木耳枣杞粥

231 南瓜银耳粥

银耳山楂粥

232 椒苳大米粥

瘦肉西红柿粥



233 胡萝卜芦荟粥

胡萝卜玉米粥

234 高粱胡萝卜粥

兔肉胡萝卜粥

235 百合南瓜粥

牛肉南瓜粥

236 虾米西兰花粥

羊肉芹菜粥

豆腐芹菜粥





237 菠菜芹菜萝卜粥

青鱼芹菜粥

空心菜粥

山药菇枣粥

山楂蘑菇粥

244 桂圆核桃青菜粥

核桃腰果杏仁粥

245 板栗桂圆粥

花生松子粥

246 红枣苦瓜粥

冬瓜银杏姜粥

247 冬瓜鸡蛋粥

冬瓜瘦肉枸杞粥

248 虾米冬瓜粥

鸭肉枸杞冬瓜粥

238 菠菜瘦肉粥

白菜鸭肉粥

白菜鸡蛋粥

239 鹌鹑蛋猪肉白菜粥

山药莴笋粥

猪肉莴笋粥

240 鱼片大蒜粥

大蒜洋葱粥

牛肉洋葱粥

241 洋葱青菜肉丝粥

韭菜葱白粥

香菇葱花粥

242 豆腐香菇粥

鸡蛋香菇虾米粥

香菇青豆粥

243 金针菇猪肉粥

249 生姜黄瓜粥

双瓜糯米粥

250 玉米黄瓜糯米粥

丝瓜胡萝卜粥

251 西葫芦韭菜粥

茄子大米粥

252 豆芽牛丸粥

四季豆大米粥

253 麦仁豆角粥

干豆角大米粥

254 山药枣荔粥

山药荷叶大米粥

255 土豆煲羊肉粥

桂圆莲藕糯米粥

256 鲜藕枣梨粥

红薯蛋奶粥

257 芋头红枣蜂蜜粥

猪排芋头粥

258 鳕鱼蘑菇粥

鲈鱼瘦肉粥

259 红枣带鱼糯米粥

鳗鱼猪排粥

260 红枣鲫鱼粥

豆豉鲫鱼粥

261 鲜滑草鱼粥

龟肉糯米粥

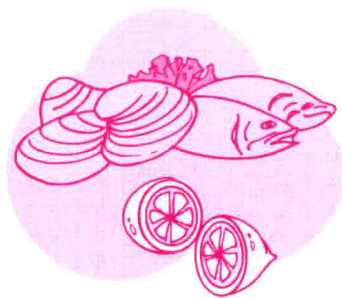
262 虾皮菜粥

虾仁干贝粥

虾仁参芪粥

263 马蹄海蜇粥

海参淡菜粥





蛤蜊虾仁粥

黄芪红豆粥

爽滑牛肉粥

264 桂枝莲子粥

266 猕猴桃樱桃粥

273 生滚牛肉粥

枸杞牛肉莲子粥

牛奶苹果粥

牛肉玉米洋葱粥

人参鲑鱼粥

267 山楂苹果大米粥

265 阿胶桂圆人参粥

糯米香蕉粥

陈皮黄芪粥

268 香蕉菠萝薏米粥

香蕉芦荟粥

269 鸭梨枸杞粥

梨皮沙参大米粥

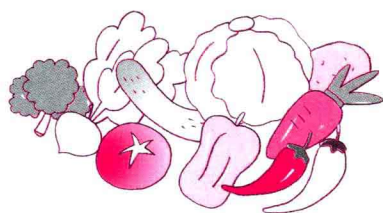
270 鸭蛋银耳粥

鸭蛋蚝豉粥

271 鹌鹑蛋土豆粥

鹌鹑蛋芹菜粥

272 牛肉粥



274 牛肉黄花蛋粥

鹌鹑猪肉玉米粥

275 韭菜牛肉粥

萝卜牛肉米粥

276 鹌鹑花生麦仁粥

鹌鹑麦仁大米粥



Part5 你必须了解的高血压问题

278 降压药物与哪些常用药不能一

起用?

自我测压时间怎样安排?

279 确诊高血压要进行哪些体检?

高血压患者要进行哪些常规

检查?

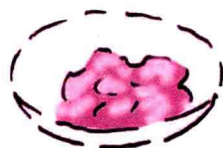
280 女性怎样预防高血压?

怎样防治青春期高血压?

281 降压药漏服了怎么办呢?

高血压患者应该怎样进补?

◆附录：降压食材排行榜



正确认识高血压， 助你减压

我国是高血压患者人数众多的国家，据推算目前我国高血压患者人数已达一亿五千万以上。高血压是世界上最常见的心血管疾病，也是最流行疾病之一，常引起心、脑、肾等脏器的并发症，严重危害着人类的健康，因此提高对高血压病的认识，对早期预防、及时治疗高血压有极其重要的意义。



了解高血压

高血压是最常见的心血管疾病，是引发中风、心肌梗死、心力衰竭等疾病的重要危险因素。2004年公布的全国居民营养和健康状况调查显示，全国已有高血压患者约1.6亿，这个数字比10年前增加了31%。多了解点高血压的常识，对高血压的防治非常有益。

1 什么是高血压

高血压是指动脉血压超过正常值的异常情况。血液从心脏流经血管到达全身各处时对血管壁产生的压力，叫做血压。某些人血液不能很容易地通过全身，比如由于某种原因使血管狭窄，此时压力将升高以保证血流通过，这就是高血压。

能有效地防止并发症发生；而继发性高血压要首先治疗原发病，才能有效地控制高血压的发展，仅用降压药控制血压是很难见效的。所以，临床上遇到高血压患者，必须排除其他疾病所致的高血压，才能诊断为原发性高血压。

②根据脑、心、肾等重要器官的损害程度，高血压可分为三期

I 期高血压：高血压患者临床上无脑、心、肾等重要器官损害的表现。

II 期高血压：高血压患者出现下列一项者——左心室肥厚或劳损、视网膜动脉出现狭窄、蛋白尿或血肌酐水平升高。

III 期高血压：高血压患者出现下列一项者——左心衰竭、肾功能衰竭，中风，视网膜出血、渗出、合并或不合并视乳头水肿。

2 高血压可以分哪几类

①按病因种类，高血压可分为原发性高血压和继发性高血压

原发性高血压：指原因不明的高血压，占90%以上。原发性高血压真正的病因目前尚未完全阐明，临床上以动脉血压升高为主要表现，目前尚难根治但能被控制。

继发性高血压：血压升高有明确的病因，占5%~10%。继发性高血压的病因主要是肾实质性高血压、肾血管性高血压、原发性醛固酮增多症、嗜铬细胞瘤、皮质醇增多症和主动脉缩窄。继发性高血压大多数可通过手术等治疗技术去除病因而得到治愈。

由于病因、病理不同，治疗原则也不相同。原发性高血压只有积极治疗高血压，才



高血压发病机制 及其预防

高血压是最常见的心脑血管疾病，又是引起导致人类死亡的主要病症如冠心病、中风等的重要危险因素。危险因素如此，了解高血压的发病原因及如何预防就显得极其重要了。

1 高血压的发病机制

高血压的发病机制目前还不完全清楚，一般认为其发病的主要环节在于小动脉痉挛使外周阻力增加，血压升高，而小动脉痉挛的发生是大脑皮层兴奋和抑制过程平衡失调的结果。各种外界或内在不良刺激，长期反复地作用于大脑皮层，可使皮层和皮层下中枢互相调节作用失调，引起丘脑下部血管运动中枢的调节障碍，表现为交感神经兴奋性增高，儿茶酚胺类物质分泌增多，结果引起全身小动脉痉挛，使血管外周阻力加大，心缩力量增强，以致血压升高。

2 如何预防高血压及其并发症

高血压的发病因素可以分为两类，即不能改变的因素和可以改变的因素。不可以改

变的因素多为先天因素，如遗传、年龄等；可以改变的因素则是后天因素，包括摄入食盐量过高、肥胖、吸烟、过量饮酒及缺少运动等，这些因素是可以改变的。我们可以通过四条防线来预防高血压及其并发症：

第一条防线：防发病

就是在没发病的时候就去防病，指对多重危险因素在源头上的综合控制。最基本的措施是改变不健康的生活方式、增加体育活动、进行有氧代谢运动。

第二条防线：防事件

发生心脑血管病等严重事件的基础是“不稳定斑块”及其破裂后引发的不同程度的血栓，半数以上的事件并无先兆而突然发作。防对于不稳定斑块的患者是促使其向稳定转化，防止发生中风。

第三条防线：防后果

从血栓形成到血管供应的组织坏死，治疗越早，挽救的组织越多，挽救的生命就越多。忽视中风的紧急信号，使宝贵的“时间窗”最终关闭，将失去抢救的时机。

第四条防线：二级预防——防复发

对于已经获救的中风存活者，最重要的是二级预防复发。这是再发严重血管事件的极高危人群，预防具有重大意义。

正确认识高血压，助你减压



吸烟可引发
高血压。



高血压的危害

高血压患者由于动脉压持续性升高，引发全身小动脉硬化，影响组织器官的血液供应，从而对人体造成极其严重的危害，主要表现在心脏、大脑、肾脏、眼睛的损害上。同时，高血压还会导致患者精神紧张，从而使其患上精神障碍。

1 高血压对心脏的危害

① 损害心脏血管

由于血压增高，冠状动脉血管伸张，刺激血管内层平滑肌细胞增生，使动脉壁弹力蛋白、胶原蛋白及粘多糖增多，血管内膜层和内皮细胞损伤，胆固醇和低密度脂蛋白易侵入动脉壁，以及纤维增生；另外，由于平滑肌细胞内溶酶体增多，减少了对动脉壁上胆固醇等物质的消除。因此逐渐使冠状动脉发生粥样硬化，此时的冠状动脉狭窄，使供应心肌的血液减少，称之为冠心病，或称缺血性心脏病。

② 形成高血压性心脏病

高血压累及心脏时，往往使心脏的结构和功能发生改变，由于血压长期升高，增加了左心室的负担，使其长期受累，左心室因代偿而逐渐肥厚、扩张，形成了高血压性心脏病。高血压性心脏病的出现，多是在高血压发病的数年或十几年后。在心功能代偿期，除偶感心悸或气短外，并无明显的其他症状。代偿功能失调时，可出现左心衰症状，稍一活动即心悸、气喘、咳嗽，有时痰中带血，严重时发生肺水肿。X线检查，有部分能显示



高血压累及心脏时，会引发高血压性心脏病。

左心肥厚，自超声心动用于临床之后，心室肥厚的阳性率可高达90%以上。

2 高血压对大脑的危害

高血压对脑的危害是严重威胁人体健康和生命的最危险因素，主要是影响脑动脉血管。各脏器血管病变程度不一，通常以脑、心、肾等处病变最为严重。而脑内小动脉的肌层和外膜均不发达，管壁较薄弱，血管的自动调节功能较差，加上长期的血压增高、精神紧张或降压药物使用不当、血压的剧烈波动、引起脑动脉痉挛等因素都可促使脑血管病的发生。具体表现为：

中枢神经系统功能紊乱：后枕部头痛多见于清晨，可伴有头晕、耳鸣、眩晕、无力等。

脑梗塞、脑出血：血压过高会促使脂质