

Gaoxueya De Yinshi Tiaoyang

高血压的

饮食 调养

Gaoxueya De Yinshi Tiaoyang

主 编
副 编

陈惠中
陆健敏

陈斌



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

高血压的饮食调养

GAOXUEYA DE YINSHI TIAOYANG

主 编 陈惠中

副主编 陆健敏 陈 斌



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Publisher

北 京

图书在版编目(CIP)数据

高血压的饮食调养/陈惠中 主编. 陆健敏、陈斌副主编. —北京:
人民军医出版社, 2002. 5

(常见病饮食调养丛书)

ISBN 7-80157-499-0

I. 高… II. 陈… III. 高血压-食物疗法

IV. R544. 105

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 007665 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码: 100842 电话: 68222916)

潮河印刷厂印刷

腾达装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本: 850×1168mm 1/32 · 印张: 10.5 字数: 257 千字

2002 年 5 月第 1 版(北京)第 1 次印刷

印数: 0001~4000 定价: 23.00 元

(购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换)

内 容 提 要

本书是由资深专家撰写的一本科普读物,内容共分为三章。第一章叙述了高血压的医学知识,从中、西医的角度介绍了各类高血压的发病原因、发病率、危害性、诊断标准及防治措施,并具体介绍了各种类型、各年龄段高血压的病人如何从各方面有效地整体治疗及自我调养,应注意的各项事宜等。第二、三章详细地介绍了163种治疗高血压的饮食调养方,每个品种的营养成分、作用、食疗功效、治疗宜忌、食疗配方、分量、制作及服法。患者可根据自己的情况,有针对性地选择有效食疗方剂,以利机体早日康复。附录附有与高血压有关的实验室检查正常值及各种食物的胆固醇、脂肪、蛋白质、钾、钠含量表,可作为读者诊治及摄取合理营养参考。

作者以渊博的医学知识,及对病人高度的责任心和关切,用深入浅出的文笔,书写了本书,奉献给读者,是广大高血压患者及家庭的必备读物,并可供医护人员工作中学习参考。

责任编辑 姚 磊

编 者

何 怡	沈梅芳	陈晓清	徐 峰
徐 界	何似梅	陈棋中	朱丽群
马继华	陈 斌	陆健敏	陈惠中

前 言

高血压,是世界范围内的常见病、多发病,它具有患病率高、致病因素多、发病机制复杂、多基因异常、多脏器损伤以及多种代谢紊乱等特点。高血压对心、脑、肾重要脏器的损害,可导致脑中风、心肌梗死、肾功能衰竭等严重致残、致死性并发症,给人类的健康和生命带来严重威胁,故有“无声杀手”之称。临床上,按其发病原因及性质,可将高血压分为原发性高血压和继发性高血压两大类。高血压病,即原发性高血压,是心血管疾病中最常见的一种慢性疾病,约占总高血压患者的90%以上。高血压病,由于其发病率高,且常伴发心、脑、肾严重并发症,已成为当今世界医药界重点防治的疾病之一。继发性高血压,又称症状性高血压,是由某些疾病引起的血压增高,当原发疾病治愈后,血压也就随着下降。继发性高血压,虽种类较多,但只占总高血压病的5%~10%。

流行病学调查证实,高血压是人群中患病率很高的疾病,是当今世界最常见的心血管疾病之一。据WHO 1992年统计,全世界高血压病人约有5亿。我国四次高血压抽样调查表明:15岁以上成人高血压患病率已呈逐渐上升的趋势,1959年为5.11%,1964年为3.4%~7.3%,1980年为7.73%,1991年为11.88%。截止到1997年底,我国高血压患者已达1.1亿人,并以每年350万人的速度增加。患者数目之大、上升速度之快,确是令人震惊的。据中国高血压联盟的专家洪昭光教授指出:高血压及其治疗,在我国存在“三高”、“三低”及“三个误



区”的现状。三高,即指患病率高、死亡率高及致残率高。三低,即指知晓率低、服药率低和控制率低。在高血压的治疗过程中,往往存在着“三个误区”,即病人不愿意服药,不难受不服药,或不按病情轻重科学地服药。综上所述,我国高血压的防治,已经到了刻不容缓的严重地步。

高血压的发病因素多而复杂,有的至今尚未清楚,但中西医均认为,饮食因素与高血压发病密切相关,也是可调性最强的因素。这就是说,人们无法改变遗传因素,又难以改善环境因素,但餐桌上的选择却是每个人都可以做到的。大量的实验研究及临床观察证明:良好的饮食习惯对人类健康是非常重要的,对高血压的防治也是十分必要的。科学的饮食、合适的烹饪加工、合理的饮食制度,可以防止血压升高;即使已经患有高血压的人,也可以通过饮食调养降低血压、减少用药或加强药物的疗效,以达到控制血压、防止并发症的目的。饮食调养应遵循以下“十二多十二少”的原则,一是“多动少吃”;二是“多素少荤”;三是“多鱼少肉”;四是“多醋少盐”;五是“多钾少钠”;六是“多钙少磷”;七是“多锌少镉”;八是“多维少糖”;九是“多茶少酒”;十是“多粗少细”;十一是“多蒸少炸”;十二是“多餐少量”。

本书共分四部分叙述,包括高血压的一般医学知识、高血压病(原发性高血压)的饮食调养、继发性高血压的饮食调养及附录,其中二、三部分为重点。我国传统的食疗具有悠久的历史,有着独特的理论和丰富的内容,是我国现代医学重要组成部分。本书写法深入浅出,普及性强,突出实用性。所介绍的饮食调养方法,取材方便简便易行、安全无毒、经济实用,具有作为营养物质供养机体和作为药用物质治疗疾病的双重功能,皆可掌握使用。如能根据病情,坚持使用书中的合适方法,必然能收到良



好的防治效果。本书既适用于广大高血压患者及其家属阅读,也可对医护人员有一定的参考价值。

书中所编辑的资料,主要来自国内书刊杂志,为许多作者辛勤劳动的成果,在此一并表示感谢!因编者水平有限,书中难免有错误和不足,恳请广大读者批评指正。

陈惠中

2001年12月于南京

目 录

第 1 章 高血压的一般医学知识	(1)
1. 血液循环的构成与功能	(1)
2. 血压的含义与功能	(2)
3. 血压的构成及表示	(3)
4. 上、下肢间血压不同	(3)
5. 测量血压的正确方法	(4)
6. 随测血压与基础血压	(5)
7. 血压的波动性及其影响因素	(5)
8. 导致血压不稳定的解剖生理原因	(6)
9. 成人血压的正常范围	(7)
10. 高血压的最新标准与分期	(8)
11. 我国高血压诊断标准的更新	(9)
12. 我国高血压患病率及其特点	(9)
13. 我国高血压患病率只升不降的原因	(10)
14. 一些暂时性潜在性及假性高血压	(11)
15. 高血压的分类	(12)
16. 高血压按血压升高程度不同分为五型	(13)
17. 高血压病的分型	(14)
18. 高血压病及其危害性	(15)
19. 高血压病的发病原因	(16)
20. 高血压病的中医概念及分型	(19)
21. 高血压病的中医病因	(19)
22. 老年人高血压病及其特点	(20)
23. 中年人高血压的特点	(22)



24. 青年人高血压的特点	(23)
25. 女性高血压的特点	(23)
26. 儿童高血压及其特点	(24)
27. 高血压容易发病的时间	(25)
28. 高血压容易发病的动作	(26)
29. 继发性高血压及其特点	(28)
30. 继发性高血压的种类	(28)
31. 肾实质性高血压及其特点	(29)
32. 肾血管性高血压及其特点	(31)
33. 先天性主动脉狭窄性高血压及其特点	(31)
34. 嗜铬细胞瘤性高血压及其特点	(32)
35. 库欣综合征性高血压及其特点	(33)
36. 原发性醛固酮增多症性高血压及其特点	(34)
37. 妊娠高血压综合征及其特点	(35)
38. 糖尿病与高血压	(35)
39. 医源性高血压及其特点	(36)
40. 高血压并发脑血管疾病	(36)
41. 中风及其征兆	(37)
42. 导致中风的早期信号病症	(38)
43. 高血压并发心脏病	(40)
44. 高血压并发肾脏疾病	(40)
45. 高血压病的常见症状	(41)
46. 高血压病实验室检查的异常变化	(42)
47. 高血压病物理检查的异常变化	(43)
48. 高血压病眼底检查的异常变化	(44)
49. 高血压病的眼底检查结果与其他检查结果一致	(45)
50. 血压低于标准者也可诊断为高血压	(45)
51. 高血压的三级预防及一级的预防措施	(46)
52. 儿童及青少年高血压的预防	(47)



53. 轻型高血压病人的非药物性防治原则	(48)
54. 妊娠高血压综合征的一级预防性原则措施	(49)
55. 老年人高血压脑出血的预防	(50)
56. 高血压病的防治措施	(52)
57. 预防高血压的早晨生活三部曲	(53)
58. 防治心脑血管疾病的有效措施	(54)
59. 中年人高血压病的防治措施	(55)
60. 肾性高血压的自我调养原则	(57)
61. 糖尿病性高血压的自我调养原则	(58)
62. 预防高血压请用保健盐	(59)
63. 高血压的防治操	(60)
64. 高血压的治疗原则	(60)
65. 高血压病的整体治疗	(61)
66. 高血压病的阶梯疗法	(61)
67. 高血压患者的血压以降到多少为宜	(63)
68. 高血压病治疗服药应持久	(64)
69. 老年人高血压病用药应掌握的原则	(64)
70. 老年性单纯性收缩期高血压治疗注意点	(65)
71. 高血压急症的家庭应急处理措施	(66)
72. 降压药的种类	(67)
73. 选择降压药应遵循的原则	(69)
74. 常用治疗高血压病的中成药	(69)
75. 高血压病的中医外治法	(71)
76. 高血压病的非药物治疗措施	(73)
77. 高血压病人营养素供给原则	(74)
78. 高血压病人限盐及控制体重的道理	(77)
79. 高血压病人饮食中减盐增咸的措施	(78)
80. 最适用于高血压病人的运动项目	(80)
81. 生活中可以降血压的动作及活动	(81)



- 82. 刺激人体一些部位可降压 (85)
- 83. 按揉一些部位可降压 (87)
- 84. 高血压患者自我保健按摩 (88)
- 85. 高血压病的气功疗法 (89)
- 86. 高血压病的行为疗法 (90)

第2章 高血压病(原发性高血压)的饮食调养 (92)

- 1. 高血压病的饮食调养原则 (92)
- 2. 治疗肝气郁结型高血压病的饮食调养方 (94)
- 3. 治疗肝气上逆型高血压病的饮食调养方 (95)
- 4. 治疗肝火上炎型高血压病的饮食调养方 (95)
- 5. 治疗肝阳上亢型高血压病的饮食调养方 (96)
- 6. 治疗心肝受扰型高血压病的饮食调养方 (98)
- 7. 治疗心火亢盛型高血压病的饮食调养方 (99)
- 8. 治疗肾阴亏损型高血压病的饮食调养方 (99)
- 9. 治疗心肾不交型高血压病的饮食调养方 (101)
- 10. 治疗肝肾阴虚型高血压病的饮食调养方 (102)
- 11. 治疗阴虚阳亢型高血压病的饮食调养方 (104)
- 12. 治疗肝风上扰型高血压病的饮食调养方 (105)
- 13. 治疗气虚湿阻型高血压病的饮食调养方 (107)
- 14. 治疗气血两虚型高血压病的饮食调养方 (109)
- 15. 治疗阴阳两虚型高血压病的饮食调养方 (111)
- 16. 治疗脾肾阳虚型高血压病的饮食调养方 (112)
- 17. 治疗瘀血阻脉型高血压病的饮食调养方 (114)
- 18. 治疗高血压病的芹菜方 (115)
- 19. 治疗高血压病的荠菜方 (119)
- 20. 治疗高血压病的菠菜方 (122)
- 21. 治疗高血压病的莼菜方 (123)
- 22. 治疗高血压病的菊花脑方 (125)



23. 治疗高血压病的葱疗方	(126)
24. 治疗高血压病的大蒜方	(128)
25. 治疗高血压病的洋葱方	(131)
26. 治疗高血压病的芦笋方	(133)
27. 治疗高血压病的山药方	(134)
28. 治疗高血压病的茄子方	(136)
29. 治疗高血压病的番茄方	(138)
30. 治疗高血压病的苦瓜方	(140)
31. 治疗高血压病的冬瓜方	(142)
32. 治疗高血压病的豌豆方	(143)
33. 治疗高血压病的绿豆方	(145)
34. 治疗高血压病的腐竹方	(147)
35. 治疗高血压病的海蜇方	(148)
36. 治疗高血压病的海带方	(149)
37. 治疗高血压病的紫菜方	(151)
38. 治疗高血压病的牡蛎方	(153)
39. 治疗高血压病的虾皮方	(154)
40. 治疗高血压病的香菇方	(155)
41. 治疗高血压病的黑木耳方	(157)
42. 治疗高血压病的白木耳方	(159)
43. 治疗高血压病的芝麻方	(160)
44. 治疗高血压病的核桃仁方	(162)
45. 治疗高血压病的红枣方	(163)
46. 治疗高血压病的茶疗方	(165)
47. 治疗高血压病的苹果方	(167)
48. 治疗高血压病的香蕉方	(169)
49. 治疗高血压病的西瓜方	(170)
50. 治疗高血压病的山楂方	(172)
51. 治疗高血压病的玉米须方	(174)



52. 治疗高血压病的荷叶方	(175)
53. 治疗高血压病的菊花方	(176)
54. 治疗高血压病的槐花方	(177)
55. 治疗高血压病的柿叶方	(178)
56. 治疗高血压病的枸杞子方	(180)
57. 治疗高血压病的黄芪方	(182)
58. 治疗高血压病的何首乌方	(183)
59. 治疗高血压病的灵芝方	(184)
60. 治疗高血压病的绞股蓝方	(186)
61. 治疗高血压病的罗布麻叶方	(187)
62. 治疗高血压病的葛根方	(188)

第3章 继发性高血压的饮食调养..... (190)

(一)肾性高血压..... (190)

1. 肾性高血压的饮食调养原则	(190)
2. 治疗肾性高血压的芹菜方	(191)
3. 治疗肾性高血压的荠菜方	(192)
4. 治疗肾性高血压的苜蓿方	(194)
5. 治疗肾性高血压的芦笋方	(194)
6. 治疗肾性高血压的番茄方	(196)
7. 治疗肾性高血压的海蜇方	(197)
8. 治疗肾性高血压的紫菜方	(198)
9. 治疗肾性高血压的淡菜方	(199)
10. 治疗肾性高血压的黑木耳方	(200)
11. 治疗肾性高血压的核桃仁方	(201)
12. 治疗肾性高血压的蜂蜜方	(202)
13. 治疗肾性高血压的山楂方	(203)
14. 治疗肾性高血压的玉米方	(204)
15. 治疗肾性高血压的枸杞子方	(205)



16. 治疗肾性高血压的何首乌方 (206)
17. 急性肾小球肾炎的饮食调养原则 (207)
18. 治疗急性肾小球肾炎性高血压的芹菜方 (209)
19. 治疗急性肾小球肾炎性高血压的荠菜方 (209)
20. 治疗急性肾小球肾炎性高血压的胡萝卜方 (210)
21. 治疗急性肾小球肾炎性高血压的白扁豆方 (211)
22. 治疗急性肾小球肾炎性高血压的绿豆方 (212)
23. 治疗急性肾小球肾炎性高血压的黑大豆方 (213)
24. 治疗急性肾小球肾炎性高血压的海带方 (213)
25. 治疗急性肾小球肾炎性高血压的乌鱼方 (214)
26. 治疗急性肾小球肾炎性高血压的薏苡仁方 (215)
27. 治疗急性肾小球肾炎性高血压的西瓜方 (216)
28. 治疗急性肾小球肾炎性高血压的蚕蛹方 (217)
29. 治疗急性肾小球肾炎性高血压的黄芪方 (217)
30. 慢性肾小球肾炎的饮食调养原则 (218)
31. 治疗慢性肾小球肾炎性高血压的芹菜方 (219)
32. 治疗慢性肾小球肾炎性高血压的山药方 (220)
33. 治疗慢性肾小球肾炎性高血压的西红柿方 (220)
34. 治疗慢性肾小球肾炎性高血压的冬瓜方 (221)
35. 治疗慢性肾小球肾炎性高血压的绿豆方 (222)
36. 治疗慢性肾小球肾炎性高血压的黑木耳方 (223)
37. 治疗慢性肾小球肾炎性高血压的红枣方 (224)
38. 治疗慢性肾小球肾炎性高血压的茶疗方 (225)
39. 治疗慢性肾小球肾炎性高血压的西瓜方 (226)
40. 治疗慢性肾小球肾炎性高血压的玉米须方 (226)
41. 治疗慢性肾小球肾炎性高血压的枸杞子方 (227)
42. 治疗慢性肾小球肾炎性高血压的黄芪方 (228)
43. 急进性肾炎的饮食调养原则 (228)
44. 治疗急进性肾炎性高血压的山药方 (229)



45. 治疗急进性肾炎性高血压的荸荠方 (230)
46. 治疗急进性肾炎性高血压的黑木耳方 (231)
47. 治疗急进性肾炎性高血压的薏苡仁方 (232)
48. 治疗急进性肾炎性高血压的玉米须方 (232)
49. 治疗急进性肾炎性高血压的枸杞子方 (233)
50. 急性肾衰竭少尿期的饮食调养原则 (234)
51. 治疗急性肾衰竭少尿期高血压的黄瓜方 (235)
52. 治疗急性肾衰竭少尿期高血压的冬瓜方 (235)
53. 治疗急性肾衰竭少尿期高血压的荸荠方 (236)
54. 治疗急性肾衰竭少尿期高血压的车前草方 (237)
55. 慢性肾衰竭的饮食调养原则 (237)
56. 治疗慢性肾衰竭性高血压的山药方 (239)
57. 治疗慢性肾衰竭性高血压的西红柿方 (239)
58. 治疗慢性肾衰竭性高血压的荸荠方 (240)
59. 治疗慢性肾衰竭性高血压的绿豆方 (241)
60. 治疗慢性肾衰竭性高血压的黄芪方 (241)
- (二)内分泌性高血压..... (242)
1. 甲状腺功能亢进症的饮食调养原则 (242)
2. 治疗肝郁化火型甲状腺功能亢进性高血压的饮食
调养方 (243)
3. 治疗阴虚阳亢型甲状腺功能亢进性高血压的饮食
调养方 (243)
4. 治疗心阴亏损型甲状腺功能亢进性高血压的饮食
调养方 (244)
5. 治疗气阴两虚型甲状腺功能亢进性高血压的饮食
调养方 (245)
6. 治疗甲状腺功能亢进性高血压的茶疗方 (246)
7. 治疗甲状腺功能亢进性高血压的蜂蜜方 (246)
8. 皮质醇增多症的饮食调养原则 (247)



9. 治疗皮质醇增多症性高血压的饮食调养方 (248)
10. 原发性醛固酮增多症的饮食调养原则 (248)
11. 治疗原发性醛固酮增多症性高血压的饮食
 调养方 (249)
12. 妊娠高血压综合征的饮食调养原则 (250)
13. 治疗肝肾阴虚型妊娠高血压综合征的饮食
 调养方 (251)
14. 治疗肝火内动(或热极生风)型妊娠高血压综合征的
 饮食调养方 (252)
15. 治疗妊娠高血压综合征的茶疗方 (252)
16. 更年期综合征的饮食调养原则 (253)
17. 治疗肝阳上亢型更年期综合征性高血压的饮食
 调养方 (255)
18. 治疗心肝偏旺型更年期综合征性高血压的饮食
 调养方 (256)
19. 治疗肝肾阴虚型更年期综合征性高血压的饮食
 调养方 (257)
20. 治疗心肾不交型更年期综合征性高血压的饮食
 调养方 (258)
21. 治疗肾阴阳两虚型更年期综合征性高血压的饮食
 调养方 (259)
22. 治疗痰淤互结型更年期综合征性高血压的饮食
 调养方 (260)
23. 治疗男性更年期综合征性高血压的饮食调养方
 (260)
- (三)代谢性高血压..... (261)
1. 糖尿病的饮食调养原则 (261)
2. 治疗阴虚型糖尿病性高血压的饮食调养方 (263)
3. 治疗阴虚热盛型糖尿病性高血压的饮食调养方 (264)