

温玉波  
中医针灸专家  
贵州省兴仁县中医院院长  
中医世家第四代传人  
北京亚健康防治协会常务理事

陈飞松  
中国中医科学院研究员  
主任医师，国家级保健专家  
北京亚健康防治协会会长  
中华亚健康学会执行会长

主编

# 血压这样降

## 最有效

最有效的特效降压食材健康吃法 + 最自然的运动、中医、时令降压疗法，用对这本，这回血压准降

健康养生堂编委会 编著



香蕉中富含钾离子，有助于保护血管和扩张血管



山楂中的黄酮和三甲萜酸可扩张外周血管，有助降压



胡萝卜中的生物类黄酮有降压、降脂、强心功效



芹菜中的黄酮能降低毛细血管通透性，是降血压的首选



马铃薯和胃健脾，解毒消肿。钾元素含量很高，有助于抑制血管收缩



香菇对于有腰酸腿酸症状的中老年人有显著效果



黄豆富含优质的蛋白质成分，是高血压患者的最佳食品



柚子可增强体质。柚子中几乎不含钠，非常适合高血压患者食用



# 血压这样降 最有效

温玉波 陈飞松 主编  
健康养生堂编委会 编著

最有效的特效降压食材健康吃法+最自然的运动、中医、  
时节降压疗法，用对这本，这回血压准降

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

血压这样降最有效 / 温玉波, 陈飞松主编. — 南京:  
江苏科学技术出版社, 2014.3

(含章·生活轻图典)

ISBN 978-7-5537-2240-5

I. ①血… II. ①温… ②陈… III. ①高血压-防治  
IV. ①R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 261367 号

## 血压这样降最有效

---

主 编 温玉波 陈飞松  
编 著 健康养生堂编委会  
责任编辑 樊明 葛昀  
责任监制 曹叶平 周雅婷

---

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

---

开 本 718mm × 1000mm 1/16  
印 张 13  
字 数 177千字  
版 次 2014年3月第1版  
印 次 2014年3月第1次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-2240-5  
定 价 35.00元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

# 健康养生堂编委会成员

(排名不分先后)

- 陈飞松** 中国中医科学院研究员，北京亚健康防治协会会长、教授
- 臧春逸** 首都医科大学教授，北京市妇产医院主任医师
- 李海涛** 南京中医药大学教授、博士研究生导师
- 孙树侠** 中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长、主任医师
- 赵鹏** 国家体育总局科研所康复中心研究员
- 于雅婷** 北京亚健康防治协会驻国家举重队中医调控专家、主任医师
- 于松** 首都医科大学教授，北京市妇产医院产科主任、主任医师
- 刘红** 首都医科大学教授、主任医师，国医大师贺普仁亲传弟子
- 韩萍** 北京小汤山疗养院副院长，国家卫计委保健局健康教育专家
- 成泽东** 辽宁中医药大学教授，医学博士，辽宁省针灸学会副会长
- 谭兴贵** 世界中医药联合会药膳食疗研究专业委员会会长、教授
- 盖国忠** 中国中医科学院中医临床基础医学研究所教授
- 尚云青** 云南中医学院中药学院副院长、副教授
- 杨玲** 云南省玉溪市中医医院院长、主任医师
- 陈德兴** 上海中医药大学教授、博士研究生导师
- 温玉波** 贵州省兴仁县中医院院长、副主任医师
- 秦雪屏** 云南省玉溪市中医医院副院长、主任医师
- 林本荣** 南京军区南京总医院汤山疗养区副院长、主任医师
- 邓沂** 国家中医药管理局科普巡讲团成员，安徽中医药高等专科学校教授
- 曹军** 云南省玉溪市中医医院高级营养师
- 穆志明** 山西省药膳养生学会主任医师
- 郑书敏** 国家举重队队医、主治医师
- 聂宏** 黑龙江中医药大学临床医学院副教授
- 朱如彬** 云南省大理州中医医院主治医师
- 孙平** 吉林省长春市宽城区中医院副主任医师
- 张卫红** 内蒙古通辽市传染病医院住院医师
- 宋洪敏** 贵州省兴仁县中医院住院医师



# 中西医结合，远离高血压

血液，是为人体各部分输送营养物质的最有效介质，而血压，则是血液在血管内流动时，对血管壁产生的一种压力，是推动血液在血管内流动的动力。正常健康的血压，是血液在体内循环流动的最基本前提，因此让血压在多种内外因素的作用下依旧保持正常，具有非常重要的健康意义。

那么，正常、稳定的血压对人体健康究竟有什么重要意义呢？从正面的角度看，最基础的意义即是能够保证内脏各器官的血液供应；从负面的角度看，血压过低会导致人四肢冰冷、呼吸困难，血压过高则易发高血压病，而高血压是引发心脑血管病及心肌梗死等其他危险疾病的最主要因素。

我在临床上发现，作为高血压的首要治疗理念，降压是一个很重要的指标，但结合目前当下高血压患病人群年轻化的趋势，我们在治疗时不应仅仅局限于降低血压值，如何在降压过程中，为已经或接近损伤的脏器修复、调养才是我们更需要重视的。

我的建议是，患者在治疗高血压时，要注重中西医结合。利用药物降压的同时，也要采纳中医师和营养师的建议，选择一些中药与西药搭配，或者根据中医的体质类型理论，辩证地服用西药。

本书从现代医学、传统中医和营养学的角度出发，系统阐述了现代人对高血压理应具备的疾病知识、包括病因病理、预防措施、治疗原则、饮食方案、运动方案等。书中对于很多内容坚持了科学、客观、正确的表述，但并不涉及过于高深专业的理论知识，是一本读者读后能够从中寻找到最佳康复建议的实用书。



**陈飞松 教授**

中国中医科学院研究员

北京中医医院主任医师

北京亚健康防治协会会长

中华亚健康学会执行会长

中华中医药学会内科分会委员

世界针灸学会联合会考试委员会副秘书长、教授

# 阅读导航

## 食材名称

把食材归类划分，  
阅读时方便查找。

## 食材档案

介绍食材的性味、产地、热量、功效等方面的内容，食材的具体信息一目了然。

## 专家教你这样吃

营养学专家对于食材的烹饪手法、食用宜忌进行详细说明，教你吃得对吃得好。

## 养生药膳

介绍食疗效果显著的药膳配方，对症饮食，吃  
出健康。

## 降压关键词

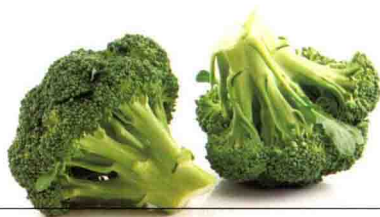
总体介绍食材的独特营养成分，全面解读对人体的益处。

# 西兰花

清爽开胃、利水降压

## 降压关键词：胡萝卜素

西兰花中含有一种名叫SGS的物质，对人体有缓解焦虑、稳定血压的作用。西兰花还富含胡萝卜素和各类维生素，有助于预防心血管疾病，延缓衰老。



**别名：**花菜、菜花、椰菜花  
**适宜人群：**一般人群均可食用  
**性味：**性凉、味甘  
**主产地：**全国各地均有栽培  
**主治疾病：**久病体虚、肢体痿软、耳鸣健忘  
**主要功效：**补肾填精、健脑壮骨、补脾和胃

热量 24kcal/100g

每日食用量 150~200g

## 专家教你这样吃

西兰花不宜过度烹饪，否则会使营养成分大量流失。可搭配甘蓝、萝卜等其他蔬菜，能促进人体对营养的吸收。烹饪时不宜用香料，因为香料容易破坏菜中的抗氧化剂。



西兰花



芥末

两者搭配，能为人体补充黑芥子酶，有助于防癌抗癌。



西兰花



金针菇

营养丰富而全面，有助于提高免疫力、降血压。

## 养生食疗

### 西兰花炒虾仁

#### 材料：

西兰花200g、虾仁100g、食用油8ml、食盐5g。

#### 制作方法：

- ① 西兰花焯熟，捞出沥水；虾仁用食盐腌好。
- ② 锅中放油烧热，放虾仁炒至5成熟，放西兰花，最后加适量食盐调味即可。



92 血压这样降最有效

## II 经典降压药膳大集合



什锦鲜蔬

## ● 材料

胡萝卜	100g	食盐	3g
西兰花	100g	食用油	5ml
青、红椒	50g	水淀粉	10ml



胡萝卜 青、红椒 西兰花

## ● 做法

① 胡萝卜削皮，洗净切块；西兰花切小朵洗净；青、红椒洗净后切片。把胡萝卜、西兰花放入沸水焯烫2分钟捞出过凉水。

② 炒锅倒油烧热，倒入所有食材翻炒至熟，调入食盐，水淀粉勾芡炒匀即可。

## 功效

此菜营养丰富，富含维生素和膳食纤维，有助于人体排出毒素，增强免疫力，延缓衰老。



西兰花炒牛柳

## ● 材料

牛肉	400g	料酒	6ml
西兰花	200g	白胡椒粉	3g
蒜末	20g	食盐	3g



西兰花 牛肉 大蒜

## ● 做法

① 牛肉洗净切薄片，用料酒、白胡椒粉拌匀腌10分钟；西兰花切小朵洗净，沸水焯烫1分钟，捞出过凉水。

② 炒锅倒油烧热，放入蒜末爆香，放入牛肉快炒，再放入西兰花翻炒，调入食盐炒匀即可。

## 功效

牛肉有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨等功效；西兰花则可促进骨骼和牙齿生长，增强记忆。

## 药膳高清图

将药膳实物清晰生动地呈现在读者面前，使读者一目了然。

## 烹饪流程

详细介绍每道药膳所需的材料、制作步骤及该道药膳的功效，读者自己在家便能轻松学会。

## 健康美味提示

特别提示与药膳相关的生活健康小常识，使食疗发挥最大功效。

## ● 健康美味提示

- 食物分成酸性食物和碱性食物两种。所谓酸性食物，是指食物在人体中生成的是酸性的代谢物，碱性食物则反之。
- 从健康角度出发，人体在一般情况下是呈现出酸碱平衡的状态。因此在日常食材的选择上，我们也要注重酸碱平衡搭配。









# 目录 Contents

## Part 1 高血压是人类健康的无形杀手

- 什么是血压 ... 12
- 测量血压，居家自诊血压值 ... 14
- 高血压到底有多“高” ... 16
- 导致高血压的罪魁祸首 ... 18
- 自测：你离高血压有多远 ... 20
- 高血压的N宗罪 ... 22
- 遵循科学的治疗原则 ... 24
- 降压用药须谨慎 ... 26
- 警惕高血压并发症 ... 28
- 容易忽视的低血压 ... 30
- 有效调节血压，从现在做起 ... 32



玉米



大蒜

## Part 2 饮食调理是治疗高血压的关键

- 饮食疗法三原则 ... 36
- 降压大敌：钠元素 ... 40
- 盘点有效降压营养素 ... 42
- 老年高血压患者怎么吃 ... 44
- 儿童高血压患者怎么吃 ... 48
- 妊娠高血压患者怎么吃 ... 52
- 肥胖高血压患者怎么吃 ... 56
- 这些食材应慎食 ... 60
- 纠正不良的饮食习惯 ... 62
- 高血压患者的一周膳食计划 ... 64



洋葱

## Part 3 选对平稳血压的食材



南瓜



柠檬



柚子



草莓

- 玉米 利尿排毒、调和脾胃 ... 70
- 小米 除热解毒、补血益气 ... 72
- 薏米 健脾除湿、除痹止泻 ... 74
- 绿豆 清热消暑、利水解毒 ... 76
- 黄豆 健脾利水、通肠导滞 ... 78
- 黑豆 活血利水、健脾益肾 ... 80
- 荞麦 健胃消积、促进代谢 ... 82
- 豆腐 高蛋白、低脂肪 ... 84
- 芹菜 清热平肝、降压利水 ... 86
- 菠菜 促进发育、延缓衰老 ... 88
- 苦瓜 清热除烦、明目解毒 ... 90
- 西兰花 清爽开胃、利水降压 ... 92
- 马铃薯 和胃健中、解毒消肿 ... 94
- 大葱 清热化痰、解毒杀虫 ... 96
- 红薯 补中和血、益气生津 ... 98
- 洋葱 健胃润肠、解毒杀虫 ... 100
- 番茄 清热止渴、养阴凉血 ... 102
- 竹笋 滋阴凉血、和中润肠 ... 104
- 胡萝卜 补肝明目、清热解毒 ... 106
- 生姜 开胃健脾、消肿止痛 ... 108
- 香菇 延缓衰老、防癌抗癌 ... 110
- 金针菇 补肝抗癌、滋养肠胃 ... 112
- 黑木耳 润肺止咳、排毒防癌 ... 114
- 鸡肉 活血脉、强筋骨 ... 116
- 鸭肉 利小便、除水肿 ... 118
- 虾 补肾壮阳、益气通络 ... 120
- 海参 降火滋肾、养血生精 ... 122
- 牡蛎 收敛镇痛、消炎解毒 ... 124
- 三文鱼 补虚劳、抗衰老 ... 126
- 猕猴桃 生津止渴、解除烦热 ... 128
- 苹果 健胃消食、养心益气 ... 130
- 山楂 开胃消食、平喘化痰 ... 132
- 西瓜 消热祛暑、利尿排毒 ... 134
- 橘子 生津止渴、和胃润肺 ... 136
- 柚子 增强体质、健胃清肠 ... 138

- 醋 散淤止血、解毒杀虫 ... 140
- 脱脂牛奶 益气生血、软化血管 ... 142
- 橄榄油 降血压、抗衰老 ... 144

## Part 4 运动健身平稳血压

- 运动是防治高血压的最有效手段 ... 148
- 了解自己的身体素质 ... 150
- 制订计划、明确目标 ... 152
- 运动项目因人而异 ... 154
- 户外活动让身体充满活力 ... 156
- 告别虚弱体质的简单瑜伽 ... 158
- 运动降压，关键在适度 ... 160
- 掌握事半功倍的科学运动方法 ... 162
- 让运动融入生活 ... 164



西红柿



哈密瓜

## Part 5 中医降压疗效显著

- 手到病除的按摩降压法 ... 168
- 古老又安全的刮痧降压法 ... 172
- 温润除湿的艾灸降压法 ... 176
- 在家就能操作的足疗降压法 ... 178
- 品出健康的茶疗降压法 ... 180
- 历史悠久的中药降压法 ... 184



梨

## Part 6 高血压的四季养生计划

- 开启健康优质新生活 ... 190
- 春季保健法：警惕“春困”睡好觉 ... 192
- 夏季保健法：大量补水是关键 ... 196
- 秋季保健法：缓解“秋乏”益血压 ... 200
- 冬季保健法：注意保暖防中风 ... 204



西葫芦

# 健康养生堂编委会成员

(排名不分先后)

- 陈飞松** 中国中医科学院研究员，北京亚健康防治协会会长、教授
- 臧春逸** 首都医科大学教授，北京市妇产医院主任医师
- 李海涛** 南京中医药大学教授、博士研究生导师
- 孙树侠** 中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长、主任医师
- 赵鹏** 国家体育总局科研所康复中心研究员
- 于雅婷** 北京亚健康防治协会驻国家举重队中医调控专家、主任医师
- 于松** 首都医科大学教授，北京市妇产医院产科主任、主任医师
- 刘红** 首都医科大学教授、主任医师，国医大师贺普仁亲传弟子
- 韩萍** 北京小汤山疗养院副院长，国家卫计委保健局健康教育专家
- 成泽东** 辽宁中医药大学教授，医学博士，辽宁省针灸学会副会长
- 谭兴贵** 世界中医药联合会药膳食疗研究专业委员会会长、教授
- 盖国忠** 中国中医科学院中医临床基础医学研究所教授
- 尚云青** 云南中医学院中药学院副院长、副教授
- 杨玲** 云南省玉溪市中医医院院长、主任医师
- 陈德兴** 上海中医药大学教授、博士研究生导师
- 温玉波** 贵州省兴仁县中医院院长、副主任医师
- 秦雪屏** 云南省玉溪市中医医院副院长、主任医师
- 林本荣** 南京军区南京总医院汤山疗养区副院长、主任医师
- 邓沂** 国家中医药管理局科普巡讲团成员，安徽中医药高等专科学校教授
- 曹军** 云南省玉溪市中医医院高级营养师
- 穆志明** 山西省药膳养生学会主任医师
- 郑书敏** 国家举重队队医、主治医师
- 聂宏** 黑龙江中医药大学临床医学院副教授
- 朱如彬** 云南省大理州中医医院主治医师
- 孙平** 吉林省长春市宽城区中医院副主任医师
- 张卫红** 内蒙古通辽市传染病医院住院医师
- 宋洪敏** 贵州省兴仁县中医院住院医师



# 中西结合，远离高血压

血液，是为人体各部分输送营养物质的最有效介质，而血压，则是血液在血管内流动时，对血管壁产生的一种压力，是推动血液在血管内流动的动力。正常健康的血压，是血液在体内循环流动的最基本前提，因此让血压在多种内外因素的作用下依旧保持正常，具有非常重要的健康意义。

那么，正常、稳定的血压对人体健康究竟有什么重要意义呢？从正面的角度看，最基础的意义即是能够保证内脏各器官的血液供应；从负面的角度看，血压过低会导致人四肢冰冷、呼吸困难，血压过高则易发高血压病，而高血压是引发心脑血管病及心肌梗死等其他危险疾病的最主要因素。

我在临床上发现，作为高血压的首要治疗理念，降压是一个很重要的指标，但结合目前当下高血压患病人群年轻化的趋势，我们在治疗时不应仅仅局限于降低血压值，如何在降压过程中，为已经或接近损伤的脏器修复、调养才是我们更需要重视的。

我的建议是，患者在治疗高血压时，要注重中西结合。利用药物降压的同时，也要采纳中医师和营养师的建议，选择一些中药与西药搭配，或者根据中医的体质类型理论，辩证地服用西药。

本书从现代医学、传统中医和营养学的角度出发，系统阐述了现代人对高血压理应具备的疾病知识、包括病因病理、预防措施、治疗原则、饮食方案、运动方案等。书中对于很多内容坚持了科学、客观、正确的表述，但并不涉及过于高深专业的理论知识，是一本读者读后能够从中寻找到最佳康复建议的实用书。



陈飞松 教授

中国中医科学院研究员  
北京中医医院主任医师  
北京亚健康防治协会会长  
中华亚健康学会执行会长  
中华中医药学会内科分会委员  
世界针灸学会联合会考试委员会副秘书长、教授

# 阅读导航

## 食材名称

把食材归类划分，  
阅读时方便查找。

## 食材档案

介绍食材的性味、产地、热量、功效等方面的内容，食材的具体信息一目了然。

## 专家教你这样吃

营养学专家对于食材的烹饪手法、食用宜忌进行详细说明，教你吃得对吃得好。

## 养生药膳

介绍食疗效果显著的药膳配方，对症饮食，吃出健康。

## 降压关键词

总体介绍食材的独特营养成分，全面解读对人体的益处。

# 西兰花

清爽开胃、利水降压

## 降压关键词：胡萝卜素

西兰花中含有一种名叫SGS的物质，对人体有缓解焦虑、稳定血压的作用。西兰花还富含胡萝卜素和各类维生素，有助于预防心血管疾病，延缓衰老。



**别名：**花菜、菜花、椰菜花  
**适宜人群：**一般人群均可食用  
**性味：**性凉、味甘  
**主产地：**全国各地均有栽培  
**主治疾病：**久病体虚、肢体痿软、耳鸣健忘  
**主要功效：**补肾填精、健脑壮骨、补脾和胃

**热量** 24kcal/100g **每日食用量** 150~200g

## 专家教你这样吃

西兰花不宜过度烹饪，否则会使营养成分大量流失。可搭配甘蓝、萝卜等其他蔬菜，能促进人体对营养的吸收。烹饪时不宜用香料，因为香料容易破坏菜中的抗氧化剂。



西兰花



芥末

两者搭配，能为人体补充黑芥子酶，有助于防癌抗癌。



西兰花



金针菇

营养丰富而全面，有助于提高免疫力，降血压。

## 养生食疗

### 西兰花炒虾仁

**材料：**西兰花200g、虾仁100g、食用油8ml、食盐5g。

#### 制作方法：

- ① 西兰花焯熟，捞出沥水；虾仁用食盐腌好。
- ② 锅中放油烧热，放虾仁炒至5成熟，放西兰花，最后加适量食盐调味即可。



92 血压这样降最有效

◎ 营养师推荐大集合



十样豆豉

● 材料	豆豉	丝瓜	豆
● 调味料	豆豉	酱油	盐
● 烹煮时间	5分	10分钟	10分



● 材料 丝瓜 豆 豆豉

- 营养师提醒：丝瓜味甘，性凉，能清热、生津、解渴、利尿、化痰、止咳、平喘、祛风、除痹、通络、活血、止痛、消食、健脾、开胃、消积、化痰、止咳、平喘、祛风、除痹、通络、活血、止痛、消食、健脾、开胃、消积。
- 丝瓜味甘，性凉，能清热、生津、解渴、利尿、化痰、止咳、平喘、祛风、除痹、通络、活血、止痛、消食、健脾、开胃、消积。
- 丝瓜味甘，性凉，能清热、生津、解渴、利尿、化痰、止咳、平喘、祛风、除痹、通络、活血、止痛、消食、健脾、开胃、消积。

丝瓜味甘，性凉，能清热、生津、解渴、利尿、化痰、止咳、平喘、祛风、除痹、通络、活血、止痛、消食、健脾、开胃、消积。



五香鸡丁

● 材料	鸡丁	洋葱	蒜
● 调味料	五香粉	盐	酱油
● 烹煮时间	5分	10分钟	10分



● 材料 鸡丁 洋葱 蒜

- 营养师提醒：鸡肉味甘，性温，能补虚、益气、养血、生肌、强筋、壮骨、祛风、除痹、通络、活血、止痛、消食、健脾、开胃、消积。
- 洋葱味甘，性温，能散寒、祛风、除湿、发汗、消食、健脾、开胃、消积。
- 蒜味甘，性温，能散寒、祛风、除湿、发汗、消食、健脾、开胃、消积。

鸡肉味甘，性温，能补虚、益气、养血、生肌、强筋、壮骨、祛风、除痹、通络、活血、止痛、消食、健脾、开胃、消积。

这道菜以鸡肉、洋葱、蒜、五香粉、盐、酱油为主要材料，是一道非常受欢迎的家常菜。

这道菜是一道非常受欢迎的家常菜，它不仅味道鲜美，而且营养丰富，是一道非常健康的菜肴。

营养师提醒：这道菜是一道非常受欢迎的家常菜，它不仅味道鲜美，而且营养丰富，是一道非常健康的菜肴。

◎ 营养师提示

- 这道菜是一道非常受欢迎的家常菜，它不仅味道鲜美，而且营养丰富，是一道非常健康的菜肴。
- 这道菜是一道非常受欢迎的家常菜，它不仅味道鲜美，而且营养丰富，是一道非常健康的菜肴。



