

李兴广◎编著



百姓养生堂

降血压该怎么吃

你必知的100味降压药食通补方



可怕的高血压，让人难以把持的平衡！

防止血压值太高，小心动脉硬化、心肌梗塞、脑中风找上门！

一味降压中药，让血管变得年轻，让健康不再踩到跷跷板上。



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



百姓养生堂

降血压该怎么吃

你必知的100味降压药食通补方

李兴广◎编著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

降血压该怎么吃：你必知的100味降压药食通补方 / 李兴广编著. —青岛：青岛出版社，2014.12

(百姓养生堂)

ISBN 978-7-5552-1299-7

I. ①降… II. ①李… III. ①高血压—验方—汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第286398号

降血压该怎么吃

你必知的100味降压药食通补方

(百 姓 养 生 堂)

编 著 者 李兴广

策 划 中海盛嘉

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-68068820(传真) 0532-68068026

责任编辑 郭东明 程兆军 E-mail: qdgdmsina.com

封面设计 祝玉华

版式设计 Annie

印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司

出版日期 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

开 本 16开(787mm×1092mm)

印 张 16

字 数 300千

书 号 ISBN 978-7-5552-1299-7

定 价 32.00元

编校质量、盗版监督服务电话 40065322017

青岛版图书售后如发现质量问题，请寄回青岛出版社印务部调换。

电话：0532-68068638

目录

第1章	9	降血压——让健康不再走“高空钢丝”
	10	读懂血压值，它是身体健康的风向标
	11	何谓高血压
	12	高血压牵动着“五脏六腑”
	13	你知道吗？大部分高血压都是自己“精心培养”出来的！
	14	不可忽视的高血压症状
	15	可怕的高血压，心脏和大脑的杀手
第2章	17	把吃出来的病吃回去——做自己的保健医生
	18	降血压从平衡气血、协调脏腑开始
	20	老中医教你降血压从养肝开始
	23	治疗高血压，首先要看懂选对你吃的药
	26	择时服药有讲究，阻止血压值升高
	27	打破错误用药观点，有效降压更安全
第3章	29	对症药疗小病一扫光——专家教你吃对中药稳定血压
	30	大蓟——保持血管弹性，有助降血压
	33	山楂——有效调节收缩压、舒张压，辅助降血压
	38	川芎——降低胆固醇，改善高血压引发的头痛眩晕
	43	天麻——保护心脏，对血管平滑肌有解痉作用
	47	木耳——缓解冠状动脉粥样硬化，辅助治疗老年高血压
	51	五味子——促进血液循环，改善高血压症状
	55	车前子——保持血管弹性，有降血压之功效

- 58 牛黄——扩张、清理血管，防止血压升高所致的头晕
- 61 牛膝——抑制血压上升，缓解高血压早期症状
- 65 玉米须——扩张末梢小血管，缓解高血压头晕目眩
- 68 石决明——清肝明目，缓解高血压眼底出血症
- 72 龙骨——缓解高血压性头痛，帮助高血压患者调养身体
- 75 龙胆草——适宜有头晕症状的高血压患者食用
- 79 生槐花——扩张冠状血管，改善高血压
- 83 代赭石——清肝熄风，改善原发性高血压病
- 86 地龙——调整血压，增强血管弹性
- 90 地骨皮——稳定血脂，预防高血压并发症
- 93 当归——扩张外周血管，有效降低血压
- 97 肉桂——促进血液循环，预防和治疗高脂血症疾病
- 101 全蝎——缓解脑供血不足，帮助控制血压上升
- 104 决明子——抑制胆固醇的升高，适用于高血压兼冠心病
- 109 防己——扩张血管，调节血压
- 112 杜仲——持久降压，适用于单纯性高血压症
- 116 芹菜——避免血管收缩引起血压上升
- 120 吴茱萸——维持血压稳定，适宜于阴虚阳亢型高血压病
- 123 牡蛎——降低血压和预防前期高血压
- 127 牡丹皮——滋养肝肾，用于气滞血瘀型高血压
- 132 龟甲——软化血管壁，降压又降脂
- 134 青木香——行气疏肝，用于气滞血瘀型高血压
- 137 青箱子——缓解高血压诱发的头疼目眩
- 139 苦丁茶——有效降低血压，防止血栓
- 141 苦参——软化血管，有效降压

- 143 刺蒺藜——滋阴平肝，保护和软化血管
- 146 罗布麻——改善高血压，预防冠心病
- 150 泽泻——改善血液循环和血压状态，缓解“三高”症状
- 154 珍珠——缓解血压升高引起的头晕目眩等症状
- 157 珍珠母——平肝潜阳，防止诱发的高血压
- 160 栀子——疏肝理气，有效降压
- 163 钩藤——降低血压，防止血液黏性增大引起血压上升
- 167 芫蔚子——扩张血管、利尿降血压
- 170 莱菔子——防止动脉硬化和血栓的形成
- 172 莲子心——扩张血管，主治高血压、冠心病
- 175 夏枯草——降低胆固醇，预防高血压
- 179 臭梧桐——预防高血压、冠心病，降低中风概率
- 183 益母草——增加冠脉流量，降血压的理想品
- 186 桑叶——改善心肌供血，防止动脉粥样硬化
- 191 桑白皮——降低血脂和胆固醇，预防血管硬化
- 194 桑寄生——辅助治疗肝肾亏虚型高血压，预防心血管疾病
- 199 黄芩——降低胆固醇，软化血管降血压
- 205 黄连——降低血管阻力，预防高血压
- 209 黄芪——双向调节血压，适合气血两虚型高血压
- 215 菊花——有效缓解头晕头痛，预防和治疗高血压
- 219 野菊花——有较好的利尿作用，辅助降压
- 222 羚羊角——补肾降压，改善微循环
- 225 淫羊藿——减少血管阻力，改善高血压和血脂异常
- 229 琥珀——活血散瘀，调节血压
- 231 葛根——改善高血压引起的头痛、头晕、耳鸣等症状

- 236 蔓荆子——降血压，预防动脉硬化
- 239 磁石——降低血脂，有利于维持血压稳定
- 242 益母草——扩张末梢血管，降低血压
- 245 僵蚕——双向调节血压，缓解高血压
- 248 附录1 防止血管过早老化的6大养生法
- 249 附录2 有助于降血压的饮食调养3原则
- 250 附录3 最有效的降血压中医简易调养法
- 252 附录4 最有效的降血压食养及预防速查表
- 254 附录5 高血压患者突发危象救治法
- 255 附录6 家庭自救必学的心脏复苏法





百姓养生堂

降血压该怎么吃

你必知的100味降压药食通补方

李兴广◎编著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

降血压该怎么吃：你必知的100味降压药食通补方 / 李兴广编
著. — 青岛：青岛出版社，2014.12

(百姓养生堂)

ISBN 978-7-5552-1299-7

I. ①降… II. ①李… III. ①高血压—验方—汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第286398号

降血压该怎么吃

你必知的100味降压药食通补方

(百 姓 养 生 堂)

编 著 者 李兴广

策 划 中海盛嘉

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-68068820(传真) 0532-68068026

责任编辑 郭东明 程兆军 E-mail: qdgm@sina.com

封面设计 祝玉华

版式设计 Annie

印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司

出版日期 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

开 本 16开(787mm×1092mm)

印 张 16

字 数 300千

书 号 ISBN 978-7-5552-1299-7

定 价 32.00元

编校质量、盗版监督服务电话 40065322017

青岛版图书售后如发现质量问题，请寄回青岛出版社印务部调换。

电话：0532-68068638

前言

高血压、高血脂和高血糖，俗称“三高症”。三高症不同程度地损害着人体的心、脑、肾等重要器官，有高血压的人很容易患上冠心病、脑中风、糖尿病等多种疾病。

高血压是一种由多基因遗传与环境因素交互作用而产生的以动脉血压升高为特征的全身性疾病，是人体神经活动受阻，引起的大脑皮层及皮下血管运动神经系统的调节障碍，以致全身小动脉痉挛，产生的动脉血压增高。继而导致肾血管痉挛而造成肾缺血引起一系列体液变化，人体内分泌液参与这一复杂的反应过程，造成全身内分泌的减少或流失，从而逐渐促成全身小动脉的硬化，这些病变部位又向大脑皮层发出病理性冲击，促使皮层功能紊乱，形成恶性循环，最终导致了这一慢性病的形成。

中国高血压发病率有北方高于南方、男性高于女性的特点，另外中国农村高血压发病率正在快速上升，“城乡差别”明显减小；更令人担忧的是，高血压患病率的增加趋势，年轻人群比老年人更明显。35岁至44岁人群高血压患病增长率男性为74%，女性为62%。

高血压病并不可怕，降压治疗也没那么难，怕的是自己不知道血压不正常，在紧张的工作或者激烈运动时发生意外。高血压之所以能够演变成全球性的流行病，是因为人们的心态、日常生活习惯和生存环境的改变。在中国高血压普遍存在着患病率高、死亡率高、残疾率高的“三高”和知晓率低、治疗率低、控制率低的“三低”特点。

作为高血压治疗的理念，降压是一个很重要的目标，但是不能仅仅局限于降压，而更重要的在降压的同时要预防对身体器官的损害。现代医学治疗高血压多采用口服西药，有比较多的副作用。而采用传统医学与现代医学结合，就可以扬长避短，减轻药物的副作用。

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、中药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。

李兴广

2015年1月



目录

第1章	9	降血压——让健康不再走“高空钢丝”
	10	读懂血压值，它是身体健康的风向标
	11	何谓高血压
	12	高血压牵动着“五脏六腑”
	13	你知道吗？大部分高血压都是自己“精心培养”出来的！
	14	不可忽视的高血压症状
	15	可怕的高血压，心脏和大脑的杀手
第2章	17	把吃出来的病吃回去——做自己的保健医生
	18	降血压从平衡气血、协调脏腑开始
	20	老中医教你降血压从养肝开始
	23	治疗高血压，首先要看懂选对你吃的药
	26	择时服药有讲究，阻止血压值升高
	27	打破错误用药观点，有效降压更安全
第3章	29	对症药疗小病一扫光——专家教你吃对中药稳定血压
	30	大蓟——保持血管弹性，有助降血压
	33	山楂——有效调节收缩压、舒张压，辅助降血压
	38	川芎——降低胆固醇，改善高血压引发的头痛眩晕
	43	天麻——保护心脏，对血管平滑肌有解痉作用
	47	木耳——缓解冠状动脉粥样硬化，辅助治疗老年高血压
	51	五味子——促进血液循环，改善高血压症状
	55	车前子——保持血管弹性，有降血压之功效

- 58 牛黄——扩张、清理血管，防止血压升高所致的头晕
- 61 牛膝——抑制血压上升，缓解高血压早期症状
- 65 玉米须——扩张末梢小血管，缓解高血压头晕目眩
- 68 石决明——清肝明目，缓解高血压眼底出血症
- 72 龙骨——缓解高血压性头痛，帮助高血压患者调养身体
- 75 龙胆草——适宜有头晕症状的高血压患者食用
- 79 生槐花——扩张冠状血管，改善高血压
- 83 代赭石——清肝熄风，改善原发性高血压病
- 86 地龙——调整血压，增强血管弹性
- 90 地骨皮——稳定血脂，预防高血压并发症
- 93 当归——扩张外周血管，有效降低血压
- 97 肉桂——促进血液循环，预防和治疗高脂血症疾病
- 101 全蝎——缓解脑供血不足，帮助控制血压上升
- 104 决明子——抑制胆固醇的升高，适用于高血压兼冠心病
- 109 防己——扩张血管，调节血压
- 112 杜仲——持久降压，适用于单纯性高血压症
- 116 芹菜——避免血管收缩引起血压上升
- 120 吴茱萸——维持血压稳定，适宜于阴虚阳亢型高血压病
- 123 牡蛎——降低血压和预防前期高血压
- 127 牡丹皮——滋养肝肾，用于气滞血瘀型高血压
- 132 龟甲——软化血管壁，降压又降脂
- 134 青木香——行气疏肝，用于气滞血瘀型高血压
- 137 青箱子——缓解高血压诱发的头疼目眩
- 139 苦丁茶——有效降低血压，防止血栓
- 141 苦参——软化血管，有效降压

- 143 刺蒺藜——滋阴平肝，保护和软化血管
- 146 罗布麻——改善高血压，预防冠心病
- 150 泽泻——改善血液循环和血压状态，缓解“三高”症状
- 154 珍珠——缓解血压升高引起的头晕目眩等症状
- 157 珍珠母——平肝潜阳，防止诱发的高血压
- 160 栀子——疏肝理气，有效降压
- 163 钩藤——降低血压，防止血液黏性增大引起血压上升
- 167 茺蔚子——扩张血管、利尿降血压
- 170 莱菔子——防止动脉硬化和血栓的形成
- 172 莲子心——扩张血管，主治高血压、冠心病
- 175 夏枯草——降低胆固醇，预防高血压
- 179 臭梧桐——预防高血压、冠心病，降低中风概率
- 183 益母草——增加冠脉流量，降血压的理想品
- 186 桑叶——改善心肌供血，防止动脉粥样硬化
- 191 桑白皮——降低血脂和胆固醇，预防血管硬化
- 194 桑寄生——辅助治疗肝肾亏虚型高血压，预防心血管疾病
- 199 黄芩——降低胆固醇，软化血管降血压
- 205 黄连——降低血管阻力，预防高血压
- 209 黄芪——双向调节血压，适合气血两虚型高血压
- 215 菊花——有效缓解头晕头痛，预防和治疗高血压
- 219 野菊花——有较好的利尿作用，辅助降压
- 222 羚羊角——补肾降压，改善微循环
- 225 淫羊藿——减少血管阻力，改善高血压和血脂异常
- 229 琥珀——活血散瘀，调节血压
- 231 葛根——改善高血压引起的头痛、头晕、耳鸣等症状

- 236 蔓荆子——降血压，预防动脉硬化
- 239 磁石——降低血脂，有利于维持血压稳定
- 242 葶草——扩张末梢血管，降低血压
- 245 僵蚕——双向调节血压，缓解高血压
- 248 附录1 防止血管过早老化的6大养生法
- 249 附录2 有助于降血压的饮食调养3原则
- 250 附录3 最有效的降血压中医简易调养法
- 252 附录4 最有效的降血压食养及预防速查表
- 254 附录5 高血压患者突发危象救治法
- 255 附录6 家庭自救必学的心脏复苏法



第1章

降压

让健康不再走“高空钢丝”

家族有高血压病史？

你是否过度肥胖？

餐桌上的饮食摄取过多盐分？

最近是否过度紧张，经常睡眠不足？

喔，那你为什么站入了高血压队伍？

血压值太高，小心脏动脉硬化、心肌梗塞、脑中风找上你！

血压值不降，健康总是走在危险的钢丝上。
怎么办？

可怕的高血压，让人难以把持的平衡，
从这里启航，血管变得年轻，血压一定会下降！



读懂血压值，它是身体健康的风向标



高血压是一种由多基因遗传与环境因素交互作用而产生的以动脉血压升高为特征的全身性疾病，它是因人体神经活动受阻引起的大脑皮层及皮层下血管运动神经系统的调节障碍，以致全身小动脉痉挛，动脉血压增高，继而导致肾血管痉挛而造成肾缺血，引起一系列体液变化的一种慢性病。



正确读懂健康血压值

1999年，世界卫生组织和国际高血压联盟制定了最新的“高血压治疗指南”，18岁以上的成人血压分类如下：

	收缩压 (mmHg)	舒张压 (mmHg)
理想血压	<120	<80
正常血压	<130	<85
正常高值	130~139	85~89
轻度高血压 (1级)	140~159	90~99
亚组 (临界高血压)	140~149	90~94
中度高血压 (2级)	160~179	100~109
重度高血压 (3级)	≥ 180	≥ 110
单纯收缩性高血压	≥ 140	<90