

高血压患者的饮食调养宝典



# 高血压 中医食养方

● 135种降压食材

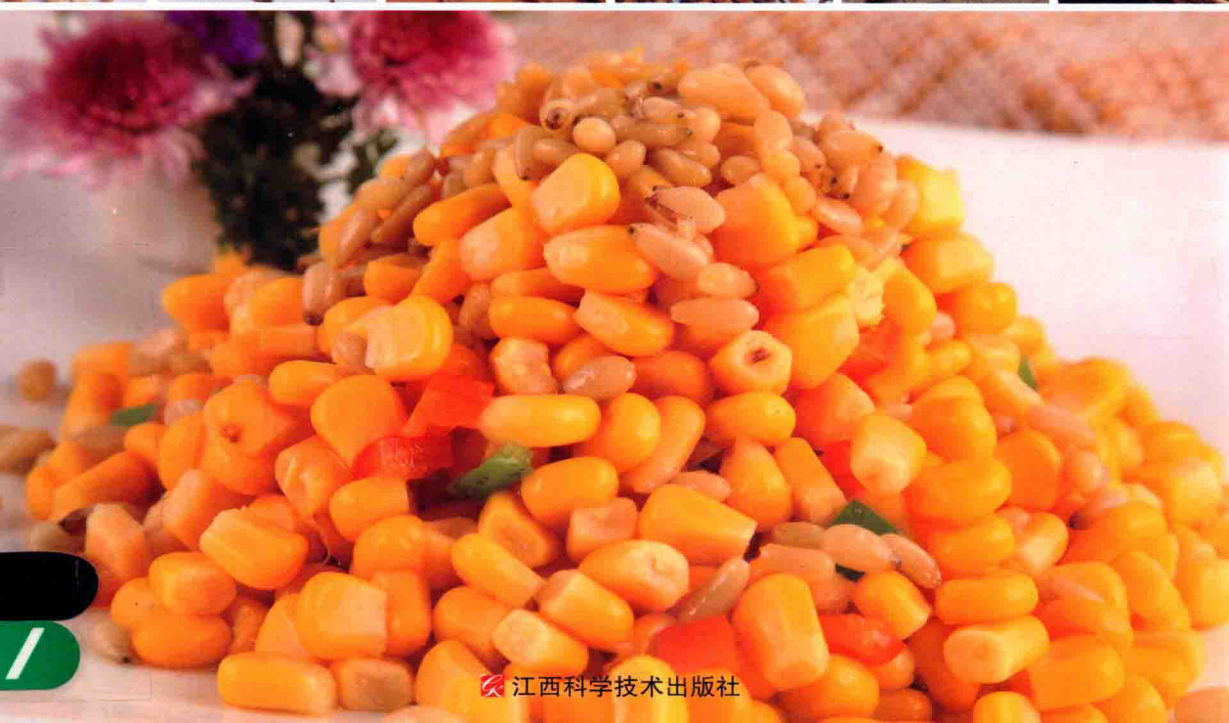
● 54种降压按摩法

总策划 杨建峰

● 87种禁食食物

● 9种降压运动

主 编 周会菊



家庭保健必备手册

# 高血压



# 中医食养方

总策划 杨建峰

主 编 周会菊



江西科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

高血压中医食养方 / 周会菊主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5390-4888-8

I. ①高… II. ①周… III. ①高血压—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2013 ) 第283179号

国际互联网 ( Internet ) 地址:

http: //www.jxkjcs.com

选题序号: ZK2013147

图书代码: D13060-101

## 高血压中医食养方

周会菊主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: ( 0791 ) 86623491 86639342 ( 传真 )

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计  松雪图文 王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4888-8

定 价 28.80元 ( 平装 )

赣版权登字号-03-2013-183

版权所有, 侵权必究

( 赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换 )

( 主要图片提供: 全景图片、金版文化 本书所有权益归北京时代文轩 )



# 目录

## contents



### Part 1



### 您必须了解的高血压知识

#### 测试，看看您患高血压的概率有多少

|               |     |
|---------------|-----|
| 家族遗传史、年龄、体型测试 | 012 |
| 精神压力测试        | 012 |
| 生活习性测试        | 012 |
| 饮食习惯测试        | 012 |

#### 自我监测血压

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 自我监测血压的重要性                  | 013 |
| 自我监测血压的好处                   | 013 |
| 要自我监测血压，您得有一个血压<br>测量计并会使用它 | 013 |

#### 正常血压值、正常高值、高血压

|            |     |
|------------|-----|
| 正常血压值      | 016 |
| 正常高值或高血压前期 | 016 |
| 高血压        | 016 |

#### 高血压的分类、分级（期）

|           |     |
|-----------|-----|
| 高血压的分类    | 016 |
| 高血压的分级（期） | 017 |

#### 高血压患者需做的基本检查

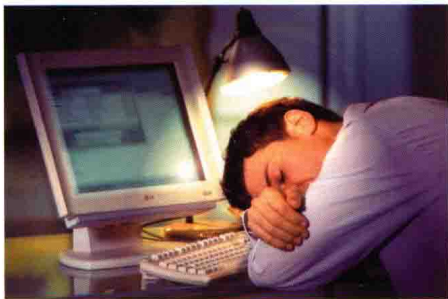
|                 |     |
|-----------------|-----|
| 用于排除继发性高血压的检查   | 018 |
| 用于筛查高血压靶器官受累的检查 | 018 |

#### 引起高血压的原因

|    |     |
|----|-----|
| 肥胖 | 019 |
| 饮食 | 019 |
| 年龄 | 019 |
| 精神 | 019 |
| 职业 | 019 |
| 饮酒 | 019 |
| 吸烟 | 019 |
| 性格 | 019 |
| 遗传 | 019 |

#### 高血压的危害

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 高血压的危害一：引发脑血管疾病   | 020 |
| 高血压的危害二：对心脏血管有损害  | 020 |
| 高血压的危害三：引起肾脏病     | 020 |
| 高血压的危害四：引起猝死      | 020 |
| 高血压的危害五：引发心力衰竭    | 020 |
| 高血压的危害六：导致视网膜功能减退 | 020 |





## 目录 contents

## Part 2



## 吃对食物降血压

### 蔬菜

|     |     |
|-----|-----|
| 芹菜  | 022 |
| 油菜  | 023 |
| 菠菜  | 024 |
| 空心菜 | 025 |
| 茼蒿  | 026 |
| 韭菜  | 027 |
| 小白菜 | 028 |
| 大白菜 | 029 |
| 圆白菜 | 030 |
| 紫甘蓝 | 031 |
| 生菜  | 032 |
| 芥蓝  | 033 |
| 马齿苋 | 034 |
| 蕨菜  | 035 |
| 西蓝花 | 036 |
| 菜花  | 037 |
| 辣椒  | 038 |
| 茄子  | 039 |
| 西红柿 | 040 |
| 黄瓜  | 041 |
| 南瓜  | 042 |
| 冬瓜  | 043 |
| 苦瓜  | 044 |
| 西葫芦 | 045 |
| 洋葱  | 046 |

|     |     |
|-----|-----|
| 莴笋  | 047 |
| 芦笋  | 048 |
| 竹笋  | 049 |
| 土豆  | 050 |
| 山药  | 051 |
| 白萝卜 | 052 |
| 胡萝卜 | 053 |
| 莲藕  | 054 |
| 马蹄  | 055 |
| 黄花菜 | 056 |

### 水果

|     |     |
|-----|-----|
| 苹果  | 057 |
| 香蕉  | 058 |
| 猕猴桃 | 059 |
| 西瓜  | 060 |
| 橘子  | 061 |
| 橙子  | 062 |
| 柚子  | 063 |
| 柿子  | 064 |
| 山楂  | 065 |
| 乌梅  | 066 |
| 桑葚  | 067 |
| 梨   | 068 |
| 葡萄  | 069 |
| 桃子  | 070 |

|    |     |
|----|-----|
| 菠萝 | 071 |
| 草莓 | 072 |
| 樱桃 | 073 |
| 金橘 | 074 |
| 柠檬 | 075 |
| 木瓜 | 076 |
| 石榴 | 077 |

### 肉类

|     |     |
|-----|-----|
| 瘦牛肉 | 078 |
| 瘦猪肉 | 079 |
| 鸡肉  | 080 |
| 乌鸡  | 081 |
| 鸭肉  | 082 |
| 鹌鹑  | 083 |
| 兔肉  | 084 |

### 水产

|    |     |
|----|-----|
| 海带 | 085 |
| 海蜇 | 086 |
| 鲫鱼 | 087 |
| 草鱼 | 088 |
| 鲤鱼 | 089 |
| 鲈鱼 | 090 |
| 鳙鱼 | 091 |
| 甲鱼 | 092 |



## 目录 contents

|     |     |
|-----|-----|
| 平鱼  | 093 |
| 鳗鱼  | 094 |
| 带鱼  | 095 |
| 鲍鱼  | 096 |
| 三文鱼 | 097 |
| 金枪鱼 | 098 |
| 海参  | 099 |
| 牡蛎  | 100 |
| 蛤蜊  | 101 |
| 蛭子  | 102 |
| 虾皮  | 103 |
| 河虾  | 104 |
| 泥鳅  | 105 |

### 菌类

|     |     |
|-----|-----|
| 黑木耳 | 106 |
| 银耳  | 107 |
| 香菇  | 108 |
| 金针菇 | 109 |
| 平菇  | 110 |
| 草菇  | 111 |
| 口蘑  | 112 |
| 茶树菇 | 113 |

|      |     |
|------|-----|
| 鸡腿菇  | 114 |
| 竹荪   | 115 |
| 黄牛肝菌 | 116 |

### 杂粮

|         |     |
|---------|-----|
| 玉米      | 117 |
| 红薯      | 118 |
| 黄豆      | 119 |
| 豆腐      | 120 |
| 腐竹      | 121 |
| 绿豆      | 122 |
| 豌豆(豌豆尖) | 123 |
| 蚕豆      | 125 |
| 黑豆      | 126 |
| 黑米      | 127 |
| 小米      | 128 |
| 薏米      | 129 |
| 荞麦      | 130 |
| 燕麦      | 131 |
| 芝麻      | 132 |
| 莲子      | 133 |
| 核桃      | 134 |
| 红枣      | 135 |

|     |     |
|-----|-----|
| 板栗  | 136 |
| 花生  | 137 |
| 枸杞  | 138 |
| 榛子  | 139 |
| 杏仁  | 140 |
| 开心果 | 141 |
| 松子  | 142 |
| 葵花子 | 143 |

### 其他

|      |     |
|------|-----|
| 大蒜   | 144 |
| 生姜   | 145 |
| 大葱   | 146 |
| 醋    | 147 |
| 花椒   | 148 |
| 脱脂牛奶 | 149 |
| 橄榄油  | 150 |
| 玉米油  | 151 |
| 香油   | 152 |
| 魔芋   | 153 |
| 蜂蜜   | 154 |
| 芥末   | 155 |
| 天麻   | 156 |





## Part 3



## 高血压患者慎食或禁食的食材、中药材

### 高血压患者慎食 或禁食的食材

|     |     |
|-----|-----|
| 烟   | 158 |
| 酒   | 158 |
| 浓茶  | 158 |
| 狗肉  | 158 |
| 公鸡肉 | 158 |
| 鸡内脏 | 159 |
| 鸡蛋  | 159 |
| 鸭肝  | 159 |
| 鸭蛋  | 159 |
| 鹅肝  | 159 |
| 鹅蛋  | 159 |
| 鹌鹑蛋 | 160 |
| 鸽肉  | 160 |
| 羊肉  | 160 |
| 肥猪肉 | 160 |
| 猪排骨 | 160 |
| 猪肝  | 160 |
| 猪腰  | 161 |
| 猪脑  | 161 |
| 猪心  | 161 |
| 猪舌  | 161 |
| 猪肚  | 161 |

|         |     |       |     |
|---------|-----|-------|-----|
| 猪肠      | 161 | 汉堡包   | 165 |
| 肉松      | 162 | 油炸土豆  | 166 |
| 牛肚      | 162 | 果冻    | 166 |
| 牛肾      | 162 | 腊肉    | 166 |
| 龙虾      | 162 | 香肠    | 166 |
| 螃蟹      | 162 | 火腿    | 166 |
| 鳝鱼      | 162 | 火腿肠   | 166 |
| 鱿鱼      | 163 | 午餐肉   | 167 |
| 黄鱼      | 163 | 培根    | 167 |
| 比目鱼     | 163 | 热狗    | 167 |
| 鲳鱼      | 163 | 腊鱼    | 167 |
| 凤尾鱼     | 163 | 泡菜    | 167 |
| 鱼子      | 163 | 咸菜    | 167 |
| 鱼肝油     | 164 | 梅菜    | 168 |
| 黄油      | 164 | 酱油    | 168 |
| 冰激凌     | 164 | 鱼丸    | 168 |
| 胡椒      | 164 | 凉面    | 168 |
| 咖啡、咖啡饮料 | 164 | 市售蔬果汁 | 168 |
| 碳酸饮料    | 164 | 运动饮料  | 168 |
| 菠萝面包    | 165 | 罐头食品  | 169 |
| 奶油面包    | 165 | 夹心饼干  | 169 |
| 盐       | 165 | 苏打饼干  | 169 |
| 味精      | 165 | 百吉饼   | 169 |
| 披萨      | 165 | 烤面包   | 169 |





|       |     |
|-------|-----|
| 巧克力面包 | 169 |
| 麦片    | 170 |
| 奶油    | 170 |
| 芝麻酱   | 170 |
| 番茄酱   | 170 |
| 蛋黄酱   | 170 |
| 花生酱   | 170 |

### 高血压患者慎食 或禁食的中药材

|    |     |
|----|-----|
| 陈皮 | 171 |
| 甘草 | 171 |
| 人参 | 171 |
| 枳实 | 171 |

|     |     |
|-----|-----|
| 蓖麻子 | 171 |
| 麻黄  | 172 |
| 青皮  | 172 |
| 白鲜皮 | 172 |
| 细辛  | 172 |
| 小蓟  | 172 |

## Part 4



## 中医降血压

### 按摩降血压

|       |     |
|-------|-----|
| 按摩百会穴 | 174 |
| 按摩四神聪 | 174 |
| 按摩头维穴 | 175 |
| 按摩人中穴 | 175 |
| 按摩上星穴 | 176 |
| 按摩攒竹穴 | 176 |
| 按摩印堂穴 | 176 |
| 按摩四白穴 | 177 |
| 按摩太阳穴 | 177 |
| 按摩翳风穴 | 177 |
| 按摩率谷穴 | 178 |
| 按摩头窍阴 | 178 |
| 按摩天柱穴 | 178 |
| 按摩风池穴 | 179 |
| 按摩安眠穴 | 179 |

|       |     |
|-------|-----|
| 按摩听宫穴 | 179 |
| 按摩降压沟 | 180 |
| 按摩天牖穴 | 180 |
| 按摩人迎穴 | 181 |
| 按摩大椎穴 | 181 |
| 按摩中府穴 | 182 |
| 按摩天宗穴 | 182 |
| 按摩阳溪穴 | 183 |
| 按摩外关穴 | 183 |
| 按摩尺泽穴 | 184 |
| 按摩曲池穴 | 184 |
| 按摩内关穴 | 184 |
| 按摩神门穴 | 185 |
| 按摩阳谷穴 | 185 |
| 按摩心俞穴 | 185 |
| 按摩肝俞穴 | 186 |
| 按摩胆俞穴 | 186 |

|       |     |
|-------|-----|
| 按摩肾俞穴 | 186 |
| 按摩志室穴 | 187 |
| 按摩三焦俞 | 187 |
| 按摩阴陵泉 | 187 |
| 按摩合谷穴 | 188 |
| 按摩劳宫穴 | 188 |
| 按摩命门穴 | 189 |
| 按摩委中穴 | 189 |
| 按摩血海穴 | 190 |
| 按摩照海穴 | 190 |
| 按摩阳陵泉 | 191 |
| 按摩丰隆穴 | 191 |
| 按摩三阴交 | 192 |
| 按摩梁丘穴 | 192 |
| 按摩商丘穴 | 192 |
| 按摩光明穴 | 193 |





## 目录 contents

|       |     |
|-------|-----|
| 按摩涌泉穴 | 193 |
| 按摩昆仑穴 | 193 |
| 按摩太溪穴 | 194 |
| 按摩太冲穴 | 194 |
| 按摩膻中穴 | 195 |
| 按摩下腕穴 | 195 |

## 喝茶降血压

|       |     |
|-------|-----|
| 荷叶茶   | 196 |
| 山楂茶   | 196 |
| 白菊花茶  | 197 |
| 柿子叶茶  | 197 |
| 罗布麻茶  | 198 |
| 钩藤茶   | 198 |
| 桑寄生茶  | 199 |
| 柠檬马蹄茶 | 199 |
| 金雀根茶  | 200 |
| 绿茶    | 200 |
| 马兰头根茶 | 201 |
| 萝芙木根茶 | 201 |
| 金银花茶  | 202 |

|        |     |
|--------|-----|
| 决明子茶   | 202 |
| 黄芪茶    | 202 |
| 黑木耳柿饼茶 | 203 |
| 白果枸杞茶  | 203 |
| 葱白红枣茶  | 203 |
| 玉米须茶   | 204 |
| 蚕豆花茶   | 204 |
| 红花茶    | 204 |
| 香蕉根茶   | 204 |
| 西瓜皮茶   | 205 |
| 花生苗茶   | 205 |
| 夏枯草茶   | 205 |
| 首乌茶    | 205 |
| 葛根茶    | 206 |
| 莲子心茶   | 206 |
| 龙胆草茶   | 206 |
| 槐花茶    | 206 |
| 黄岑地龙茶  | 207 |
| 黑芝麻茶   | 207 |
| 香菇茶    | 207 |
| 向日葵叶茶  | 207 |

## 敷贴降血压

|         |     |
|---------|-----|
| 吴茱萸龙胆草贴 | 208 |
| 五倍子米醋贴  | 208 |
| 生地黄盐附子贴 | 208 |
| 茺萸槐花珍珠贴 | 209 |
| 茺萸肉桂菊花贴 | 209 |
| 天麻白芥贴   | 209 |

## 药枕降血压

|         |     |
|---------|-----|
| 银杏叶枕    | 210 |
| 干茶叶枕    | 210 |
| 决明子菊花枕  | 210 |
| 桑叶菊花枕   | 210 |
| 杭菊花枕    | 211 |
| 决明钩藤牛膝枕 | 211 |
| 决明熟地茺萸枕 | 211 |
| 藿蒲决明枕   | 211 |
| 白菊玫瑰决明枕 | 212 |
| 桑叶地黄枕   | 212 |
| 荷叶枯草枕   | 212 |
| 生磁黑豆枕   | 212 |





## Part 5



## 简单易行的降压运动

### 运动为什么可以降血压

|               |     |
|---------------|-----|
| 运动能缓解人们精神上的压力 | 214 |
| 运动能增强血管弹性     | 214 |
| 运动能增加微血管的血液流量 | 214 |
| 运动能增加体内的降压物质  | 214 |
| 运动能减少体内的升压物质  | 214 |
| 运动能燃烧脂肪       | 214 |

### 高血压患者运动中的注意事项

|             |     |
|-------------|-----|
| 不要做节奏激烈的运动  | 216 |
| 不要做快速的运动    | 216 |
| 不要做用力气的运动   | 216 |
| 遵守运动步骤      | 217 |
| 出现任何不适应立即停止 | 217 |
| 运动时切勿空腹     | 217 |
| 运动应循序渐进     | 217 |

### 高血压运动疗法应遵守以下原则

|                |     |
|----------------|-----|
| 应以有氧代谢为原则      | 215 |
| 运动要有度          | 215 |
| 不是所有高血压患者都适合运动 | 215 |

### 高血压患者运动后的注意事项

|                |     |
|----------------|-----|
| 高血压患者运动后不宜立刻洗澡 | 217 |
| 运动后要及时补充水分     | 217 |
| 出现不适立即就医       | 217 |
| 运动后测量脉搏数       | 217 |

### 不同高血压患者运动的原则

|              |     |
|--------------|-----|
| 轻度高血压患者运动的原则 | 215 |
| 中度高血压患者运动的原则 | 215 |
| 重度高血压患者运动的原则 | 215 |

### 9种简易降血压运动

### 高血压患者运动前的准备工作

|               |     |
|---------------|-----|
| 要选一双合脚、舒适的运动鞋 | 216 |
| 不要穿不透气的运动服    | 216 |
| 补足水分          | 216 |
| 运动前要做准备活动     | 216 |
| 运动前应了解运动安全事项  | 216 |

|     |     |
|-----|-----|
| 散步  | 218 |
| 快走  | 218 |
| 爬楼梯 | 219 |
| 甩手  | 220 |
| 跳绳  | 221 |
| 游泳  | 222 |
| 慢跑  | 223 |
| 钓鱼  | 224 |
| 瑜伽  | 225 |



## Part 6



## 稳定血压，好心情、好习惯比药物更灵验

### 放松心情，血压才能稳定

|                  |     |
|------------------|-----|
| 压力过大，容易使血压飙升     | 227 |
| 精神紧张，容易使血压升高     | 228 |
| 愤怒，是高血压患者的“隐形杀手” | 229 |
| 焦虑容易引起高血压        | 230 |
| 抑郁促成高血压          | 231 |
| 过度悲伤，影响高血压病情     | 233 |
| 绝望心理会使人血压升高      | 233 |
| 嫉妒心理会使人血压升高      | 235 |
| 如何摆脱烦躁情绪         | 236 |

### 能带来好心情又能降血压的活动

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 适度运动有利于降血压         | 237 |
| 音乐能舒缓情绪，平稳血压       | 238 |
| 腹式呼吸法降血压           | 239 |
| 书画疗法有助降血压          | 240 |
| 做家务也可帮助降血压         | 241 |
| 经常唱歌有助降血压          | 242 |
| 香薰能放松心情，稳定血压       | 242 |
| 常看喜剧片有利于缓解高血压患者的病情 | 243 |

|           |     |
|-----------|-----|
| 自我催眠可放松身心 | 243 |
|-----------|-----|

### 养成良好的生活习惯，稳定血压

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 高血压患者饮食要清淡        | 244 |
| 补充含钾食物，有利降血压      | 246 |
| 饮食有度，不暴饮暴食        | 246 |
| 高血压患者尽量少吃打卤面      | 247 |
| 高血压患者进餐时要细嚼慢咽     | 247 |
| 高血压患者多吃苹果，有效治失眠   | 248 |
| 常喝绿茶降血压           | 249 |
| 充足的睡眠有助降血压        | 249 |
| 高血压患者常喝酸奶有好处      | 250 |
| 洗澡水不宜太热           | 251 |
| 睡醒后不要立刻起床         | 252 |
| 高血压患者温水洗漱可以避免血压上升 | 252 |
| 养成口渴前喝水的习惯        | 253 |
| 侧睡有利于防治高血压        | 253 |
| 高血压患者忌排使用力        | 254 |
| 及时排尿有助降血压         | 254 |
| 保持体温，切勿过冷过热       | 255 |
| 控制性生活，有利稳定病情      | 255 |
| 保持稳定情绪，切忌与人争吵     | 256 |



家庭保健必备手册

# 高血压



# 中医食养方

总策划 杨建峰  
主 编 周会菊



 江西科学技术出版社



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

高血压中医食养方 / 周会菊主编. —南昌: 江西科学技术出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5390-4888-8

I. ①高… II. ①周… III. ①高血压—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2013 ) 第283179号

国际互联网 ( Internet ) 地址:

[http: //www.jxkjcbbs.com](http://www.jxkjcbbs.com)

选题序号: ZK2013147

图书代码: D13060-101

## 高血压中医食养方

周会菊主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: ( 0791 ) 86623491 86639342 ( 传真 )

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计  王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4888-8

定 价 28.80元 ( 平装 )

赣版权登字号-03-2013-183

版权所有, 侵权必究

( 赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换 )

( 主要图片提供: 全景图片、金版文化 本书所有权益归北京时代文轩 )

# 目录 contents



## Part 1



## 您必须了解的高血压知识

### 测试，看看您患高血压的概率有多少

|               |     |
|---------------|-----|
| 家族遗传史、年龄、体型测试 | 012 |
| 精神压力测试        | 012 |
| 生活习性测试        | 012 |
| 饮食习惯测试        | 012 |

### 自我监测血压

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 自我监测血压的重要性                  | 013 |
| 自我监测血压的好处                   | 013 |
| 要自我监测血压，您得有一个血压<br>测量计并会使用它 | 013 |

### 正常血压值、正常高值、高血压

|            |     |
|------------|-----|
| 正常血压值      | 016 |
| 正常高值或高血压前期 | 016 |
| 高血压        | 016 |

### 高血压的分类、分级（期）

|           |     |
|-----------|-----|
| 高血压的分类    | 016 |
| 高血压的分级（期） | 017 |

### 高血压患者需做的基本检查

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 用于排除继发性高血压的检查   | 018 |
| 用于筛查高血压靶器官受累的检查 | 018 |

### 引起高血压的原因

|    |     |
|----|-----|
| 肥胖 | 019 |
| 饮食 | 019 |
| 年龄 | 019 |
| 精神 | 019 |
| 职业 | 019 |
| 饮酒 | 019 |
| 吸烟 | 019 |
| 性格 | 019 |
| 遗传 | 019 |

### 高血压的危害

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 高血压的危害一：引发脑血管疾病   | 020 |
| 高血压的危害二：对心脏血管有损害  | 020 |
| 高血压的危害三：引起肾脏病     | 020 |
| 高血压的危害四：引起猝死      | 020 |
| 高血压的危害五：引发心力衰竭    | 020 |
| 高血压的危害六：导致视网膜功能减退 | 020 |





## 目录 contents

## Part 2



## 吃对食物降血压

### 蔬菜

|     |     |
|-----|-----|
| 芹菜  | 022 |
| 油菜  | 023 |
| 菠菜  | 024 |
| 空心菜 | 025 |
| 茼蒿  | 026 |
| 韭菜  | 027 |
| 小白菜 | 028 |
| 大白菜 | 029 |
| 圆白菜 | 030 |
| 紫甘蓝 | 031 |
| 生菜  | 032 |
| 芥蓝  | 033 |
| 马齿苋 | 034 |
| 蕨菜  | 035 |
| 西蓝花 | 036 |
| 菜花  | 037 |
| 辣椒  | 038 |
| 茄子  | 039 |
| 西红柿 | 040 |
| 黄瓜  | 041 |
| 南瓜  | 042 |
| 冬瓜  | 043 |
| 苦瓜  | 044 |
| 西葫芦 | 045 |
| 洋葱  | 046 |

|     |     |
|-----|-----|
| 莴笋  | 047 |
| 芦笋  | 048 |
| 竹笋  | 049 |
| 土豆  | 050 |
| 山药  | 051 |
| 白萝卜 | 052 |
| 胡萝卜 | 053 |
| 莲藕  | 054 |
| 马蹄  | 055 |
| 黄花菜 | 056 |

### 水果

|     |     |
|-----|-----|
| 苹果  | 057 |
| 香蕉  | 058 |
| 猕猴桃 | 059 |
| 西瓜  | 060 |
| 橘子  | 061 |
| 橙子  | 062 |
| 柚子  | 063 |
| 柿子  | 064 |
| 山楂  | 065 |
| 乌梅  | 066 |
| 桑葚  | 067 |
| 梨   | 068 |
| 葡萄  | 069 |
| 桃子  | 070 |

|    |     |
|----|-----|
| 菠萝 | 071 |
| 草莓 | 072 |
| 樱桃 | 073 |
| 金橘 | 074 |
| 柠檬 | 075 |
| 木瓜 | 076 |
| 石榴 | 077 |

### 肉类

|     |     |
|-----|-----|
| 瘦牛肉 | 078 |
| 瘦猪肉 | 079 |
| 鸡肉  | 080 |
| 乌鸡  | 081 |
| 鸭肉  | 082 |
| 鹌鹑  | 083 |
| 兔肉  | 084 |

### 水产

|    |     |
|----|-----|
| 海带 | 085 |
| 海蜇 | 086 |
| 鲫鱼 | 087 |
| 草鱼 | 088 |
| 鲤鱼 | 089 |
| 鲈鱼 | 090 |
| 鳙鱼 | 091 |
| 甲鱼 | 092 |



## 目录 contents

|     |     |
|-----|-----|
| 平鱼  | 093 |
| 鳗鱼  | 094 |
| 带鱼  | 095 |
| 鲍鱼  | 096 |
| 三文鱼 | 097 |
| 金枪鱼 | 098 |
| 海参  | 099 |
| 牡蛎  | 100 |
| 蛤蜊  | 101 |
| 蛭子  | 102 |
| 虾皮  | 103 |
| 河虾  | 104 |
| 泥鳅  | 105 |

### 菌类

|     |     |
|-----|-----|
| 黑木耳 | 106 |
| 银耳  | 107 |
| 香菇  | 108 |
| 金针菇 | 109 |
| 平菇  | 110 |
| 草菇  | 111 |
| 口蘑  | 112 |
| 茶树菇 | 113 |

|      |     |
|------|-----|
| 鸡腿菇  | 114 |
| 竹荪   | 115 |
| 黄牛肝菌 | 116 |

### 杂粮

|         |     |
|---------|-----|
| 玉米      | 117 |
| 红薯      | 118 |
| 黄豆      | 119 |
| 豆腐      | 120 |
| 腐竹      | 121 |
| 绿豆      | 122 |
| 豌豆(豌豆尖) | 123 |
| 蚕豆      | 125 |
| 黑豆      | 126 |
| 黑米      | 127 |
| 小米      | 128 |
| 薏米      | 129 |
| 荞麦      | 130 |
| 燕麦      | 131 |
| 芝麻      | 132 |
| 莲子      | 133 |
| 核桃      | 134 |
| 红枣      | 135 |

|     |     |
|-----|-----|
| 板栗  | 136 |
| 花生  | 137 |
| 枸杞  | 138 |
| 榛子  | 139 |
| 杏仁  | 140 |
| 开心果 | 141 |
| 松子  | 142 |
| 葵花子 | 143 |

### 其他

|      |     |
|------|-----|
| 大蒜   | 144 |
| 生姜   | 145 |
| 大葱   | 146 |
| 醋    | 147 |
| 花椒   | 148 |
| 脱脂牛奶 | 149 |
| 橄榄油  | 150 |
| 玉米油  | 151 |
| 香油   | 152 |
| 魔芋   | 153 |
| 蜂蜜   | 154 |
| 芥末   | 155 |
| 天麻   | 156 |







## Part 3



## 高血压患者慎食或禁食的食材、中药材

### 高血压患者慎食 或禁食的食材

|     |     |
|-----|-----|
| 烟   | 158 |
| 酒   | 158 |
| 浓茶  | 158 |
| 狗肉  | 158 |
| 公鸡肉 | 158 |
| 鸡内脏 | 159 |
| 鸡蛋  | 159 |
| 鸭肝  | 159 |
| 鸭蛋  | 159 |
| 鹅肝  | 159 |
| 鹅蛋  | 159 |
| 鹌鹑蛋 | 160 |
| 鸽肉  | 160 |
| 羊肉  | 160 |
| 肥猪肉 | 160 |
| 猪排骨 | 160 |
| 猪肝  | 160 |
| 猪腰  | 161 |
| 猪脑  | 161 |
| 猪心  | 161 |
| 猪舌  | 161 |
| 猪肚  | 161 |

|         |     |       |     |
|---------|-----|-------|-----|
| 猪肠      | 161 | 汉堡包   | 165 |
| 肉松      | 162 | 油炸土豆  | 166 |
| 牛肚      | 162 | 果冻    | 166 |
| 牛肾      | 162 | 腊肉    | 166 |
| 龙虾      | 162 | 香肠    | 166 |
| 螃蟹      | 162 | 火腿    | 166 |
| 鳝鱼      | 162 | 火腿肠   | 166 |
| 鱿鱼      | 163 | 午餐肉   | 167 |
| 黄鱼      | 163 | 培根    | 167 |
| 比目鱼     | 163 | 热狗    | 167 |
| 鲳鱼      | 163 | 腊鱼    | 167 |
| 凤尾鱼     | 163 | 泡菜    | 167 |
| 鱼子      | 163 | 咸菜    | 167 |
| 鱼肝油     | 164 | 梅菜    | 168 |
| 黄油      | 164 | 酱油    | 168 |
| 冰激凌     | 164 | 鱼丸    | 168 |
| 胡椒      | 164 | 凉面    | 168 |
| 咖啡、咖啡饮料 | 164 | 市售蔬果汁 | 168 |
| 碳酸饮料    | 164 | 运动饮料  | 168 |
| 菠萝面包    | 165 | 罐头食品  | 169 |
| 奶油面包    | 165 | 夹心饼干  | 169 |
| 盐       | 165 | 苏打饼干  | 169 |
| 味精      | 165 | 百吉饼   | 169 |
| 披萨      | 165 | 烤面包   | 169 |