

您 想 知 道 的 ， 这 里 都 有

GAO XUE YA
YINSHI YU ZHONGYI TIAOYANG QUANSHU

高血压 饮食与中医 调养全书



著名营养专家、中医专家共同教您

- ★ 掌握饮食原则 多吃降压食物
- ★ 穴位按摩辅助降压效果好

- ★ 中药降压副作用小
- ★ 血压平稳少吃药

李 宁 北京协和医院营养专家 中国协和医科大学副教授

刘宗莲 中国中医科学院广安门医院心血管内科主任医师、研究生导师

主编 北京联科中医肾病医院专家组成员



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

GAO XUE YA
YINSHI YU ZHONGYI TIAOYANGQUANSHU

高血压 饮食与中医 调养全书

李宁 刘宗莲 主编



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

高血压饮食与中医调养全书/李宁 刘宗莲主编.--青岛:青岛出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5436-9534-4

I. ①高… II. ①李… ②刘… III. ①高血压—食物疗法②高血压—中医疗法

IV. ①R247.1②R259.441

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第156904号

《高血压饮食与中医调养全书》编委会

主 编 李 宁 刘宗莲

编 委 李 丹 刘红霞 牛东升 李青凤 石艳芳 张 伟 张金华 石 沛 安 鑫

余 梅 魏丽朋 刘国永 李 迪 戴俊益 李明杰 于永珊 葛龙广 王胜红

李 利 石玉林 樊淑民 谢铭超 王会静 王 娟 徐开全 杨慧勤 卢少丽

张 瑞 崔丽娟 季子华 吉新静 石艳婷 陈进周 杨 丹

书 名 高血压饮食与中医调养全书

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 0532-68068026 13335059110

策划组稿 张化新

责任编辑 刘晓艳

特约编辑 袁 贞

制 作  北京世纪悦然文化传播有限公司

摄 影 浩瀚视世 攀 达

封面设计 毕晓郁

装帧设计 杨 丹

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

开 本 16开(715毫米×1010毫米)

印 张 20.5

书 号 ISBN 978-7-5436-9534-4

定 价 39.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。电话:0532-68068629)

本书建议陈列类别:医疗保健类

前言

PREFACE

高血压被称为“无声的杀手”，对人类的生命健康造成了严重的威胁。高血压在早期没有特别明显的症状，很多人患高血压多年，仍然没有感到不适。但是，高血压病情在缓慢的进程中不断发展，以致引起许多致人死亡的严重并发症，如脑卒中、冠心病、心肌梗死、心力衰竭、肾脏衰竭等。在我国，高血压发病呈现年轻化的趋势，因此不管是老年人还是年轻人都要注意自己的血压状况，做到早发现、早治疗。

针对高血压的特点及治疗原则，我们特别编撰了这本《高血压饮食与中医调养全书》，让您能够通过自己的居家调理，有效降低血压。

本书共分为五章。第一章，为您讲述了高血压的饮食原则、容易忽视的饮食细节、如何控制食盐的摄入量以及如何补充水分，让您在日常饮食中，更好地控制血压。第二章，告诉您一日三餐该怎么吃，吃多少，以及哪些食物含有降低血压的营养成分，让您做到一日三餐心中有数。第三章，从降压作用、对并发症的好处、降压吃法、食用宜忌等四方面详细介绍了适合高血压患者食用的常见食材，且每个食材为您介绍两个好学易做的菜谱。第四章，为您推荐了高血压及常见并发症的按摩、刮痧、拔罐、艾灸四种理疗方法，这些中医传统疗法不仅能稳定血压且没有副作用。第五章，为不同类型的高血压患者提供了 72 种中药降压验方，品种多且全，方便您的选择。

希望您能通过本书，控制好血压，健康快乐地生活。

绪论 高血压患者不可不知的基础知识

高血压分为哪几类	/16
高血压分为哪几级	/17
高血压分为哪几期	/17
哪些人易患高血压	/18
高血压对身体的危害	/19
引发高血压的因素有哪些	/19
导致血压变化的七大因素	/20
高血压患者要做哪些检查	/21
高血压的常见症状有哪些	/22
十招防治高血压	/24



第 1 章

高血压患者要掌握的饮食原则和方法 让血压不再升高

高血压患者饮食黄金原则	/26	高血压患者外出就餐注意事项	/34
容易忽视的饮食细节	/29	高血压患者如何减少脂肪摄入量	/34
走出常见饮食误区	/31	高血压患者如何饮酒	/35
高血压患者如何补充水分	/32	高血压患者四季饮食原则	/35
高血压患者如何控制食盐摄入量	/33	高血压特殊人群的饮食调养	/37

第 2 章

让你吃得健康吃得放心的一日三餐 高血压患者日常饮食

高血压患者的营养配餐	/40
十大降压营养素	/43

第3章

吃对降压食材，保持血压平稳 纯天然降压食物

玉米

保持血管弹性，降低血压 /48

肉末炒玉米 /49

鸡蓉玉米羹 /49

小米

能起到抑制血管收缩的作用 /50

杂粮馒头 /51

鸡蓉小米羹 /51

薏米

适合脾胃虚弱的高血压患者食用 /52

薏米冬瓜排骨汤 /53

薏米枸杞粥 /53

糙米

限制钠内流，降低血压 /54

糙米南瓜饭 /55

糙米茶 /55

荞麦

抗氧化，有助于降低血压 /56

凉拌荞麦面 /57

荞麦煎饼 /57

燕麦

降低体内钠含量，辅助降血压 /58

豆浆麦片粥 /59

紫薯燕麦粥 /59

绿豆

减小血管壁的压力 /60

绿豆牛奶冰 /61

绿豆南瓜汤 /61

黄豆

扩张血管，降低血压 /62

茭白烧黄豆 /63

海带烧黄豆 /63

白菜

扩张动脉血管，降低血压 /64

菜心拌蜇皮 /65

香菇炒大白菜 /65

芹菜

对各种类型的高血压均有疗效 /66

香菇芹菜 /67

炆拌芹菜腐竹 /67

菠菜

减轻钠对血压的不利影响 /68

菠菜炒猪肝 /69

三彩菠菜 /69

油菜

避免高血压对动脉壁造成损伤 /70

酱汁油菜 /71

油菜豆腐汤 /71

茼蒿

改善眩晕、胸闷、食少、痰多等症状 /72

蒜蓉茼蒿 /73

双仁拌茼蒿 /73

荠菜

对肝阳上亢型的高血压患者降压效果较好 /74

荠菜豆腐羹 /75

荠菜粥 /75

豌豆苗

防止由便秘引发血压升高 /76

豌豆苗肉丝汤 /77

豌豆苗炒鸡片 /77

韭菜

促进氮氧化物的合成, 辅助降低血压 /78

韭菜炒鸡蛋 /79

墨鱼炒韭菜 /79

莼菜

防止镉增高诱发血压升高 /80

西湖莼菜汤 /81

莼菜羹 /81

西蓝花

能较好地调节血压 /82

西蓝花炒牛肉 /83

西蓝花烩胡萝卜 /83

紫甘蓝

将人体中的钠置换出来 /84

三丝紫甘蓝 /85

生拌紫甘蓝 /85

莴笋

有利于体内水和盐的平衡 /86

莴笋炒牛肉丝 /87

三丝拌莴笋 /87

芦笋

扩张末梢血管, 降低血压 /88

芦笋鸡片 /89

芦笋烧鲜虾 /89

胡萝卜

促进肾上腺素合成, 调节血压 /90

胡萝卜烧羊肉 /91

田园蔬菜养生汤 /91

白萝卜

保护血管, 降低血压 /92

萝卜排骨煲 /93

白萝卜羊肉蒸饺 /93

土豆

降低高血压患者发生中风的风险 /94

芹菜炒土豆片 /95

醋熘土豆丝 /95

洋葱

减少外周血管阻力, 降低血液黏稠度 /96

洋葱炒鸡蛋 /97

奶油南瓜洋葱汤 /97

番茄

使钠离子浓度降低, 从而降低血压 /98

番茄炒茄子 /99

番茄丝瓜 /99

茄子

减轻钠对血压的不利影响

/100 促进钙与钾的吸收, 调控血压 /114

家常茄子

/101 猴头菇炖豆腐 /115

肉末茄子

/101 猴头菇炖柴鸡 /115

黄瓜

使血管壁细胞含钠量下降

/102 保护血管, 降低血压 /116

蓑衣黄瓜

/103 香菇扒茼蒿 /117

黄瓜瘦肉汤

/103 双菇菠菜 /117

丝瓜

通过扩张血管降低血压

/104 保护血管, 防止动脉壁受损 /118

木耳烩丝瓜

/105 黄瓜拌金针菇 /119

丝瓜炒鸡蛋

/105 金针菇牛肉汤 /119

苦瓜

减少降压药的用量

/106 防止动脉硬化和血栓的形成 /120

苦瓜拌木耳

/107 爽口木耳 /121

苦瓜肉末粥

/107 鸡蛋木耳炒肉 /121

冬瓜

保护血管, 减少降压药的用量

/108 避免胆固醇沉积在血管壁上升高血压 /122

海带冬瓜汤

/109 玉米山药粥 /123

番茄冬瓜汤

/109 山药萝卜粥 /123

南瓜

有较强的排钠功效

/110 降低高血压患者中风的发生率 /124

南瓜鸡丁

/111 苹果胡萝卜汤 /125

百合南瓜

/111 苹果银耳瘦肉汤 /125

茭白

有稳定血压的作用

/112 改善头晕、目眩等症状 /126

凉拌茭白

/113 老北京小吊梨汤 /127

茭白炒鸡蛋

/113 花生梨米糊 /127

猴头菇

香菇

金针菇

黑木耳

山药

苹果

梨

山楂

防止血栓的形成,降低血压

山楂粥

山楂炖牛肉

红枣

软化血管,降低血压

荞麦红枣饭

红枣花生米汤

桃

排出体内多余盐分,辅助降压

香蕉拌桃

桃梨焖牛肉

猕猴桃

预防冠心病和动脉硬化

猕猴桃杏汁

蜂蜜果蔬沙拉

李子

有较好的利尿降压作用

李子果香鸡

苹果李子汁

草莓

调节血压,减少降压药的服用量

草莓拌黄瓜

草莓柚汁

樱桃

对抗钠升高血压的不利影响

樱桃银耳汤

水果凉盘

桑葚

/128 抑制血压升高

/129 桑葚枸杞饭

/129 桑葚牛骨汤

香瓜

/130 养心护肝,降脂降压

/131 香瓜炒荷兰豆

/131 香瓜鸡肉

西瓜

/132 降低血压和预防高血压

/133 水果酸奶吐司

/133 酸辣西瓜皮

香蕉

/134 可维持体内的钠钾平衡和酸碱平衡

/135 香蕉百合银耳汤

/135 香蕉西米羹

柿子

/136 防止毛细血管破裂及血管硬化

/137 柿子饼

/137 百合莲子柿饼汤

橘子

/138 有效预防冠心病和动脉硬化

/139 番茄橘子汁

/139 橘瓣银耳羹

柚子

/140 有利于高血压患者病情控制

/141 柚子蜂蜜茶

/141 柚子炖鸡

/142

/143

/143

/144

/145

/145

/146

/147

/147

/148

/149

/149

/150

/151

/151

/152

/153

/153

/154

/155

/155

柠檬

预防和治疗高血压

柠檬菜卷

蜂蜜柠檬绿茶

荔枝

降低患动脉硬化的概率

荔枝炒牛肉

荔枝苹果

菠萝

对肾炎患者、高血压病患者有益

菠萝咕咾肉

菠萝鸡片

哈密瓜

调节糖类和脂类代谢

哈密瓜西米盅

冰拌哈密瓜

杨梅

促进尿钠的排泄，降低血压

杨梅雪梨番茄汤

杨梅香蕉汤

芒果

防止毛细血管破裂及血管硬化

芒果鸡

芒果卷饼

杨桃

保护肝脏，预防高血压

杨桃汁

杨桃橙子汁

椰子

对血管的损伤有修复作用

椰汁炖糯米

椰子饭

乌梅

对高血压引起的头晕、失眠有改善作用

山楂乌梅茶

乌梅红枣银耳汤

瘦牛肉

有利于降低高血压的发病率

黑椒牛柳

土豆牛肉汤

瘦猪肉

抑制血管收缩，降低血压

辣炒三丁

金针菇炒肉丝



鸡肉

舒张血管,降低血压

/178

鸡丝豌豆汤

/179

土豆鸡肉粥

/179

鸭肉

缓解血压升高引起的头晕、目眩等症状 /180

姜母老鸭煲

/181

海带炖鸭汤

/181

驴肉

缓解血压升高引起的头晕、目眩等症状 /182

香菇山药炒驴肉

/183

驴肉粥

/183

鸡蛋

改善血液循环,调节血压

/184

鲜虾蒸蛋

/185

尖椒炒鸡蛋

/185

海带

改善血液循环,调节血压

/186

肉末海带

/187

海带排骨汤

/187

紫菜

降低胆固醇,调节血压

/188

紫菜虾皮蛋花汤

/189

紫菜包饭

/189

金枪鱼

预防血栓,保护心脑血管系统

/190

红烧金枪鱼

/191

金枪鱼土豆沙拉

/191

带鱼

促使血液中的脂肪加速排出

/192

红烧带鱼

/193

带鱼扒白菜

/193

鲤鱼

帮助高血压患者改善肌肉疲劳状况

/194

清蒸鲤鱼

/195

豆腐土豆炖鲤鱼

/195

甲鱼

避免因紧张、压力导致血压升高

/196

香菇炖甲鱼

/197

枸杞甲鱼汤

/197

海蜇

对早期高血压效果较好

/198

老醋蜇头

/199

爆炒海蜇

/199

虾皮

防止脑血管意外的发生

/200

虾皮蒿子秆

/201

菠菜虾皮粥

/201

三文鱼

使血压保持稳定

/202

清蒸三文鱼

/203

三文鱼蒸蛋羹

/203

牡蛎

防治镉所致高血压

/204

鲜虾牡蛎粥

/205

牡蛎蒸饭

/205

泥鳅

防止血管衰老，稳定血压

泥鳅炖豆腐

香焖泥鳅

鱿鱼

有效防止血栓的形成，预防中风

韭菜薹炒鱿鱼

鱿鱼汤

核桃

缓解心理压力造成的血压升高

核桃花生豆浆

核桃鸡丁

松子

降低血压，预防心脑血管疾病

松仁茯苓蒸豆腐

松仁核桃紫米粥

开心果

对血管损伤有保护作用

番茄开心果

开心果火腿沙拉

花生

具有抗血栓的作用

花生杏仁粥

花生菠菜

莲子

有较强的降压作用

银耳莲子羹

双莲粥

大葱

舒张小血管，促进血液循环

葱爆羊肉

葱烧牛肉

生姜

促进血液循环，扩张血管

姜汁菠菜

姜拌海带

大蒜

有助于稳定血压

蒜蓉木耳菜

蒜泥三丝

醋

软化血管，降低血压

醋熘绿豆芽

醋熘藕片

脱脂牛奶

有助于维持血压稳定

芥蓝奶汤素烩

牛奶蒸蛋

绿茶

避免血管收缩引起血压上升

柠檬绿茶

茶叶粥

橄榄油

降低血黏度，调节血压

橄榄油土豆沙拉

凉拌豇豆

/206

/207

/207

/208

/209

/209

/210

/211

/211

/212

/213

/213

/214

/215

/215

/216

/217

/217

/218

/219

/219

/220

/221

/221

/222

/223

/223

/224

/225

/225

/226

/227

/227

/228

/229

/229

/230

/231

/231

/232

/233

/233

玉米油

减轻血流阻力，降低血压 /234

洋葱炒牛肉 /235

菠菜炒绿豆芽 /235

香油

有助于消除动脉血管壁上的沉积物 /236

香油拌双耳 /236



第 4 章

中医疗法激发身体内的降压机制
高血压及并发症的中医调养

高血压	/238	高血压并发肾功能减退	/255
按摩疗法	/238	按摩疗法	/255
刮痧疗法	/240	刮痧疗法	/257
拔罐疗法	/242	拔罐疗法	/258
艾灸疗法	/243	艾灸疗法	/259
高血压并发糖尿病	/244	高血压并发肥胖症	/260
按摩疗法	/244	按摩疗法	/260
刮痧疗法	/246	刮痧疗法	/262
拔罐疗法	/248	拔罐疗法	/263
艾灸疗法	/249	艾灸疗法	/264
高血压并发冠心病	/250	高血压并发高脂血症	/265
按摩疗法	/250	按摩疗法	/265
刮痧疗法	/252	刮痧疗法	/267
拔罐疗法	/253	拔罐疗法	/268
艾灸疗法	/254	艾灸疗法	/270

第 5 章

中药降压，有效且副作用小 高血压及并发症的中医疗法

中药降压的特点	/272	牛膝山楂降压汤	/286
高血压病临床验方	/272	平肝降压汤	/287
菊花酒	/272	牡蛎寄生汤	/288
桑菊平肝汤	/273	桑葚双地饮	/289
龙胆菊槐茶	/273	珍珠母地龙汤	/289
地龙牛膝汤	/274	丹参昆布饮	/290
丹参蒺藜汤	/274	夏菊苦丁汤	/290
息风汤	/275	桑皮杞根煎	/291
半夏赭石汤	/276	银菊桑楂汤	/292
龙胆赤芍饮	/277	钩藤蔓荆汤	/293
玄参麦冬汤	/277	车前芹菜汤	/293
四草芍药汤	/278	方蓂芙木根饮	/294
知母黄柏汤	/278	绿豆猪胆汤	/294
七子汤	/279	黑木耳汤	/295
元参枣仁汤	/280		
杜仲磁石汤	/281		
莲萸龟板汤	/281		
黄芩甘草汤	/282		
泽泻细辛汤	/282		
葛根白薇汤	/283		
黄连柴胡汤	/284		
茯苓龙骨汤	/285		
当归厚朴汤	/285		
丹石降压汤	/286		



中医辨证施治药方	/296	生地天麻汤	/307
肝阳上亢型常用验方	/296	地龙寄生汤	/308
清肝汤	/296	莲菖汤	/308
天麻茯神饮	/297	元参钩藤汤	/309
海带决明汤	/297	天冬玄参汤	/310
红龙夏海汤	/298	白果枸杞降压饮	/311
猪笼草钩藤汤	/298	决明枯草饮	/311
益母草桑枝汤	/299	痰浊中阻型常用验方	/312
清脑降压汤	/300	八味降压汤	/312
首乌寄生汤	/301	赭决九味汤	/313
钩藤天麻饮	/301	龙牡真武汤	/313
阴阳两虚型常用验方	/302	竹茹茯苓汤	/314
肉桂附子汤	/302	钩藤半夏汤	/314
玉竹黄芪汤	/303	白术甘草汤	/315
附子山萸饮	/303	白芷防风散	/316
肝肾双补汤	/304	化痰息风汤	/317
地黄石斛饮	/304	益母草夏枯汤	/317
附子龟板汤	/305	天麻白术半夏汤	/318
阴虚阳亢型常用验方	/306	益母茅根菊耳汤	/318
龙牡牛膝汤	/306	牛膝山楂决明饮	/319
茯苓泽泻汤	/307		

附录

高血压患者家庭护理方案	/320	哪些高血压患者容易发生意外	/324
高血压患者的家庭护理常规	/321	脑出血的处理方法	/324
高血压患者每天需注意哪些要点	/322	发生心绞痛时的处理方法	/325
处理高血压突发情况的注意事项	/323	心肌梗死的救护措施	/326

GAO XUE YA
YINSHI YU ZHONGYI TIAOYANGQUANSHU

高血压 饮食与中医 调养全书

李宁 刘宗莲 主编



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

高血压饮食与中医调养全书/李宁 刘宗莲主编.--青岛:青岛出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5436-9534-4

I. ①高… II. ①李… ②刘… III. ①高血压—食物疗法②高血压—中医疗法

IV. ①R247.1②R259.441

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第156904号

《高血压饮食与中医调养全书》编委会

主 编 李 宁 刘宗莲

编 委 李 丹 刘红霞 牛东升 李青凤 石艳芳 张 伟 张金华 石 沛 安 鑫

余 梅 魏丽朋 刘国永 李 迪 戴俊益 李明杰 于永珊 葛龙广 王胜红

李 利 石玉林 樊淑民 谢铭超 王会静 王 娟 徐开全 杨慧勤 卢少丽

张 瑞 崔丽娟 季子华 吉新静 石艳婷 陈进周 杨 丹

书 名 高血压饮食与中医调养全书

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 0532-68068026 13335059110

策划组稿 张化新

责任编辑 刘晓艳

特约编辑 袁 贞

制 作  北京世纪悦然文化传播有限公司

摄 影 浩瀚视世 攀 达

封面设计 毕晓郁

装帧设计 杨 丹

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

开 本 16开(715毫米×1010毫米)

印 张 20.5

书 号 ISBN 978-7-5436-9534-4

定 价 39.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。电话:0532-68068629)

本书建议陈列类别:医疗保健类