

老年疾病 饮食调养专家谈

（饮食
原则）

（食疗
处方）

（一日
食谱）

（饮食
宜忌）

★★★★★ 执行主编 慈书平
主编 徐晓莉 戴煌 王金生 朱爱华



LAONIAN JIBING YINSHI TIAOYANG ZHUANJIATAN

专家公开的食疗养生秘方

老年疾病饮食调养一本通

APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社



★★★★★ 执行主编 慈书平
主编 徐晓莉 戴煌 王金生 朱爱华

老年疾病 饮食调养专家谈



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年疾病饮食调养专家谈 / 徐晓莉等主编.--合肥:
安徽科学技术出版社,2018.2
ISBN 978-7-5337-7361-8

I. ①老… II. ①徐… III. ①老年病-食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 215907 号

老年疾病饮食调养专家谈

主编 徐晓莉 戴煌 王金生 朱爱华

出版人:丁凌云 策划:徐浩瀚 吴文智 责任编辑:黄轩 聂媛媛
责任校对:张枫 责任印制:廖小青 装帧设计:书心瞬息

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)

电话:(0551)63533330

印制:北京柯蓝博泰印务有限公司 电话:(010)89565888

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:720×1010 1/16

印张:22.5

字数:256 千

版次:2018 年 2 月第 1 版

2018 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-7361-8

定价:29.80 元

版权所有,侵权必究

《老年疾病饮食调养专家谈》编写人员名单

主 编

徐晓莉 江苏省镇江市解放军第 359 医院

戴 煌 江苏省镇江市解放军第 359 医院

王金生 吉林省白城市解放军第 321 医院

朱爱华 江苏省镇江市解放军第 359 医院

执行主编

慈书平 江苏省镇江市解放军第 359 医院

副主编 (按姓氏笔画为序)

丁 敏 江苏省镇江市解放军第 359 医院

王预建 江苏省镇江市解放军第 359 医院

关 巍 辽宁省丹东市中医院

李明宏 辽宁省丹东市解放军第 230 医院

汪启军 浙江省湖州市 31606 部队门诊部

柴玉兰 山西省大同市解放军第 322 医院

徐 状 江苏省镇江市解放军第 359 医院

编 委 (按姓氏笔画为序)

马文燕 江苏省镇江市第四人民医院

王 俊 浙江省湖州市解放军 31606 部队门诊部

王福军 湖南省吉首市吉首大学第一附属医院

王家钦 江苏省镇江市镇江军分区第二干休所

王梦妮 江苏省镇江市解放军第 359 医院

毛继虎 江苏省扬州市新疆军区扬州干休所

仇玉皆 江苏省镇江市镇江军分区第一干休所

李 敏 江苏省镇江市解放军第 359 医院

李雯露 江苏省镇江市解放军第 359 医院
李渊洋 江苏省镇江市解放军第 359 医院
毕红军 安徽省芜湖市芜湖军分区第二干休所
吕洪伟 山东省胶州市 71146 部队干休所
刘岚云 江苏省镇江市解放军第 359 医院
刘炳延 江苏省镇江市解放军 73011 部队干休所
孙 影 江苏省镇江市润州区宝塔路社区卫生服务中心
余 方 江苏省镇江市解放军第 359 医院
吴 茜 江苏省镇江市解放军第 359 医院
陈金佳 江苏省镇江市解放军第 359 医院
张志勇 山东省济南市济南军区济南第一干休所
张莉莉 江苏省镇江市解放军第 359 医院
易 虹 江苏省镇江市社会福利服务中心老年病区
查逸雯 江苏省镇江市解放军第 359 医院
赵进岭 江苏省扬州市兰州军区扬州干休所
赵中华 辽宁省丹东市解放军第 230 医院
郭 蔚 江苏省镇江市陆军船艇学院门诊部
贾梦姣 江苏省镇江市解放军第 359 医院
倪明珠 江苏省镇江市解放军第 359 医院
徐新献 重庆市第五人民医院
夏福荣 江苏省镇江市解放军 65301 部队镇江干休所
曹江晨 江苏省无锡市解放军无锡联勤保障中心门诊部
慈慧敏 江苏省泰州市南京中医药大学翰林学院



前

言

人到老年,人体的各种功能便会逐渐衰退,从而导致各种老年性疾病。一般的人都是依靠药物来治疗,但药物有副作用,长期服用会对肝和肾等器官造成损伤。因此,传统医学的饮食疗法可部分取代药物疗法,但饮食疗法的速度较慢,必须持之以恒。

老年疾病的食疗需注意以下几个原则。

1. 有针对性地选择 根据不同疾病的性质,再结合病人的体质而选用相应的食物是食疗的基本原则。食物也和药物一样,有各自的功效,而疾病的性质亦有表里、寒热、虚实等不同,因此,选用的食物要与疾病的性质相适应,才能达到调治疾病的目的。

2. 要分辨食物的性和味 食物有不同的性和味,性是指食物的四气,味是指食物的五味。四气又称四性,是指食物的寒、热、温、凉四种属性。还有一类食物,它的性质平和,为中性。

3. 要根据疾病来食疗 老年病有其自身特点,应根据不同的疾病、不同的个体、不同的时期,给予不同的食疗方法,才能取得较好的效果。

在安徽科学技术出版社的关心下,一套“疾病饮食调养专家谈”的食疗保健丛书即将问世,它包括《老年疾病饮食调养专家谈》《内分泌代谢疾病饮食调养专家谈》《心血管疾病饮食调养专家谈》《骨科疾病饮食调养专家谈》《妇科疾病饮食调养专家谈》《肿瘤疾病饮食调养专家谈》《呼吸疾病饮食调养专家谈》《男科疾病饮食调养专家谈》《肾脏疾病饮食调养专家谈》《消化疾病饮食调养专家谈》《睡眠疾病饮食调养专家谈》《神经疾病饮食调养专家谈》《肝胆疾病饮食调养专家谈》共13本。之后我们还将出版《血液疾病饮食调养专家谈》《精神心理疾病饮食调养专家谈》《长寿养生饮食调养专家谈》《外科疾病饮食调养专家谈》



《五官科疾病饮食调养专家谈》《口腔疾病饮食调养专家谈》《感染性疾病饮食调养专家谈》《眼科疾病饮食调养专家谈》《孕妇饮食调养专家谈》等，计划使这套丛书的分册总数达到30本左右。在多位专家和参编作者的共同努力下，我们对继续撰写出版上述食疗丛书产生了巨大的动力。我们真诚希望和邀请广大读者、对食疗感兴趣的朋友及对编写生活保健书有意向的同行积极参与其中，出谋划策，多提宝贵意见，以丰富书稿的内容和提高质量。

本书在写作过程中，参考了相关书籍和媒体中的相关内容，限于篇幅未能逐一列出，敬请原作者给予理解和支持，并表示真诚的谢意。由于作者知识水平有限，书中如有不妥之处，敬请读者批评指正。

编者

2018年1月于历史文化名城镇江



目

录

第1讲 老年高血压病的食疗

- (一) 疾病概述 001
- (二) 食疗原则 001
- (三) 食疗处方 002
- (四) 一日食谱 009
- (五) 食疗宜忌 009
- (六) 食疗解读 012

第2讲 老年冠心病的食疗

- (一) 疾病概述 015
- (二) 食疗原则 015
- (三) 食疗处方 016
- (四) 一日食谱 021
- (五) 食疗宜忌 021
- (六) 食疗解读 023

第3讲 老年心力衰竭的食疗

- (一) 疾病概述 027
- (二) 食疗原则 027
- (三) 食疗处方 028
- (四) 一日食谱 032
- (五) 食疗宜忌 032
- (六) 食疗解读 034

第4讲 老年心律失常的食疗

- (一) 疾病概述 035

- (二) 食疗原则 036
- (三) 食疗处方 037
- (四) 一日食谱 042
- (五) 食疗宜忌 042
- (六) 食疗解读 043

第5讲 老年动脉硬化症的食疗

- (一) 疾病概述 045
- (二) 食疗原则 045
- (三) 食疗处方 046
- (四) 一日食谱 055
- (五) 食疗宜忌 055
- (六) 食疗解读 058

第6讲 老年高脂血症的食疗

- (一) 疾病概述 059
- (二) 食疗原则 059
- (三) 食疗处方 061
- (四) 一日食谱 066
- (五) 食疗宜忌 066
- (六) 食疗解读 068

第7讲 老年脑梗死的食疗

- (一) 疾病概述 073
- (二) 食疗原则 073
- (三) 食疗处方 074
- (四) 一日食谱 080



(五) 食疗宜忌	080
----------------	-----

(六) 食疗解读	081
----------------	-----

第8讲 老年痴呆症的食疗

(一) 疾病概述	085
----------------	-----

(二) 食疗原则	085
----------------	-----

(三) 食疗处方	086
----------------	-----

(四) 一日食谱	092
----------------	-----

(五) 食疗宜忌	092
----------------	-----

(六) 食疗解读	092
----------------	-----

第9讲 老年上呼吸道感染的食疗

(一) 疾病概述	097
----------------	-----

(二) 食疗原则	097
----------------	-----

(三) 食疗处方	097
----------------	-----

(四) 一日食谱	103
----------------	-----

(五) 食疗宜忌	103
----------------	-----

(六) 食疗解读	104
----------------	-----

第10讲 老年支气管炎的食疗

(一) 疾病概述	111
----------------	-----

(二) 食疗原则	111
----------------	-----

(三) 食疗处方	112
----------------	-----

(四) 一日食谱	119
----------------	-----

(五) 食疗宜忌	120
----------------	-----

(六) 食疗解读	120
----------------	-----

第11讲 老年肺炎的食疗

(一) 疾病概述	125
----------------	-----

(二) 食疗原则	125
----------------	-----

(三) 食疗处方	125
----------------	-----

(四) 一日食谱	134
----------------	-----

(五) 食疗宜忌	135
----------------	-----

(六) 食疗解读	135
----------------	-----

第12讲 老年肺气肿的食疗

(一) 疾病概述	137
----------------	-----

(二) 食疗原则	137
----------------	-----

(三) 食疗处方	137
----------------	-----

(四) 一日食谱	144
----------------	-----

(五) 食疗宜忌	144
----------------	-----

(六) 食疗解读	145
----------------	-----

第13讲 老年溃疡病的食疗

(一) 疾病概述	147
----------------	-----

(二) 食疗原则	147
----------------	-----

(三) 食疗处方	148
----------------	-----

(四) 一日食谱	155
----------------	-----

(五) 食疗宜忌	156
----------------	-----

(六) 食疗解读	159
----------------	-----

第14讲 老年腹泻的食疗

(一) 疾病概述	161
----------------	-----

(二) 食疗原则	161
----------------	-----

(三) 食疗处方	162
----------------	-----

(四) 一日食谱	167
----------------	-----

(五) 食疗宜忌	168
----------------	-----

(六) 食疗解读	168
----------------	-----

第15讲 老年便秘的食疗

(一) 疾病概述	171
----------------	-----

(二) 食疗原则	171
----------------	-----

(三) 食疗处方	173
----------------	-----

(四) 一日食谱	180
----------------	-----



(五) 食疗宜忌 180

(六) 食疗解读 181

第16讲 老年胃食管反流病的食疗

(一) 疾病概述 183

(二) 食疗原则 183

(三) 食疗处方 184

(四) 一日食谱 190

(五) 食疗宜忌 191

(六) 食疗解读 192

第17讲 老年骨质疏松症的食疗

(一) 疾病概述 195

(二) 食疗原则 195

(三) 食疗处方 196

(四) 一日食谱 203

(五) 食疗宜忌 203

(六) 食疗解读 204

第18讲 老年腰腿痛的食疗

(一) 疾病概述 207

(二) 食疗原则 207

(三) 食疗处方 208

(四) 一日食谱 214

(五) 食疗宜忌 214

(六) 食疗解读 215

第19讲 老年骨质增生症的食疗

(一) 疾病概述 217

(二) 食疗原则 217

(三) 食疗处方 218

(四) 一日食谱 222

(五) 食疗宜忌 223

(六) 食疗解读 224

第20讲 老年前列腺增生症的食疗

(一) 疾病概述 225

(二) 食疗原则 225

(三) 食疗处方 226

(四) 一日食谱 231

(五) 食疗宜忌 231

(六) 食疗解读 232

第21讲 老年睡眠障碍的食疗

(一) 疾病概述 233

(二) 食疗原则 233

(三) 食疗处方 234

(四) 一日食谱 239

(五) 食疗宜忌 239

(六) 食疗解读 240

第22讲 老年肾功能不全的食疗

(一) 疾病概述 243

(二) 食疗原则 243

(三) 食疗处方 244

(四) 一日食谱 249

(五) 食疗宜忌 249

(六) 食疗解读 249

第23讲 老年肿瘤的食疗

一、食管癌的食疗 253

(一) 疾病概述 253

(二) 食疗处方 253

(三) 一日食谱 259



二、肺癌的食疗	259	(一) 疾病概述	290
(一) 疾病概述	259	(二) 食疗处方	291
(二) 食疗处方	259	(三) 一日食谱	296
(三) 一日食谱	265	八、子宫癌的食疗	296
三、肝癌的食疗	265	(一) 疾病概述	296
(一) 疾病概述	265	(二) 食疗处方	297
(二) 食疗处方	265	(三) 一日食谱	302
(三) 一日食谱	271	九、肾癌的食疗	302
四、胃癌的食疗	271	(一) 疾病概述	302
(一) 疾病概述	271	(二) 食疗处方	302
(二) 食疗处方	272	(三) 一日食谱	308
(三) 一日食谱	278	十、膀胱癌的食疗	309
五、肠癌的食疗	278	(一) 疾病概述	309
(一) 疾病概述	278	(二) 食疗处方	309
(二) 食疗处方	279	(三) 一日食谱	316
(三) 一日食谱	284	十一、前列腺癌的食疗	316
六、乳腺癌的食疗	284	(一) 疾病概述	316
(一) 疾病概述	284	(二) 食疗处方	317
(二) 食疗处方	284	(三) 一日食谱	322
(三) 一日食谱	290	十二、食疗宜忌	323
七、卵巢癌的食疗	290	十三、食疗解读	326

老年高血压病的食疗

♥ (一) 疾病概述

正常成人血压：收缩压（高压）90~140 毫米汞柱，舒张压（低压）60~90 毫米汞柱。血压差为 30~40 毫米汞柱。理想血压：120/80 毫米汞柱。高血压可分为原发性高血压和继发性高血压两大类。原发性高血压亦称高血压病，以动脉血压增高为主要临床表现；继发性高血压又称症状性高血压，是某些疾病的表现。

高血压病是一种常见病和多发病，往往难以治愈。即使血压已经完全正常了，只要情绪波动，或者吃了某种不适宜的食物，就会复发。但是高血压病也不是十分可怕的疾病，只要认真坚持自我调控，控制好情绪，调节好饮食，配合适当的药物治疗，危险性就不会太高。对高血压病应选用降压药治疗，食疗也可起到意想不到的效果。

本病属中医“眩晕”“头痛”“肝风”“肝阳”范畴。中医治疗以平肝潜阳、平肝息风、育阴潜阳、滋养肝肾为原则。

♥ (二) 食疗原则

① **限制总热量** 肥胖者高血压病发病率比正常体重者显著增高，临床上多数高血压病患者合并超重或肥胖。而限制热量摄取，使体重减轻后，血压就会有一定程度的降低。

② **适量蛋白质** 蛋白质代谢产生的有害物质，可引起血压波动，应限制动物蛋白，其中植物蛋白质可占 50%，动物蛋白选用鱼肉、鸡肉、牛肉、鸡蛋白、牛奶、猪瘦肉等。

③ **限制脂类** 减少脂肪，限制胆固醇；脂肪供给不超过 45 克/日，除椰子油外，豆油、菜油、花生油、芝麻油、茶油、玉米油、红花油等植物油均含维生素 E 和较多亚油酸，对预防血管破裂有一定作用。饮食中胆固醇应控制在 350 毫克/日。用植物油烹调食物，多吃含有不饱和脂肪酸的海鱼类，从而氧化并降低血浆胆固醇，延长血小板的凝聚，抑制血栓形成，防止中风。海鱼类含有较多的亚油酸，还对增强



微血管的弹性、预防高血压并发症有一定作用。

④ 进食多糖类 进食多糖类以及含食物纤维高的食物，如淀粉、糙米、标准粉、玉米、小米等粗粮均可促进肠蠕动，加速胆固醇排出，对防治高血压病有利；葡萄糖、果糖及蔗糖等，均可升高血脂，故应少用。

⑤ 矿物质和微量元素

(1) 限钠补钾 少吃盐，多吃含钾食物。香蕉和酸奶中钾的含量较高，有助于控制血压。国外对 2 600 人跟踪研究的结果表明，一周每天吃含 1 克钾的食物，如一个土豆、一根大香蕉和 225 克牛奶，5 个星期后，血压可下降 4 毫米汞柱。还可多喝橙汁，橙汁含丰富的维生素 C。血液中维生素 C 含量越高的人，其血压越低。研究认为，维生素 C 有助于血管扩张。每天服用 60 毫克维生素 C 片，或者多吃些蔬菜、柠檬和其他酸味水果，也可以起到同样作用。

(2) 补钙 补钙对治疗高血压病有一定疗效，采用 1 000 毫克/日，连用 8 周可使血压下降；含钙丰富的食物有黄豆及其制品，葵花子、核桃、牛奶、酸奶、花生、鱼、虾、虾皮、红枣、韭菜、柿子、芹菜、蒜苗、鲜雪里蕻、紫菜、动物骨及贝壳类等。少吃肉汤类，因为肉汤中含氮浸出物较多，能够促进体内尿酸升高，加重心、肝、肾脏的负担。

(3) 补铁 老年高血压病患者血浆铁低于正常，因此多吃豌豆、木耳等富含铁的食物，不但可以降血压，还可预防老年人贫血。

⑥ 补充足量维生素 大剂量维生素 C 可使胆固醇氧化为胆酸排出体外，改善心脏功能和血液循环。橘子、大枣、番茄、芹菜叶、油菜、小白菜、莴笋叶等食物中，均含有丰富的维生素 C。多吃新鲜蔬菜和水果，有助于高血压病的防治。维生素 C 和 B 族维生素可改善脂质代谢，保护血管结构与功能。茶叶中的茶碱和黄嘌呤等，有利尿降压作用。选择食用油要用含维生素 E 和亚油酸的素油。

♥ (三) 食疗处方



粥 疗

● 海带绿豆粥



【材料和制法】 绿豆、海带各 100 克，粳米 200 克。先将水煮开后，放入绿豆及

切碎的海带，再放入粳米，煮至粥熟。

【功效】 有清热解毒、利尿降压、消暑除烦的作用。可长期当晚饭吃，以治疗高血压。



● 海蜇糯米粥

【材料和制法】海蜇皮 100 克，糯米 100 克，白糖适量。将海蜇皮漂洗干净，切成小块，糯米淘净，同放于砂锅中，注入清水 1 000 毫升，大火烧开后，小火慢熬成粥，下白糖，调溶。分 2 次空腹服。

【功效】有降低血压、消痰散气的作用。适用于高血压病。

● 荷叶粥

【材料和制法】新鲜荷叶 1 张，粳米 100 克，冰糖少许。将鲜荷叶洗净煎汤，再用荷叶汤同粳米、冰糖煮粥。早晚温热食。

【功效】有解暑热、清头目、止血的作用。适用于高血压病。

● 杞菜糯米粥

【材料和制法】枸杞菜 100 克，糯米 50 克，白糖适量。将枸杞菜加水 500 毫升，煮至 300 毫升，去渣留汁于锅中，再将糯米放入，注入清水 300 毫升，小火慢熬成粥，下白糖，调匀。分 2 次空腹服。

【功效】具有养阴补血、滋肝益肾、降压的作用。适用于高血压，肺热咳嗽，痰浓黄稠，大便燥结。

● 洋葱粥

【材料和制法】粳米 100 克，洋葱头 200 克，精盐、味精、芝麻油各适量。将粳米加水 1 000 毫升，大火烧开后，小火慢熬至粥将成时，再将洋葱头洗净切丝放入，

继续熬至葱熟粥成，下精盐、味精，淋芝麻油。分 2 次空腹服。

【功效】有祛痰、利尿降压、健胃润肠、解毒杀虫的作用。适用于高血压、动脉硬化、糖尿病。



● 芹菜粥

【材料和制法】粳米 100 克，芹菜 150 克，芝麻油、精盐、味精各适量。将粳米加清水，小火慢熬至粥将成时，再将芹菜连根洗净切段放入，继续熬至菜熟粥成，下芝麻油、精盐和味精，调匀。每日服 2 次，早晚空腹趁热服。

【功效】具有平肝清热、止咳、健胃、降压、降脂的作用。适用于高血压，神经衰弱。

● 山楂荸荠糊

【材料和制法】山楂 30 克，香橙 2 个，荸荠淀粉 10 克。山楂、香橙去皮、核，捣烂过滤，取汁；将以上两汁混合调匀，煮沸，荸荠淀粉打芡成糊，饭后饮服。

【功效】具有清热生津、化痰消食、理气活血、降脂降压的作用。适用于高血压。

● 何首乌大枣粥

【材料和制法】何首乌 60 克，加水煎



浓汁，去渣后加粳米 100 克、大枣 5 枚、冰糖适量，同煮为粥，早晚食之。

【功效】有补肝肾、益精血、乌发、降血压的作用。适用于高血压病。



某 疗

山楂肉干

【材料和制法】山楂 100 克，猪瘦肉 1 000 克，菜油 500 克，芝麻油 15 克，生姜 30 克，葱 30 克，花椒 2 克，绍酒 30 克，酱油 50 克，味精 2 克，白糖 15 克。将猪瘦肉剔去皮筋，用清水冲洗干净，沥去水分待用；将山楂除去杂质，洗净；将生姜、葱择洗干净，姜切成片，葱切节待用。将山楂 50 克加水约 2 000 毫升，在武火上烧沸后，下入瘦猪肉，共同煮至六成熟，捞出猪肉稍凉后，切成 5 厘米左右的粗条，加酱油、葱节、姜片、绍酒、花椒拌匀腌渍 1 小时，再沥去水分。将铁锅置中火上，倒入菜油炼熟，投入肉条榨干水分，色微黄时，即用油勺捞起，沥去油。将铁锅油倒出后，留少许余油，再置火上，投入余下的山楂，略炸后，将肉干再倒入锅中，反复翻炒，微火烘干即成。装盘时淋上芝麻油，撒上味精、白糖拌匀。

【功效】有滋阴润燥、降血压和血脂的作用。适用于高血压病伴高血脂症。

菠菜

【材料和制法】用新鲜菠菜适量，置沸水中烫约 3 分钟，以芝麻油拌食，每日 2 次，日食 300 克，每 10 日为一疗程。可以连续食用。

【功效】有补血止血、利五脏、通肠胃、调中气、活血脉、降血压、止渴润肠的作用。适用于高血压病患者伴有便秘、头痛、目眩、面赤。

杜仲腰花

【材料和制法】杜仲 12 克，猪腰子 250 克，绍酒 25 克，葱 50 克，味精 1 克，酱油 50 克，醋 2 克，豆粉 20 克，大蒜 10 克，生姜 10 克，食盐 5 克，白糖 3 克，花椒 1 克，混合油 100 克。将猪腰子一剖两半，片去腰臊筋膜，切成腰花；杜仲加清水，熬成浓汁 50 毫升。姜、葱洗净，姜切指甲片、葱切节待用。用杜仲汁一半，加入绍酒、豆粉各 15 克，食盐适量，调拌腰花；再以白糖、味精、醋、酱油和豆粉 5 克兑成芡汁，待用。倒入混合油，烧至八成熟时，放入花椒，投入腰花、葱、姜、蒜，快速炒散，再沿锅倒入芡汁，翻炒均匀起锅即成。

【功效】有补肝肾、降血压的作用。适用于高血压伴眩晕头痛、耳鸣心悸、腰酸腿软、夜间多尿等。

炒芹菜

【材料和制法】芹菜适量炒食，加酱油、芝麻油、蒜、醋等调料。

【功效】有扩张、软化血管的作用。

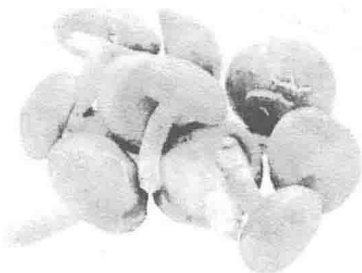


因为芹菜中饱含丁基苯酞类物质，它也叫芹菜镇静素，具有镇静安神的作用。高血压虽然发病原因很多，可一旦发病，几乎所有患者会因血管平滑肌紧张造成肾上腺素分泌过旺。芹菜镇静素能抑制血管平滑肌紧张，减少肾上腺素分泌，从而降低和平稳血压。将芹菜根煎服，效果更好。对于因高血压引起头痛、头胀的患者，常吃鲜芹菜可缓解症状。

● 芹菜香菇菜

【材料和制法】芹菜 250 克，去根、叶，洗净切段；香菇 50 克，洗净切片。先将芹菜在烧热的素油锅内炒数分钟，再投入香菇片，炒匀调味，佐餐食用。

【功效】有平肝清热、益气活血、降脂降压的作用。适用于高血压病。



● 天麻鱼头

【材料和制法】天麻 25 克，川芎 10 克，茯苓 10 克，鲜鲤鱼 1 250 克（每尾重 500 克以上），酱油 25 克，绍酒 45 克，食盐 25 克，白糖 5 克，味精 1 克，芝麻油 25 克，胡椒粉 3 克，水豆粉 50 克，生姜 10 克，葱 10 克。将鲜鲤鱼去鳞剖腹除内脏后，洗干净，从鱼背划开，每半砍成 4 节，每节划 5 刀，分别盛放在 8 个蒸

碗内，鲤鱼头也分成 8 份，分别放入蒸碗中。将川芎、茯苓切成大片，用二泔水泡上，将天麻放入二泔水中，浸泡 5 小时，捞出天麻，放在米饭上蒸透，趁热切成薄片。将天麻薄片分成 8 份，每份约 3 克，分别夹入各份的鱼块中，然后放入绍酒、姜块、葱，兑上适量的清汤，上笼蒸 30 分钟。将鲤鱼蒸好后，拣去葱、姜，把鱼和天麻一起扣入碗中，原汤倒入勺里，加入白糖、食盐、味精、胡椒粉、芝麻油、水豆粉、清汤、酱油，烧沸打去浮沫，浇在各份鱼的面上即成。

【功效】有平肝息风的作用。适用于高血压、头昏头痛、失眠健忘、眼黑肢麻等。

● 醋泡花生米

【材料和制法】将生花生米浸泡在醋中，5 日后食用，每天早上吃 15 粒。

【功效】有降压、止血及降低胆固醇的作用。适用于高血压病。

● 炖猪脑

【材料和制法】猪脑髓 1 副，天麻、陈皮各 10 克。将猪脑、陈皮、天麻洗净后放入瓦盅中，加入食盐、味精、葱姜末各少许，再加入适量的清水，隔水炖熟后食用。

【功效】有益智补脑、安神降压的作用。适用于高血压病。

● 脆爆海带

【材料和制法】水发海带 90 克，面粉 15 克，芝麻油 3 克，植物油 300 克，酱



油、盐各适量，糖、醋、黄酒、蒜泥、水淀粉各少许。将水发海带切成斜角块，用面粉挂糊，之后放入油锅中炸一炸，待面糊略炸干，即捞出，待油再热时，复放入炸至金黄后捞出。锅中留油9克，把锅再烧热，倒入由酱油、蒜泥、盐、糖、醋、黄酒等兑好的汁，烧开后淋上水淀粉，勾成芡，将海带倒入锅内芡汁中，翻几下出锅，淋上香油即成。

【功效】有降血压、降血脂、抗癌的

作用。海带是大叶藻科植物，我国沿海均有出产。海带除烹调当菜食之外，还可药用煎汤、煮食或入丸、散剂中。中医认为，它“治水肿，淋疾，湿性脚气。又治甲状腺肿，慢性气管炎，咳嗽”。海带的含碘量居所有食物之首，享有“碘的仓库”之誉，对预防甲状腺肿、维持甲状腺的正常功能大有益处。适用于高血压病。



汤 疗

甘草蘑菇牛肉汤

【材料和制法】炙甘草10克，丹参15克，人参、桂枝、生地、麦冬、麻仁各6克，红枣6枚，装入药袋内，与蘑菇250克、牛肉100克同入锅，加水适量，用武火煮沸后，改文火炖至牛肉熟透，去药袋，调味后食用，食蘑菇、牛肉并饮汤，分次食完。

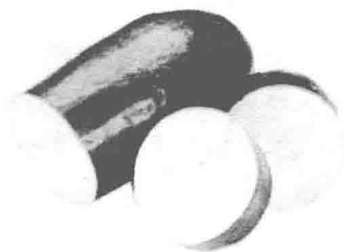
【功效】有益气健脾、活血养血、滋阴降压的作用。适用于高血压病。

冬瓜鲩鱼汤

【材料和制法】冬瓜500克，鲩鱼250克。先用油煎鱼尾至呈金黄色，与冬瓜一起，加入清水适量，煲3小时，加食盐少许，调味服食。

【功效】有平肝、祛风、除热的作用。民间常用以治疗肝阳上亢之头痛眼花、高血压等疾患。冬瓜，性味甘淡、凉，

它能利水消痰，清热解毒，“益气耐老，除胸心满，去头面热”，“除烦，治胸膈热”，“清心火，泻脾火”。鲩鱼，又名草鱼，是鲤科动物，它能“平肝，祛风”，“治虚劳及虚头痛”，适用于高血压病。



蛇肉汤

【材料和制法】蛇肉500克，洗净切片，倒入烧热的素油锅内翻炒，加入黄芪60克，续断10克，酒、盐和清水各适量，炖至蛇肉熟烂，佐餐，食蛇肉，饮汤。

【功效】有益气健脾、祛风除湿、活血通络、强心利尿的作用。适用于高血压病。