



高血压 家庭自疗法

高血压治疗，控制是关键

《健康生活图书》编委会◎编著

居家食疗教你轻松做，运动降压疗法强健体质，
指导患者不同阶段对症下药，调适心理缓解病情，监测血压掌控病情，
不花一分冤枉钱，家庭自疗高血压。

中国高血压防治指南

高血压

家庭自疗法

中国高血压防治指南

中国高血压防治指南

中国高血压防治指南

中国高血压防治指南

高血压 家庭自疗法

CAOXUEYA
GJIATING
ZILIAOFA



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压家庭自疗法 / 《健康生活图书》编委会编著.

— 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 3

(健康生活图书)

ISBN 978-7-5384-4626-5

I. ①高… II. ①健… III. ①高血压—治疗 IV.
①R544.105

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第039944号

广告经营许可证号: 2200004000117

高血压家庭自疗法

编 著 《健康生活图书》编委会

责任编辑 李 梁 隋云平 马艺轩

封面设计 涂图工作室 张虎

出版发行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街 4646 号

邮 编 130021

发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85619083

网 址 www.jlstp.com

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

开 本 32

规 格 880mm × 1230mm

印 张 10.5

字 数 272 千字

版 次 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-4626-5

定 价 25.00 元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究



前言

近年来大量研究表明，我国高血压发病率逐年增高，由此而导致的心脑血管病、肾功能衰竭患者也逐年增加。高血压病情若得不到及时有效的控制，就会给心、脑、肾三个重要的生命器官以致命打击，从而产生严重的并发症，如：高血压性心脏病、冠心病、心力衰竭等。高血压作为一种常见疾病，其对健康的威胁力犹如蛀虫，在无时无刻地侵蚀着广大高血压患者的健康。

很多患者来信说：自从查出自己患有高血压，稍有不良状况，就得往医院跑，看病、吃药，没少花钱，也没少劳烦家人，到头来劳人伤财，但病情并不见好转。其实，对于高血压治疗而言，最好的医生是自己。高血压治疗的关键就在于控制血压，平稳降血压。血压的骤升骤降都是一种不良的身体状态。对于大多数高血压患者而言，也并不能保证每天都能上医院监测血压，医生也不能一直伴随左右，而血压升高却有着不确定性，因此掌握些高血压自疗知识既有利于安全治疗，又能在病情突发时自我救助。

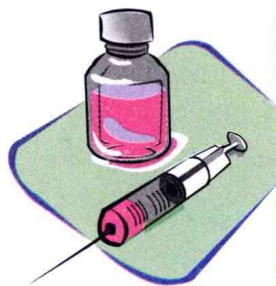
治疗高血压是一个积累的过程，每天多懂一点高血压治疗知识，就离摆脱高血压更近一步。本书从零基础的高血压治疗知识开始，逐一为您介绍高血压的基本知识、饮食疗法、血压监测、心理调适以及治疗高血压的其他疗法，提供了上千个通俗易懂、拿来就用的家庭自疗方法，希望能为广大高血压患者简化枯燥的治疗过程，为安全治疗提供有效帮助。

我们竭尽所能为患者朋友打造的《高血压家庭自疗法》一书汇集了多位专家的心血，经过3年的历程终于出版上市，由于内容众多，难免出现瑕疵，不足之处还望广大读者批评指正。我们定当欣然接受，虚心改正。

最后，《健康生活图书》编委会祝广大高血压患者早日摆脱高血压困扰，全家健康！

第一章

高血压的基本知识



第一节 什么是血压	18
第二节 血压是始终不变的吗	18
第三节 高血压如何分级	19
第四节 高血压的“三高”与“三低”现象 ...	19
1. 高血压的“三高”现象	19
2. 高血压的“三低”现象	20
第五节 导致高血压的因素	20
1. 遗传因素	20
2. 营养因素	21
3. 体 重	21
4. 吸 烟	21
5. 心理因素	21
第六节 高血压的危害	22
TIPS 血压波动很大, 怎么办	22

小专题 1

高血压危险程度自测	24
-----------------	----

第二章

高血压的饮食疗法



第一节 高血压患者的饮食原则	28
第二节 高血压患者如何限钠饮食	31
1. 钠离子的功与过	31
2. 正常人每天约摄取多少钠	32



3. 高血压患者该限制钠的摄取	32
4. 如何计算吃进去的钠量	32

第三节 有助降血压的四大营养物质

1. 鱼 油	33
2. 钙	34
3. 镁	34
4. 纤 维	35

小专题 2

高血压患者外出就餐的注意事项..... 36

1. 外出就餐时需要留心的食品	36
2. 这样外出就餐才健康	37

第四节 如何健康吃九大类常见食材

1. 蛋、奶类	40
2. 黄豆制品	40
3. 鱼 类	41
4. 肉 类	41
5. 蔬菜类	42
6. 水果类	43
7. 五谷根茎类	44
8. 油脂类	44
9. 调味料类	45

第五节 高血压患者须谨慎食用的食物

1. 盐	46
2. 味 精	46
3. 单 糖	47
4. 酱 油	47
5. 豆腐乳	47
6. 胡 椒	48
7. 墨 鱼	48
8. 猪内脏	48
9. 肥 肉	48
10. 牛髓、羊髓	49

11. 咖啡	49
12. 腌制品	49
13. 酒	50
14. 油炸食品	50
15. 干果	50
16. 冰品	50
17. 膨化食品	51
TIPS 高血压患者如何安度盛夏	51

小专题 3

酒是一把“双刃剑”	52
-----------------	----

小专题 4

高血压患者进补应注意的事项	54
---------------------	----

1. 进补食材要选对	54
2. 烹调方法要留心	55
3. 怎样喝汤汁有学问	55
4. 其他	55

第六节 选择合理的烹调方法

1. 使用新鲜的食材	56
2. 巧用特殊佐料酱	56
3. 利用酸甜味	57
4. 利用香辛料	57
5. 让味道附着在表面	57
6. 利用中药材	57
7. 用食盐的代替品	58

TIPS 高血压患者如何进补	58
----------------------	----



第七节 高血压患者的推荐食物 60

★蔬菜类——苦瓜

烧酿苦瓜	61
肉末苦瓜条	62
凉拌苦瓜	62
香炒三宝	63
苦瓜番茄汤	63

★蔬菜类——南瓜

南瓜肉丸汤	65
南瓜百合蒸饭	66
清香小炒	66
鱼香南瓜	67
金瓜百合	67



★蔬菜类——冬瓜

清汤冬瓜	69
荸荠冬瓜汤	70
冬瓜煲汤	70
冬瓜鲜虾豌豆汤	71
冬瓜鱼尾汤	71



★蔬菜类——黄瓜

猪肚黄瓜夹	73
黄瓜玉米笋	73



★蔬菜类——大白菜

素鸡烧白菜	75
白菜豆腐汤	76
白菜地瓜豆皮汤	76
白菜叶汤	77
大虾炖白菜	77

★蔬菜类——娃娃菜

娃娃菜豆腐汤	79
娃娃菜鲜鱼汤	79

★蔬菜类——卷心菜

卷心菜汤	81
培根卷心菜汤	82
卷心菜卷什锦	82



卷心素番茄	83
卷心菜花蛤汤	83
★蔬菜类——紫甘蓝	
八宝时蔬小炒	85
甘蓝泡菜	85
★蔬菜类——番茄	
芙蓉番茄	87
百合拌番茄	88
番茄虾仁炒饭	88
八宝番茄	89
番茄烧牛肉	89
★蔬菜类——茄子	
素烧茄子	91
杂菜烩	92
羊肉茄夹	92
白蘑茄脯	92
烧茄子	93
三丁茄子	93
★蔬菜类——芹菜	
芹菜鱼丝	95
★蔬菜类——茼蒿	
虾酱肉丝茼蒿杆	97
银鱼茼蒿汤	98
蚝油翠柳	98
蒜香茼蒿梗	99
蒜蓉炒茼蒿	99
★蔬菜类——菠菜	
拌肉丝菠菜	101
菠菜火腿猪肝汤	102
菠菜桃仁拌羊肝	102
菠菜粥	102
菠菜炒粉丝	103
果蔬浓汤	103
★蔬菜类——韭菜	
韭菜炒羊肝	105
蛋丝拌韭菜	106
韭菜盒子	106
韭菜花炒松花蛋	107
韭菜面汤	107



★蔬菜类——荸荠

- 瘦肉荸荠汤 109

★蔬菜类——红薯

- 鳕鱼薯块洋葱汤 111
 红薯荷兰豆汤 112
 黄金地瓜烙 112
 红薯姜汤 113
 红薯粥 113

★蔬菜类——马铃薯

- 马铃薯炖牛肉 115

★蔬菜类——洋葱

- 洋葱红烩鸡 117

★蔬菜类——白萝卜

- 酿萝卜 119
 萝卜烧牛肉 120
 炸萝卜丸子 120
 白萝卜汤 121
 泡八仙菜 121

★蔬菜类——竹笋

- 红烧冬笋 123

★蔬菜类——西兰花

- 西兰花瘦肉汤 125
 蓝花奶黄角 125

★蔬菜类——菜花

- 菜花烧火腿 127

★蔬菜类——绿豆芽

- 酒醉银芽 129

★水果类——山楂

- 京糕苹果 131
 山楂银耳粥 132
 山楂决明红枣汤 132
 山楂小豆南瓜粥 133
 银花山楂汤 133

★水果类——猕猴桃

- 猕猴桃西米粥 135

★水果类——香蕉

- 香蕉拌桃片 137

★水果类——苹果

- 糖水五珠 139
 华都沙拉 140



苹果豆腐	140
柠檬汁拌苹果	141
青苹果鲜虾汤	141
★水果类——西瓜	
拔丝西瓜	143
美味西瓜皮	143
★水果类——桃	
水晶桃	145
桃子沙拉	146
冰汁凉桃脯	146
雪花桃泥	147
冰糖蜜桃	147
★水果类——梨	
江米梨	149
杞子雪梨蒸鱼骨	150
雪梨黄瓜粥	150
银耳雪梨小汤圆	151
雪梨胡萝卜汤	151
★畜肉类——牛肉	
烧蒸牛肉	153
牛肉丸子	154
炖牛肉	154
熘胸口	155
苦瓜炒牛肉	155
雪菜牛肉汤	156
凉拌牛肉	156
脆皮牛肉	156
芝麻牛排	157
牛肉番茄汤	157
★畜肉类——鸡肉	
鸡丝扒豆苗	159
烩鸡丝豌豆	160
沙锅鸡块	160
鸡汤芸豆丝	161
鸡肉蘑菇毛豆汤	161
★畜肉类——狗肉	
红烧狗肉	163
★水产类——鲫鱼	
葱焖鲫鱼	165
一网情深	166





葱烧鲫鱼	166
鲫鱼余豆腐	167
葱酥鱼	167
★水产类——鲤鱼	
干烧鲤鱼	169
家常鱼条	170
红焖鲤鱼	170
鱼香酥鱼片	171
五柳鲜鱼	171
★水产类——带鱼	
干收带鱼	173
红烧带鱼段	174
熘带鱼	174
带鱼煮南瓜	175
香煎带鱼	175
★水产类——三文鱼	
酒酿三文鱼	177
★水产类——鲍鱼	
鲍鱼鸡丝汤面	179
★水产类——海参	
三鲜海参	181
海参鹅蛋菌汤	182
海参拌凤尾	182
香葱烧海参	183
五彩海参汤	183
★水产类——虾	
烩虾仁	185
烹虾段	185
★水产类——海蜇	
拌蜇皮	187
★水产类——海带	
海带焖木耳	189
★水产类——紫菜	
肉丸紫菜汤	191
★菌类——黑木耳	
木耳炖豆腐	193
黑白双会	193
★菌类——银耳	
柠檬银耳浸凉瓜	195
银耳炖双鸽	196



银耳杏仁苹果汤	196
银耳汤	197
银耳豆腐汤	197
鲜莲银耳汤	198
银耳鹌鹑蛋汤	198
银耳大枣莲子羹	199
银耳鸡汤	199
★菌类——金针菇	
五彩金针菇	201
★菌类——香菇	
开洋香菇汤	203
香菇拌粉皮	203
★菌类——猴头蘑	
猴头蘑午餐肉	205
★豆制品类——豆腐	
烩冻豆腐	207
皮蛋拌白玉	208
金银豆腐	208
豆腐生菜肉丝汤	209
四色豆腐	209
★豆制品类——豆制品	
肉丝拌腐皮	211
★谷类——大米	
白芡大米粥	213
白玉珍果粥	214
板栗鲜贝饭	214
大米瘦肉粥	214
竹筒鲜虾蒸饭	215
百合芦笋猪肚饭	215
★谷类——小米	
菜卷小米饭	217
枸杞牛膝小米饭	218
豆汁粥	218
小米粥	219
糖酥煎饼	219
★谷类——黑米	
满口鲜蒸饺	221
鱼肉炒面丁	221
★谷类——高粱米	
什锦炒面	223
★谷类——玉米	
六合面三鲜蒸饺	225
番茄玉米汤	225



第三章

高血压的运动疗法



第一节 运动疗法对高血压患者的好处 228

第二节 高血压患者的运动处方 229

1. 高血压患者运动的目的 229
2. 高血压患者运动的种类与方法 229

第三节 高血压患者运动时间的选择 232

第四节 高血压患者运动强度的选择 232

1. 把握有“度”的运动节奏 232
2. 运动强度的简单衡量方法 233
3. 把握好运动强度有六点 233
4. 运动频率 235

第五节 高血压患者运动时的注意事项 235

第六节 运动疗法理念中存在的误区 236

1. 运动的强度越大越好 236
2. 坚持运动就可以不按时服药 236

第七节 高血压患者危险动作的禁区 236

1. 趴着看书、看电视 237
2. 长时间听节奏快的音乐 237
3. 衣扣不宜扣得太紧 237
4. 尽量避免低头弯腰动作 238

第四章

高血压的用药

第一节 降压常用中成药 240



第二节 降压常用中药单方 247

TIPS 高血压病人服药六忌 252

小专题 5

降压中药的配伍宜忌 254

第三节 降压常用中药复方 258

第四节 降压常用西药 263

1. 利尿降压剂 263

2. β 受体阻滞剂 266

3. 钙拮抗剂 271

4. 血管紧张素转换酶抑制剂 274

5. 血管紧张素受体阻滞剂 280

第五节 常用复方降压药 283

小专题 6

降压中西药的配伍宜忌 286

第六节 如何减轻降压药的不良反应 290

第七节 服用降压药应注意的问题 292

第八节 食物与降压中药的配伍禁忌 294

第九节 食物与降压西药的配伍禁忌 295

第五章

高血压的血压监测



第一节 何时需要做血压监测 300

第二节 什么叫动态血压监测 301

第三节 自测血压需要注意的问题 302



第四节 血压测量的方法 304

TIPS 自测血压选择何时为最好 304

小专题 7

血压计的种类及其特点 306

小专题 8

如何正确选用腕式电子测压计 307

第五节 测量血压前患者应做好哪些准备... 308

第六节 血压测量常见的不规范情况 308

TIPS 哪些人需做24小时动态血压监测 309

第六章

高血压的心理调适



第一节 平和心境是血压的稳定之道 312

1. 心态平，血压平 312
2. 情绪波动易引发高血压 312
3. 宽容忍让是个宝，一生平安少不了 313

第二节 精神放松在于个人自身的调节 317

1. 精神放松对高血压的治疗作用 317
2. 高血压患者自身调节三处方 317

第三节 挥别怒气可焕发旺盛的精力 318

1. 怒气易引起血压升高 318
2. 高血压患者制怒的心理调剂 319

第四节 疏通情志让病魔悄悄地走开 321

1. 疏泄疗法对高血压的作用 321
2. 常用疏泄办法 321