



高血压 食疗与养生

林敬◎编著

食疗是最好的医药 会养生才能不生病
高血压是一种慢性病，防治调养别太依赖药物

高血压，危害人类健康的头号杀手！

我国现有高血压患者达1.6亿人，发病率居世界首位。

本书将为您揭开高血压的神秘面纱，成为您居家疗养的私人医生和贴心护士！



高血压 食疗与养生

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压食疗与养生/林敬编著. - 上海: 上海科学技术文献出版社,
2011. 1

ISBN 978 - 7 - 5439 - 4565 - 4

I. ①高… II. ①林… III. ①高血压 - 食物疗法 ②高血压 - 食物养生 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 232759 号

责任编辑: 忻静芬

高血压食疗与养生

林敬 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

北京市兆成印刷有限责任公司

*

开本 710 × 1000 1/16 印张 16 字数 200 千字

2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5439 - 4565 - 4

定价: 26.00 元

<http://www.sstlp.com>



前言

人们如果没有健康的身体,智慧就无法表露,才能就无法施展;如果没有健康,力量就无法发挥,知识就无法利用。有了健康,才会拥有幸福的生活;有了健康,才会拥有充满阳光的世界;有了健康,才会拥有一份灿烂与辉煌,才会拥有一份潇洒与风流。

头痛、眩晕、耳鸣、心悸气短、失眠、肢体麻木的症状时时困扰着太多的高血压患者,同时还威胁着整天忙碌而追求梦想的每一个人。据最新发布的全球《高血压影响报告》显示:高血压患者的数量在全球呈增长趋势,目前已达 10 亿人;如果不采取有效措施,到 2025 年,全球将有 15.6 亿人患上这一疾病。这一数字之庞大,让人惊悚!

而在我国,已有 1.6 亿人患有高血压,其中每年有数百万人因高血压致残或丧命,并以每年近 350 万人的速度扩展着患病人数。高血压已经成为导致脑卒中(中风)、急性冠心病等病的最重要因素。不仅如此,高血压的并发症,也成了伤害人们的“无声杀手”。像脑出血、脑血栓、冠心病、心肌梗死、肾功能衰竭和主动脉夹层动脉瘤等严重的并发症,在引起死亡的各种疾病中都占有很大的比重。

高血压的发病率虽然很高,但并不可怕,也并不是不可防

治。相关调查显示,高血压的发病原因很大一部分缘于不当的饮食方式:喜欢吃油腻或口味比较重的人比口味清淡和盐分摄入少的人患病概率要高很多;过量饮酒与血压升高有密切关系;长期摄入含过高钙、镁、钾的食物,而膳食纤维不足也会导致血压升高。

《高血压食疗与养生》一书本着科学严谨的态度,以实用性为目的,采用通俗易懂的语言,为广大的高血压患者介绍了各种养生方法。不仅介绍了高血压的一般常识,还分门别类,对瓜果蔬菜、汤粥和茶酒如何降血压做了详细的养生说明。不仅如此,本着“大生活”的原则,本书对高血压患者在运动、日常护理、生活宜忌等方面做了详细的养生指导。相信详细而科学的养生指导,能够为高血压患者分忧解愁,能够帮助高血压患者在点滴生活中轻松降压,能够使身体趋于平和的健康状态。

想拥有健康的身体,首先就要学会怎样管理健康。不要认为自己患的是一生都摆脱不了的病,就整天郁郁寡欢、消极懈怠,对待自己的血压值不闻不问、不理不睬。阅读本书《高血压食疗与养生》,仔细地按照书中介绍的相关指导进行身体调治,按章行事,定会收获健康而精彩的人生。

编 者

2010年12月

目 录

第一章 血压值一升高,健康指数就降低 001

- ◆ 危害:人类健康的“无声杀手” 001
 - ◎高血压导致并发症 001
 - ◎高血压导致心力衰竭 003
 - ◎高血压伤及大脑 004
 - ◎高血压偷袭肾脏 004
 - ◎高血压影响性生活 005
 - ◎高血压伤害视力 007
- ◆ 原因:缘何一不小心就患高血压 008
 - ◎肥胖,高血压的元凶之一 008
 - ◎“口重”,血压升高的助推器 010
 - ◎熬夜,引发高血压的帮凶 011
 - ◎烟草之毒,引发高血压的危险因素 013
 - ◎过量饮酒,小心血压升高 014
 - ◎外界环境诱发高血压 015
 - ◎气候也可引发高血压 016
 - ◎当心打鼾引发高血压 017

◎居室色彩对血压有很大的影响	018
◎遗传因素会导致高血压	019
◎从中医角度看高血压	020
◆ 人群:为什么高血压就盯上了您	022
◎吸烟的人	022
◎饮酒的人	022
◎中老年人	022
◎精神紧张的人	023
◎超重和肥胖的人	023
◎有高血压家族史的人	024
◆ 防治:饮食、检测一个都不能少	024
◎怎样测量血压	024
◎测血压注意事项	026
◎血压测值出现偏差的原因	026
◎“镁”食帮你降血压	027
◎少盐可降血压	028

第二章 瓜果和蔬菜,降压别贪快

029

◆ 蔬菜降血压	029	◎黑木耳	035
◎芹菜	029	◎蘑菇	036
◎芦笋	030	◎香菇	036
◎苦瓜	031	◎银耳	037
◎冬瓜	032	◎海带	037
◎茄子	033	◎洋葱	038
◎番茄	034	◎大蒜	039
◎胡萝卜	034	◎菠菜	040

◆ 菜品降血压,精力不白花

.....	041
◎马兰头拌海带	041
◎香菇油菜	041
◎姜汁菠菜	041
◎香芹醋花生	042
◎鲜酿番茄	042
◎肉丝炒茼蒿	042
◎牛肉炒芹菜	043
◎山楂肉片	043
◎野鸭蒸蒜杞	044
◎豆芽炒肉丝	044
◎糖醋带鱼	045
◎红白焖野兔	045
◎葱头鸡翅肉块	046
◎素炒五丝	046
◎玉竹茄子煲	047
◎二参牛杜煲	047
◎首乌黑豆炖甲鱼	047
◎萝卜拌香菜	048
◎海带爆木耳	048
◎焖豆角	048
◎枸杞子炒虾仁	049
◎草菇豆腐	049
◎虾米炖白菜	049
◎天麻炖甲鱼	050
◎炒金针菇	050
◎腐竹葫芦双瓜皮	050

◎白菜炒香菇	050
◎百合炒鲜贝	051
◎香菇茭白卷	051
◎炸大叶芹	051
◎荸荠炒肉片	052
◎脆熘海带	052
◎双草凤尾鱼	053
◎茼蒿炒笋丝	053
◎三色松	053
◎鸭肉煮海带	054
◎大蒜香油拌菠菜	054
◎清炒苦瓜	054
◎素炒洋葱	054
◎清蒸紫茄	055
◎冬笋炒芥菜	055
◎榨菜炒“二菜”	055
◎天麻鱼头	056
◎沙锅鲜蘑豆腐	056
◎苦瓜炒豆芽	057
◎八宝莲子	057
◎乳香番茄	058
◎淫羊藿炒鸡片	058
◎龟版粉焖海参	059
◎榨菜炒茭白	059
◎拌菠菜	060
◎熘胡萝卜丸子	060
◎银丝黄瓜	060
◎芹菜烧豆腐	061
◎番茄炒鸡蛋	061

- | | | | |
|----------------|-----|----------------|-----|
| ◎烧鲜蘑 | 061 | ◎虾子炒春笋 | 072 |
| ◎炆八宝芥菜 | 062 | ◎天麻焖鲤鱼 | 072 |
| ◎玉米须炖蚌肉 | 062 | ◎玉兰炒淡菜 | 073 |
| ◎菊菜炒鸡片 | 062 | ◎决明牡蛎 | 073 |
| ◎糖醋银耳 | 063 | ◎蕨菜烩五丝 | 073 |
| ◎红烧茄子 | 063 | ◎银芽炒兔丝 | 073 |
| ◎清炒西瓜皮 | 064 | ◎鹌鹑炒萝卜 | 074 |
| ◎炒三冬 | 064 | ◎花生仁拌芹菜 | 074 |
| ◎炒三丝 | 064 | ◎醋熘土豆丝 | 075 |
| ◎玉兰片炒口蘑 | 065 | ◎炆芹菜 | 075 |
| ◎烧腐竹 | 065 | ◎拔丝苹果 | 076 |
| ◎番茄炒虾仁 | 065 | ◎清拌莴苣 | 076 |
| ◎素炒黑白 | 066 | ◎二决牡蛎炖丝瓜 | 076 |
| ◎炒三泥 | 066 | ◎银耳香菜豆腐 | 077 |
| ◎酸炒萝卜丝 | 067 | ◎炸茄盒 | 077 |
| ◎腐皮炒海带 | 067 | ◎淡菜煨白鹅 | 077 |
| ◎鲜蘑菇蚕豆 | 067 | ◎豆腐皮炒海带 | 078 |
| ◎青椒海带丝 | 068 | ◎霸王戏珠 | 078 |
| ◎芝麻苦瓜 | 068 | ◎番茄冬瓜 | 078 |
| ◎什锦蘑菇 | 068 | ◎姜拌藕 | 079 |
| ◎芝麻拌香干 | 069 | ◎海藻煮黄豆 | 079 |
| ◎清炒苦瓜绿豆芽 | 069 | ◎参归猪蹄筋 | 079 |
| ◎菊麻鱼 | 069 | ◎香脆芹叶 | 080 |
| ◎肉片炒扁豆 | 070 | ◎荷叶粉蒸鸡 | 080 |
| ◎糖醋番茄 | 070 | ◎绞股蓝炖乌龟 | 080 |
| ◎香炸茄卷 | 070 | ◎泥鳅钻豆腐 | 081 |
| ◎大葱炒豆腐 | 071 | ◎海马炖乌鸡 | 081 |
| ◎紫菜青菜海米卷 | 071 | ◆瓜果降血压 | 082 |
| ◎萝卜拌香菜 | 071 | ◎苹果 | 082 |

◎香蕉	083	◎柿子	087
◎西瓜	083	◎草莓	087
◎山楂	084	◎枸杞子	088
◎红枣	085	◎猕猴桃	089
◎核桃仁	086		

第三章 每天喝汤粥,降压不必忧

090

◆ 五谷杂粮降血压	090	◎豌豆糯米粥	098
◎玉米	090	◎冬瓜大米粥	099
◎黄豆	091	◎银耳粥	099
◎豌豆	092	◎茯苓粥	099
◎绿豆	093	◎茭白粥	099
◎黑芝麻	093	◎茄子粥	100
◎花生	094	◎绞股蓝粥	100
◎燕麦	095	◎豆浆粥	100
◆ 饭粥助你降血压	095	◎菠菜大枣粥	100
◎荷叶粳米饭	095	◎木耳绿豆粥	101
◎玉米烩饭	096	◎莲子西瓜粥	101
◎核桃米饭	096	◎杞菊地黄粥	101
◎天麻钩藤粥	096	◎玉米粥	101
◎兔肉香蕉粥	097	◎降压决明粥	102
◎山楂合欢粥	097	◎桂圆薏苡仁粥	102
◎腐竹豌豆粥	097	◎地龙蛋花粥	102
◎莲子粥	097	◎麦冬牡蛎烩饭	102
◎山药绿豆粥	098	◎海蜇粥	103
◎芹菜粥	098	◎枸杞子红枣粥	103
◎玉米须蜂蜜粥	098	◎钩藤马铃薯粥	103
		◎马齿苋粥	104

- ◎扁豆芝麻粥 104
- ◎萝卜菠萝粥 104
- ◎山药荔枝粥 105
- ◎红枣莲子粥 105
- ◎芹菜陈皮粥 105
- ◎葛根粥 105
- ◎海参粥 106
- ◎银杏红枣绿豆粥 106
- ◎苹果粥 106
- ◎荸荠粥 106
- ◎紫菜绿豆粥 106
- ◎花生红枣粟米粥 107
- ◎葛根薏苡仁粥 107
- ◎胡萝卜粥 107
- ◎海参玉米粥 107
- ◎豌豆粥 108
- ◎麦麸陈皮粟米粥 108
- ◎淡菜皮蛋粥 108
- ◎花生大枣黑米粥 109
- ◎月季花粥 109
- ◎豌豆红枣粥 109
- ◎仙人粥 109
- ◎芹菜菠菜粥 110
- ◎冬菇云耳瘦肉粥 110
- ◎兔肉粥 110
- ◎灵芝糯米粥 110
- ◎玉竹燕麦粥 111
- ◎槐米粥 111
- ◎山楂菊花银花粥 111
- ◎荠菜黑豆粥 111
- ◎芝麻桑椹粥 111
- ◎胡萝卜海蜇粥 112
- ◎半夏白术天麻粥 112
- ◎黑豆山楂杞子粥 112
- ◎猕猴桃粥 112
- ◎红花桃仁粥 113
- ◎茺蔚子粥 113
- ◎香菇牛肉饭 113
- ◎绿豆葛根粥 113
- ◎麦饭石粥 113
- ◎杏酪粥 114
- ◎绿豆粥 114
- ◎佛手柑粥 114
- ◎香蕉粥 114
- ◆靓汤助你降血压 115
- ◎山楂荷叶猪肉汤 115
- ◎枸杞芹菜鱼片汤 115
- ◎芹菜金菇猪肉汤 115
- ◎芦笋莲火腿粟米汤 116
- ◎夏枯草海蜇汤 116
- ◎草鱼冬瓜汤 116
- ◎竹荪紫菜汤 116
- ◎海带玉米须汤 117
- ◎冰糖银耳汤 117
- ◎黄精玉竹牛肉汤 117
- ◎二花鲫鱼汤 118
- ◎鲤鱼山楂鸡蛋汤 118

- ◎番茄豆腐鱼丸汤 118
- ◎红枣芹菜汤 119
- ◎玉竹莲子瘦肉汤 119
- ◎柠檬荸荠汤 119
- ◎红枣乌梅汤 119
- ◎草菇瘦肉汤 120
- ◎黄豆排骨汤 120
- ◎草菇豆苗黄瓜汤 120
- ◎海带草决明汤 120
- ◎菊花脑蛋汤 121
- ◎丝瓜豆腐瘦肉汤 121
- ◎枸杞子马兰头汤 121
- ◎紫菜干贝瘦肉汤 121
- ◎鸡蛋泽泻汤 122
- ◎海带薏苡仁蛋汤 122
- ◎苦瓜紫菜墨鱼汤 122
- ◎灵芝黑白木耳汤 123
- ◎霸王戏珠汤 123
- ◎萝卜酸梅汤 123
- ◎家常豆腐汤 123
- ◎双根煎汤 124
- ◎番茄鸡蛋汤 124
- ◎罗布麻猪排骨汤 124
- ◎茉莉银耳汤 125
- ◎香菇香蕉汤 125
- ◎西瓜决明子汤 125
- ◎藕节麦叶鸡蛋汤 125
- ◎三鲜降压汤 126
- ◎花旗参响螺汤 126
- ◎降压五味汤 126
- ◎菊花三鲜汤 126
- ◎樱桃银耳汤 127
- ◎平菇蛋汤 127
- ◎芦笋鲜贝汤 127
- ◎生地黄煲鲜汤 128
- ◎夏枯草黑豆汤 128
- ◎首乌天麻龟肉汤 128
- ◎番茄冬瓜汤 128
- ◎蜇头猪骨汤 128
- ◎花生蚕豆汤 129
- ◎胖大海甘麦汤 129
- ◎红薯黑鱼汤 129
- ◎杞地鳖肉汤 129
- ◎向日葵红枣汤 130
- ◎大豆芽菜鱼尾汤 130
- ◎香菇豆苗汤 130
- ◎紫菜冬瓜汤 130
- ◎银耳鹌鹑蛋汤 131
- ◎洋葱牡蛎米线汤 131
- ◎罗布麻三丝汤 131
- ◎萝芙木兔肉汤 132
- ◎四味止眩汤 132
- ◎桑寄生老母鸡汤 132
- ◎紫菜虾皮汤 132
- ◎金针肉丝香菇汤 133
- ◎牛膝降压汤 133
- ◎杏仁猪肺汤 133
- ◎紫菜车前子汤 134

- | | | | |
|-----------------------|-----|----------------|-----|
| ◎ 栀子山楂汤 | 134 | ◎ 生地黄煲蟹汤 | 135 |
| ◎ 柿饼红枣汤 | 134 | ◎ 西湖莼菜汤 | 135 |
| ◎ 莲子心大枣汤 | 134 | ◎ 三丝紫菜汤 | 136 |
| ◎ 紫菜冬瓜排骨汤 | 134 | ◎ 芥菜豆腐汤 | 136 |
| ◎ 云苓芡实瘦肉汤 | 135 | ◎ 冬瓜青鱼汤 | 136 |
| ◎ 花椒番茄汤 | 135 | | |
| ◆ 饮食有禁区,降压别犯“忌” | | | |
| ◎ 忌长期食用高胆固醇食物 | 137 | | |
| ◎ 忌饮食过饱 | 137 | | |
| ◎ 忌过量食用肥肉 | 138 | | |
| ◎ 忌盲目减肥 | 139 | | |
| ◎ 忌饮酒过量 | 139 | | |
| ◎ 忌食盐过量 | 140 | | |
| ◎ 忌饮水过多或过少 | 140 | | |
| ◎ 忌饮咖啡因 | 141 | | |
| ◎ 忌热量不控制 | 142 | | |
| ◎ 忌饮食中缺钾 | 143 | | |
| ◎ 忌饮食中缺钙 | 144 | | |

第四章 饮品降血压,疗效顶呱呱

146

- | | | | |
|---------------------|-----|-----------------|-----|
| ◆ 茶饮也降压,不比药物差 | 146 | ◎ 萝卜朴硝饮 | 147 |
| ◎ 八仙茶 | 146 | ◎ 马兰头生地黄茶 | 147 |
| ◎ 山楂菊明茶 | 146 | ◎ 葫芦蜜汁饮 | 147 |
| ◎ 山楂白糖茶 | 146 | ◎ 葫芦瓜冰糖水 | 147 |
| ◎ 山楂生地黄茶 | 147 | ◎ 杏仁茶 | 148 |
| ◎ 菊槐茶 | 147 | ◎ 二至蜂蜜饮 | 148 |
| | | ◎ 萝卜饴糖饮 | 148 |

- ◎核桃仁山楂茶 148
- ◎芝麻茶 149
- ◎双耳甜茶 149
- ◎鹌鹑蛋牛奶饮 149
- ◎鲜奶草莓饮 149
- ◎芥菜山楂茶 149
- ◎决明罗布麻茶 150
- ◎杏仁决明子饮 150
- ◎玉米须方 150
- ◎冰糖海参饮 150
- ◎海带绿豆糖水 150
- ◎佛手柑饮 151
- ◎千秋茶 151
- ◎杏仁无花果饮 151
- ◎杞菊茶 151
- ◎胖大海桑叶饮 151
- ◎竹笋汁 151
- ◎柿叶蜜茶 151
- ◎胖大海绿茶饮 152
- ◎平肝清热茶 152
- ◎芹菜鲜汁茶 152
- ◎龙茶散 152
- ◎胖大海二豆饮 152
- ◎白茅根茶 152
- ◎莲子核桃饮 153
- ◎莲子心车前子饮 153
- ◎桑菊薄荷饮 153
- ◎生地瓜汁 153
- ◎擂茶 153
- ◎豌豆苗蜜汁 154
- ◎莼菜冰糖饮 154
- ◎花生秧降压茶 154
- ◎啤酒花决明子饮 154
- ◎啤酒花茅根饮 154
- ◎荸荠海带汁 154
- ◎黑芝麻虾皮饮 154
- ◎葡萄芹菜汁 155
- ◎山楂核桃茶 155
- ◎山楂葵花子茶 155
- ◎明目延龄饮 155
- ◎脑清茶 156
- ◎萝卜葱白饮 156
- ◎蚕豆花露 156
- ◎四合一果菜汁 156
- ◎橘皮饮 156
- ◎山楂木香茶 156
- ◎苹果皮蜜茶 157
- ◎钩藤荔枝饮 157
- ◎柿子汁鲜奶 157
- ◎香蕉酸奶 157
- ◎大蒜蜂蜜酸牛奶 157
- ◆ 药酒也降压, 一点不浮夸 158
- ◎菊花枸杞子酒 158
- ◎复方杜仲酒 158
- ◎杜仲酒 158
- ◎竹酒 158

- | | |
|-------------------|-------------------|
| ◎黄精首乌枸杞子酒 ... 159 | ◎杞黄酒 159 |
| ◎苏子酒 159 | ◎复方女贞子酒 159 |
| ◎地骨皮酒 159 | ◎首乌酒 160 |

第五章 运动降血压,防治不可少 161

- ◆ 循规蹈矩:运动降压有学问 161
 - ◎运动降压“潇洒走一回” 161
 - ◎患者运动要“守规矩” 162
 - ◎运动细节决定您的“降压成败” 163
- ◆ 活血舒筋:患者降压有方法 164
 - ◎散步 164
 - ◎慢跑 165
 - ◎甩手 167
 - ◎跳舞 167
 - ◎游泳 169
 - ◎健身球 171
 - ◎降压操 174
 - ◎太极拳 176
 - ◎八段锦 178

第六章 饮食运动好,护理不可少 182

- ◆ 起居有常,血压才有常 182
 - ◎起居有常:降压“无名英雄” 182
 - ◎优良环境,降压“保护伞” 184
 - ◎良好睡眠,降压“特效药” 185

◎持久站立, 降压“定时炸弹”	188
◎常清二便, 高血压“一扫而光”	189
◎疏泄情志, 降压“由里及表”	191
◆ 四季保健, 血压不唱“高调”	193
◎春天降压有重点	193
◎夏天降压有窍门	195
◎秋天谨防脑卒中	198
◎冬天还需防脑卒中	199
◆ 享受生活, 轻轻松松降血压	200
◎音乐	200
◎温泉	202
◎枕头	205
◎垂钓	206
◎踩石	206
◎按摩	207
◎泡脚	209
◆ 早防早治, 血压检测最重要	210
◎高血压病发前的信号	210
◎高血压常见症状与体征	211
◎高血压常规检查不能少	213
◎按时测压必不可少	215
◎动脉血压的测量方法	216
◎高血压的一级预防	217
◎“三早”为高血压护航	220
◎高血压家庭急救法	221
◆ 生活宜忌, 降压有所为有所不为	222
◎心情宜平静	222
◎睡眠宜充足	223

◎宜饮茶水	223
◎宜按时测量血压	224
◎生活环境宜清静	225
◎衣带宜宽松	225
◎宜经常散步	226
◎起床宜缓慢	227
◎宜做太极拳运动	227
◎宜经常日光浴	228
◎宜适度跳舞	228
◎忌情绪过激	229
◎忌心情绝望	229
◎忌抽烟	230
◎忌盲目用中药进补	230
◎忌随意停药	231
◎忌性生活无节制	232
◎忌冷水洗浴	233
◎忌蹲着大便	233
◎忌炒股票	234
◎忌长时间看电视	234
◎忌长时间打麻将	235
◎忌持重物	237
◎忌开车运动	237