

常见病饮食
与调养系列

● 结合现代营养学知识与传统中医调养理论
● 详细介绍高血压病的膳食要点和饮食搭配
● 融运动、中药、食疗等多种疗法为一体

高血压

饮食宜忌与
中医调养

GAOXUEYA

YINSHI YIJI YU
ZHONGYI TIAOYANG

辛宝 董盛 主编



化学工业出版社
生物·医药出版分社

常见病饮食
与调养系列

高血压

饮食宜忌
与
中医调养

辛宝 董盛◎主编



化学工业出版社
生物·医药出版分社

·北京·

本书详细介绍了高血压病的基本知识、膳食要点、食物搭配等营养原则和运动、中药、食疗等中医调养方法，将现代营养学知识与传统中医调养理论结合在一起。本书内容丰富实用，文字通俗易懂，方法简便可行，是防治高血压病的必用之书，也可供基层医务工作者和营养师阅读参考。

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压饮食宜忌与中医调养/辛宝, 董盛主编. —北京: 化学工业出版社, 2011. 5
(常见病饮食与调养系列)
ISBN 978-7-122-10580-6

I. 高… II. ①辛…②董… 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 (2011) 第 026446 号

责任编辑: 李少华
责任校对: 陈静

装帧设计: 史利平

出版发行: 化学工业出版社 生物·医药出版分社
(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印刷: 北京永鑫印刷有限责任公司
装订: 三河市万龙印装有限公司
850mm×1168mm 1/32 印张 8 字数 187 千字
2011 年 6 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 18.00 元

版权所有 违者必究

编写人员名单

主 编 辛 宝 董 盛

副 主 编 刘 海 张克伦

编写人员 (以姓氏笔画为序)

王 莉 王 倩 王秀芸 王富强

艾 霞 刘 海 李亚玲 李春华

辛 宝 张克伦 董 盛

前言

高血压病的病因复杂，发展过程长，发病机制涉及体内多个系统，严重危害人类健康，且有逐年增加的趋势，我国1991年对15岁以上94万人群抽样普查，高血压病标化患病率为11.26%，与1979-1980年相比，10年间患病率增加25%。据世界卫生组织预测，至2020年，非传染性疾病将占我国人口死亡原因的首位。20世纪80年代与90年代初，我国对南北不同地区的10余组人群进行心血管病发病、死亡和危险因素监测，也证明血压升高是我国心血管病最重要的危险因素。

针对上述形势，为加强高血压病防治工作的力度，提高广大群众对高血压的重视，普及高血压病防治和保健知识，我们邀请了中西医临床及健康教育方面学有专长、经验丰富的专业人士共同撰写了本书。

本书内容涉及高血压病的基本知识、膳食要点、食物搭配等营养原则和运动、中药、食疗等中医调养方法，将现代营养学知识与传统中医食疗调养理论结合在一起。

本书的编写，力求内容丰富实用，文字通俗易懂，方法简便可行，努力成为高血压病患者的必备用书，并供基层医务工作者和营养师阅读参考。由于学识所限，本书难免存在疏漏缺点，恳请广大专家与同道批评指正，以便今后修改完善。

编者

2011.03

目录

第一部分 高血压病基本知识

什么是血压?	[2]
高血压与高血压病有什么区别?	[2]
血压形成与哪些因素有关?	[3]
高血压对脏器的危害有哪些?	[4]
哪些人容易患高血压病?	[5]
继发性高血压的危险因素有哪些?	[6]
血压升高的原因是什么?	[8]
如何进行正确的血压测量?	[10]
1. 诊所偶测血压	[10]
2. 自我测量血压	[11]
3. 动态血压监测	[12]
如何选择血压计?	[12]
高血压病患者应做哪些检查?	[13]
与高血压相关的病症有哪些?	[14]
1. 高血压与高胆固醇血症	[14]
2. 高血压病与糖尿病	[15]
为什么高血压病患者易患冠心病?	[15]
高血压病患者为什么容易发生脑出血?	[16]
高血压病患者为什么会出现肾损害?	[17]
高血压病肾损害如何判断?	[18]
高血压病发生意外的原因有哪些?	[18]
家中突发高血压急症该怎么办?	[19]

中医学如何认识高血压?	[20]
1. 体质因素	[21]
2. 七情因素	[22]
3. 生活方式不健康	[22]
中医学对高血压病是如何辨证的?	[23]

第二部分 高血压病药物治疗常识

25

抗高血压病的治疗目标是什么?	[26]
抗高血压药物治疗的原则是什么?	[26]
抗高血压药的种类有哪些?	[27]
抗高血压药有哪些不良反应?	[28]
抗高血压药能停药吗?	[28]
高血压病患者须终身服药吗?	[30]
高血压病患者都可以服用复方降压片吗?	[31]
补钙与服抗高血压药有矛盾吗?	[32]
如何选择抗高血压药的用药时间?	[32]
如何控制血压的波动性适度用药?	[34]
抗高血压药联合应用的选药原则与禁忌是什么?	[35]
1. 抗高血压药的联合应用	[36]
2. 联合用药的一般规则	[36]
3. 存在以下情况可优先考虑联合用药	[36]
4. 联合用药指南及建议	[37]
5. 现今认为比较合理的配伍	[37]
6. 抗高血压药中常用的西药与中药配伍宜忌	[37]
7. 常用的抗高血压中药与西药配伍宜忌	[38]
如何减轻抗高血压药的不良反应?	[41]
抗高血压药物控释、缓释制剂的特征和优点有哪些?	[43]

舌下含服硝苯地平为什么可以治疗高血压病?	[44]
高血压病患者服用阿司匹林有何益处?	[44]
急进性高血压怎样治疗?	[45]

第三部分 高血压病饮食指南

47

一、高血压病饮食的基本知识	[48]
1. 盐与高血压	[48]
2. 蛋白质与高血压	[49]
3. 微量元素与高血压	[51]
4. 钙与高血压	[52]
5. 吸烟与高血压	[53]
6. 饮酒与高血压	[53]
二、可降压的五谷杂粮	[54]
黄豆	[54]
玉米	[55]
黑米	[55]
红薯	[56]
绿豆	[57]
小米	[58]
薏米	[58]
荞麦	[59]
燕麦	[60]
蚕豆	[61]
黑豆	[61]
三、可降压的蔬菜	[62]
芹菜	[62]
胡萝卜	[63]
茄子	[64]

洋葱	[65]
番茄	[66]
芥菜	[67]
海带	[67]
香菇	[68]
黑木耳	[69]
莴笋	[70]
茼蒿	[70]
冬瓜	[71]
紫菜	[72]
荸荠	[73]
黄瓜	[74]
苦瓜	[74]
竹笋	[75]
平菇	[76]
马齿苋	[77]
四、可降压的肉食和水产品	[78]
兔肉	[78]
牛肉	[79]
乌鸡	[80]
鲫鱼	[80]
鹌鹑	[81]
鲢鱼	[82]
虾	[82]
海蜇	[83]
海参	[84]
淡菜	[85]
五、可降压的水果	[86]
猕猴桃	[86]

香蕉	[87]
柿子	[88]
苹果	[89]
西瓜	[90]
金橘	[90]
橙子	[91]
柠檬	[92]
桃子	[93]
李子	[93]
梨子	[94]
六、可降压的干果	[96]
莲子	[96]
花生	[96]
核桃	[97]
板栗	[98]
七、可降压的饮品和调味品	[99]
酸奶	[99]
蜂蜜	[100]
大蒜	[101]
生姜	[102]
醋	[102]
葱	[103]
八、可降压的药食两用食品	[104]
菊花	[104]
山楂	[105]
天麻	[106]
钩藤	[107]
决明子	[108]
夏枯草	[108]

丹参	[109]
玉米须	[109]
九、高血压病治疗菜谱	[112]
姜汁菠菜	[112]
肉丝炒茼蒿	[112]
牛肉炒芹菜	[112]
山楂肉片	[113]
香菇油菜	[114]
豆芽炒肉丝	[114]
糖醋带鱼	[115]
香芹醋花生	[115]
鲜酿番茄	[115]
红白焖野兔	[116]
葱头鸡翅肉块	[117]
素炒五丝	[117]
玉竹茄子煲	[118]
萝卜拌香菜	[118]
海带爆木耳	[118]
焖豆角	[119]
枸杞炒虾仁	[119]
草菇豆腐	[119]
虾米炖白菜	[120]
天麻炖甲鱼	[120]
炒金针菇	[120]
腐竹葫芦双瓜皮	[121]
白菜香菇	[121]
百合炒鲜贝	[121]
香菇茭白卷	[122]
炸大叶芹	[122]

荸荠炒肉片	[123]
脆熘海带	[124]
茼蒿炒笋丝	[124]
双草凤尾鱼	[124]
鸭肉煮海带	[125]
大蒜香油拌菠菜	[125]
清炒苦瓜	[125]
素炒洋葱	[126]
清蒸紫茄	[126]
冬笋炒芥菜	[126]
榨菜炒二白	[127]
沙锅鲜蘑豆腐	[127]
苦瓜炒豆芽	[128]
八宝莲子	[128]
乳香西红柿	[129]
银丝黄瓜	[129]
芹菜烧豆腐	[129]
西红柿炒鸡蛋	[130]
烧鲜蘑	[130]
炆八宝芥菜	[131]
玉米须炖蚌肉	[131]
菊茉炒鸡片	[131]
焙酪银耳	[132]
红烧茄子	[132]
炒三冬	[133]
炒三丝	[133]
玉兰片炒口蘑	[134]
烧腐竹	[134]
番茄炒虾仁	[135]

素炒黑白	[135]
酸炒萝卜丝	[136]
腐皮炒海带	[136]
鲜蘑菇蚕豆	[136]
青椒海带丝	[137]
芝麻苦瓜	[137]
什锦蘑菇	[137]
芝麻拌香干	[138]
肉片西红柿炒扁豆	[138]
大葱炒豆腐	[138]
紫菜青菜海米卷	[139]
虾子炒春笋	[139]
玉兰炒淡菜	[140]
蕨菜烩五丝	[140]
银芽炒兔丝	[140]
鹌鹑炒萝卜	[141]
醋熘土豆丝	[141]
炆芹菜	[142]
拔丝苹果	[142]
凉拌莴苣	[143]
银耳香菜豆腐	[143]
炸茄盒	[143]
淡菜煨白鹅	[144]
豆腐皮炒海带	[144]
番茄冬瓜	[144]
姜末拌藕	[145]
海藻煮黄豆	[145]
香脆芹叶	[145]
荷叶粉蒸鸡	[146]

泥鳅钻豆腐	[146]
番茄烩豆腐	[147]
十、高血压病食疗粥谱	[147]
兔肉香蕉粥	[147]
腐竹豌豆粥	[148]
莲子粥	[148]
山药绿豆粥	[148]
芹菜粥	[149]
玉米须蜂蜜粥	[149]
豌豆糯米粥	[149]
冬瓜大米粥	[149]
银耳粥	[150]
茭白粥	[150]
茄子粥	[150]
豆浆粥	[151]
菠菜大枣粥	[151]
木耳绿豆粥	[151]
莲子西瓜粥	[151]
玉米粥	[152]
桂圆薏米粥	[152]
海蜇粥	[152]
枸杞子红枣粥	[153]
马齿苋粥	[153]
扁豆芝麻粥	[153]
萝卜菠萝粥	[154]
山药荔枝粥	[154]
红枣莲子粥	[154]
芹菜陈皮粥	[155]
银杏红枣绿豆粥	[155]

苹果粥	[155]
荸荠粥	[156]
紫菜绿豆粥	[156]
花生红枣粟米粥	[156]
胡萝卜粥	[156]
海参玉米粥	[157]
豌豆粥	[157]
麦麸陈皮粟米粥	[157]
淡菜皮蛋粥	[158]
花生大枣黑米粥	[158]
月季花粥	[158]
豌豆红枣粥	[158]
芹菜菠菜粥	[159]
冬菇云耳瘦肉粥	[159]
兔肉粥	[159]
灵芝糯米粥	[160]
槐米粥	[160]
荠菜黑豆粥	[160]
芝麻桑椹粥	[160]
红萝卜海蜇粥	[161]
猕猴桃粥	[161]
麦饭石粥	[161]
佛手柑粥	[161]
香蕉粥	[162]
雪耳荸荠薏米羹	[162]
山楂桂花橘皮羹	[162]
山楂山药羹	[163]
莼菜羹	[163]
冬瓜赤豆羹	[163]

银杞干贝羹	[163]
十一、高血压病辨证施食药膳谱	[164]
(一) 高血压病肝阳上亢型药膳	[164]
天麻蒸乳鸽	[164]
牡蛎鲫鱼汤	[164]
玉米须炖鱼	[165]
九月鸡片	[165]
菊花饮	[166]
桑菊饮	[166]
枸杞桑菊饮	[166]
山楂降压汤	[167]
五汁蜜膏	[167]
芭蕉羹	[168]
何首乌蒸龟肉	[168]
石决明煲花枝	[168]
玉米须炖猪爪	[169]
金银山楂茶	[169]
(二) 高血压病风痰上逆型药膳	[169]
茯苓虾仁炸全蝎	[170]
蛇粉双耳羹	[170]
白蛇戏菊花	[170]
金菊猪脑羹	[171]
菊槐绿茶饮	[171]
菊楂决明饮	[171]
柿子决明茶	[172]
(三) 高血压病气虚湿阻型药膳	[172]
茯苓糕	[172]
茯苓黄芪粥	[172]
苡仁党参粥	[173]

苡仁饭	[173]
党参苡仁猪爪汤	[173]
二参蒸水鱼	[174]
太子参山楂粥	[174]
扁豆大枣包	[174]
淮山菠菜汤	[175]
淮山芹菜炒肉丝	[175]
(四) 高血压病肾阴亏损型药膳	[176]
麦冬海带煲乌鸡	[176]
麦冬菊花烧淡菜	[176]
首乌炒肝腰	[176]
杞子核桃炒羊腰	[177]
淮山炸墨鱼圈	[177]
苡仁白菜汤	[178]
山楂番茄汤	[178]
玉竹煲豆腐	[179]
荠菜炒豆腐	[179]
枸杞叶肉片汤	[179]
紫菜炒鸡蛋	[180]
乌参煲西芹	[180]
首乌煲竹笋	[181]
(五) 高血压病肝肾阴虚型药膳	[181]
桑椹杞猪肝粥	[181]
竹笋虾仁扒豆腐	[182]
淮山竹笋炒豆芽	[182]
桑椹大枣饮	[182]
淡菜黄瓜汤	[183]
二龙滑鸡煲	[183]
大蒜海参粥	[183]