

健康教育进社区优秀读物

5分钟家庭保健系列



分钟

降压

每天5分钟 健康在手中



良石/主编

血压高，
因为，除了药物
你知道吗？家常饭菜，饮

本书为你介绍众多安全可靠、简

只是，做到这些，每天需要占用你的5分钟时间

可不必
E我们的身边
甚至微笑一下都能降压
一起努力，拒高血压病于门外

河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社

5分钟
降压



ISBN 978-7-5375-4397-2



9 787537 543972 >

定价: 15.80 元

5分钟 降压

良石/主编



河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

5 分钟降压/良石主编. —2 版. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2011. 3

(5 分钟家庭保健系列)

ISBN 978 - 7 - 5375 - 4397 - 2

I. ①5… II. ①良… III. ①高血压—防治

IV. ①R544. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 027200 号

5 分钟家庭保健系列

5 分钟降压

良石 主编

出版发行: 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

经 销: 新华书店

印 刷: 河北新华第一印刷有限责任公司

开 本: 889 × 1194 毫米 1/24

印 张: 7.66

字 数: 128 千字

版 次: 2011 年 3 月 2 版第 1 次印刷

定 价: 15.80 元

健康是人生第一财富，只有健康的人才有条件去创造财富，而财富是不能替代健康的。珍惜生命、注重健康、延年益寿已成为当今社会人们关注的热点。怎么样才能健康，保护健康用什么方法最好呢？请你在工作之余、闲暇之时阅读一下我们为你提供的“5分钟家庭保健系列”丛书，从中寻觅一些适合自己身体状况的方法和措施，去按图索骥。当你受益了请告诉家人和朋友；如有好的建议请告诉我们。让我们共同为人类的健康努力吧！

为什么用5分钟保健？6分钟不行吗？8分钟不行吗？其实，5分钟就是一个理念。朋友，你知道吗？赢得时间就意味着留住健康。我们平时利用这5分钟，也就是付出5分钟时间，针对自己健康方面的弊端，补弱扶强，健康尽在自己掌握中。

无病不知有病苦，有病方知无病乐。莫让今天的疲劳，变成明天的疾病，“年轻时拼命赚钱，年老时拼命吃药”不是健康之路。纵观当今社会，人们对物质的追求越来越高，生活节奏也越来越快，大家都在拼命地赚钱，疲于工作和事务的应酬。青年人无视病患的敲门声，中年人忘记了健康的隐患，惊觉的老年人感叹为时太晚。扪心自问，难道我几十年来每天就省不出5分钟保健的时间？

生命是宝贵的，也是美丽的，只有珍惜爱护、精心呵护，才能使



其价值得到升华，才能绽放出绚丽的花朵，在生命的长河中创造奇迹。我们将“5分钟家庭保健系列”奉献给读者，就是希望你能在超负荷的工作中、繁忙的家务中挤出5分钟时间，效仿书中所荐之方法去保健养体，为你的事业有成打下基础。健康，是你功成名就的奠基石，该丛书就是为你提供健康的金钥匙，希望你用这把金钥匙，打开健康长寿的幸福之门。

感谢王平原教授为本丛书作指导。盼望与健康有缘的幸运朋友，人手一把金钥匙，健康与你同步。

主 编

前 言

随着人们生活质量的提高，大多数人不再为吃穿发愁，但随之而来的是常见病的困扰，高血压病、糖尿病、高脂血症……这些疾病几乎渗透在社会中的每个家庭。我国是世界上高血压病发病率极高的国家之一，每年都有上百万人无奈加入高血压病患者行列。高血压病越来越被社会所关注。大家都想寻找一种方法来摆脱高血压的阴影，能够更好地预防和治疗高血压病，到底有没有这样的捷径可寻呢？有，只要大家能够每天付出5分钟的时间来了解防治高血压病的知识，再付出5分钟的时间去具体施行将高血压拒之门外，也是可以实现的。

本书将告诉你，5分钟饮食降压法，5分钟运动降压法，5分钟保健降压法，5分钟娱乐降压法，5分钟日常生活降压法，5分钟药物降压法，5分钟药茶降压法，5分钟药酒降压法，5分钟药膳降压法等。这些方法都是日常生活的总结，简便易行，一看就懂。

你知道吃水果蔬菜可以降压吗？你知道游泳、散步也能降压吗？你知道听音乐看小品也能降压吗？除了吃药还有许多可以降压的方法，你想知道吗？当然，常用的降压药品也是需要必备的，你知道有哪些吗？

每天付出5分钟，降压尽在掌握中！

编 者

目 录

5 分钟日常食物降压法

芹菜降压	2
菠菜降压	2
茼蒿降压	3
小白菜降压	3
洋葱降压	4
干老玉米胡子降压	5
花生壳降压	5
茭白降压	5
西瓜皮降压	5
醋泡花生米降压	6
冰糖、醋降压	6
荠菜降压	6
黑木耳降压	7
大蒜降压	7
莲子心降压	8
山楂降压	8



5分钟运动降压法

微笑轻松降压	10
5分钟降压操	11
放松降压操	12
水中步行降压	13
健身脚踏车降压	14
饭前运动降压	15
跳舞降压	15
游泳降压	17
散步降压	17
慢跑降压	18
打太极拳降压	19
甩臂降压	21
爬楼梯降压	22
深呼吸降压	23
内养功降压	24

5分钟保健降压法

足部按摩降压	26
按压合谷穴降压	26
按压足三里穴降压	27
拔罐降压	28
药枕降压	29



敷贴降压	31
气功降压	33
针灸降压	36
刮痧降压	37
芥末水洗脚降压	39
泡脚刮痧降压	40
小苏打洗脚降压	40
刺激手背两侧降压	40
梳头降压	42
刷浴降压	42

5分钟娱乐降压法

音乐降压	46
小品、相声降压	46
唱卡拉 OK 降压	47
日光浴降压	48
书画降压	48
赏花降压	49
垂钓降压	50

5分钟日常生活降压法

缓慢起床降压	52
温水洗漱降压	52
耐心排便降压	52



中午小睡降压	52
早晚餐适宜降压	53
右侧卧睡势降压	53
巧拿雨伞降压	54
安静环境降压	55
衣着宽松降压	56
慢速说话降压	56
后仰呼吸降压	57
睡眠降压	57
洗漱降压	57
饮食清淡降压	58
多饮水降压	58
戒烟酒降压	58

5分钟药物降压法

“普利”类降压药	60
“地平”类降压药	61
“洛尔”类降压药	62
“沙坦”类降压药	63
“利尿”类降压药	64
“唑嗪”类降压药	65

5分钟药茶降压法

荷叶降压茶	68
-------------	----



莲心降压茶	68
草决明降压茶	68
山楂降压茶	68
枸杞降压茶	69
刺五加降压茶	69
荠菜降压茶	69
菊花龙井降压茶	69
旱芹车前降压茶	70
蚕豆花降压茶	70
银菊降压茶	70
龙胆降压茶	70
川芎龙胆降压茶	71
果蜜降压茶	71
二苗降压茶	71
菊槐杜仲降压茶	71
香蕉降压茶	72
菊花降压茶	72
三七降压茶	72
钩藤降压茶	73
夏枯草降压茶	73
决明子降压茶	73
西瓜翠衣降压茶	73
花生叶降压茶	74
二子降压茶	74



山楂首乌降压茶	74
---------------	----

5分钟药酒降压法

青竹降压酒	76
双地菊花降压酒	76
香菇降压酒	76
杜仲降压酒	77
松花降压酒	77
桑葚降压酒	77
枸圆降压酒	78

5分钟药膳降压法

茼蒿降压蛋	80
木耳降压泥	80
决明子降压菜	80
香芹降压菜	81
海参降压菜	81
香菇降压鱼	81
乌鸡降压煲	82
海明降压汤	82
芹菜蜂蜜降压汁	83
玉竹燕麦降压汤	83
夏枯黑豆降压汤	83
红枣香芹降压煲	84



鲜芹苹果降压汁	84
马蹄芹菜降压饮	85
凉薯葛根降压饮	85
凉薯降压汁	85
荸荠绿豆降压饮	86
香蕉玉米须降压汤	86
蘑菇降压汤	86
发菜皮蛋降压粥	87
海带菠菜降压汤	87
紫菜决明降压饮	87
果芹降压汁	88
海蜇淡菜降压汤	88
白菜香菇降压菜	88
水芹降压汁	89
芹菜豆腐降压菜	89
芹菜香菇丝降压菜	90
葵花子芹菜降压汤	90
万寿果百合降压汤	90
一味皮蛋降压汤	91
洋葱降压粥	91
灵芝黄豆降压散	91
草菇豆腐降压菜	92
荠菜枯草降压汤	92
荠莲降压汤	92



黑芝麻降压粥	93
山楂双耳降压汤	93
五味平压饮	94
香菇首乌降压粥	94

5 分钟了解降压误区

饮食误区

长期食用高盐食物	96
长期食用高脂高胆固醇食物	97
饮食中缺钙	98
大量长期饮酒	99
饮食中缺钾	99
饮浓茶	100
饮水不足或过量	101
食各种蛋黄	102
把面包作为晚餐的主食	102
食菠萝	103
长期饱食	103
常赴盛宴	104
拒食肥肉	105
多食肥肉	106
多吃螃蟹	107
晚餐过晚	107
随意用人参滋补	108



多吃味精	108
喝咖啡	109
日常生活误区	
枕头过低	110
睡厚被子、高枕头	110
长期卧床休息	111
患病开车	112
旅行日程安排不当	113
持重物	114
听节奏快、强烈刺激的音乐	115
躺在床上看书、看电视	116
长时间看电视	116
洗浴六忌	117
随使用空调	118
挤公共汽车	119
洗冷水浴	119
穿高领服装	120
后仰洗头	121
炒股票	121
过度的性生活	122
上厕所的时间过长	123
老年人蹲着大便	124
中老年人不预防高血压	125
女性高血压患者担心月经多少	126



忽视不良生活习惯	126
老年人仰卧睡眠	127
怀孕晚期工作	127
长时间打扑克	127
长时间打麻将	128
长时间下棋	130
贪玩游戏机	131
暴饮暴食	131
过度疲劳	132
过久直立	132
看球赛过分兴奋	133
老年人用力过猛	134
情绪激动	134
轻视早期症状	136
夏季忽视自身保健和防治	136
扭秧歌	137
长间接听手机	138
猛回头	139
剧烈活动颈部	139
久坐	140
抑制哭泣	140
抑制叹息	141
“妒火中烧”	142
抑郁	143