

【黃帝內經】

.....

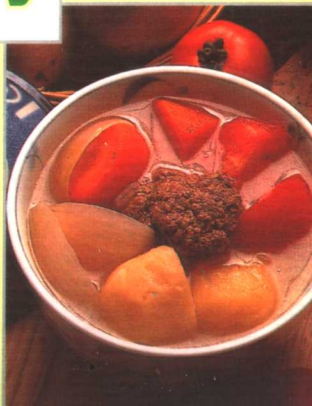
漢方食療

中 医 降 压

- 中医辨证
- 饮食调理
- 春夏养阳
- 秋冬养阴

饮食防治 高血压病

高血压病的成因
饮食与高血压病
高血压病饮食疗法
降压汉方食疗



中医降压饮食 防治高血压病

周 凡 编 著

广西科学技术出版社

(黄帝内经汉方食疗)
中医降压饮食防治高血压病
周 凡 编 著

*

广西科学技术出版社出版
广西新华书店发行
广西语文印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 9 字数 200 000

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-80619-829-6/TS·55

总定价:126.00 元

本册定价:22.00 元

目 录

第一章 高血压的基本常识

- 1. 高血压病的病因 (1)
- 2. 高血压病的症状与体征 (3)
- 3. 高血压病的类型 (5)
- 4. 高血压病的诊治与预防 (6)

第二章 高血压病的中医保健法

- 高血压病饮食调理的原则 (9)
- 高血压病的饮食宜忌 (11)

高血压病常用降脂食品	(15)
------------------	------

第三章 高血压病中医辨证诊治

高血压病的临床表现	(17)
高血压病的成因	(18)
高血压病的辨证治疗	(19)

第四章 高血压病饮食疗法

高血压病防治简易食谱

发菜马蹄粥	(20)
冬菇云耳瘦肉粥	(21)
芹菜炒淡菜	(22)
素炒凤尾菇	(23)
麻油拌菠菜芹菜	(24)
清蒸鱼胶酿豆腐	(25)
芹菜兔肉煲	(26)
番茄牛肉	(28)
菠菜炒生鱼片	(29)
鲜菇炒鱼片	(30)
大蒜炒鳝鱼片	(31)
芹菜翠衣炒鳝鱼	(32)
大蒜腐竹焖水鱼	(33)

目 录

大蒜塘虱鱼煲	(34)
洋葱炒肉片	(35)
芹菜炒肉片	(36)
红萝卜海蜇粥	(37)
葛根薏苡仁粥	(39)
玉米刺梨粥	(40)
山楂桑椹粥	(41)
绿豆芽炒兔肉丝	(42)
荸荠粥	(43)
香菇蒸兔肉	(44)
青豆炒兔肉丁	(45)
云耳南枣甜粥	(46)
大蒜烧羊肉	(47)
罗汉气锅鸡	(48)
糖醋海带	(49)
柿子青椒拌海带	(50)
白扒猪蹄筋	(51)
八宝酿全鸭	(52)
木耳豆腐	(53)
银耳鸽蛋	(54)
菊花炒鸡片	(55)
决明烧茄子	(56)
天麻鱼头	(57)
天麻沙锅鱼头	(58)
芹菜炒香菇	(60)
凉拌芹菜	(61)
烩双菇	(62)
冰糖炖海参	(63)

夏枯草煲猪肉	(64)
奶油芦笋	(65)
鹤鹑烩玉米	(66)
菊花鸡蛋肉片	(67)
鸡丝蜇头	(68)
淡菜煨白鹅	(69)
荠菜冬笋	(70)
肉丝炒苦瓜	(71)
苦瓜酿肉	(72)
高血压病防治简易偏方	
罗布麻茶	(73)
决明子罗布麻汤	(74)
菊花绿茶饮	(75)
双花桑叶饮	(76)
夏桑菊茶	(77)
桃仁决明子汤	(78)
西瓜决明子汤	(79)
竹心枯草汤	(80)
莲子芯茶	(81)
香蕉花汤	(82)
荠菜早莲草汤	(83)
粉葛根钩藤汤	(84)
桑麻葵子丸	(85)
甜菊决明茶	(86)
萝芙木汤	(87)
菊花山楂决明饮	(88)
胡桃山楂茶	(89)
柿叶山楂茶	(90)

丹参茯苓汤	(91)
生脉饮	(92)
酸甜二花茶	(93)
玉米须菊花茶	(94)
黄芩杜仲夏枯草汤	(95)
玄参生地汤	(96)
高血压病防治简易汤谱	
马蹄海蜇汤	(97)
夏枯草海蜇汤	(98)
荠菜淡菜汤	(99)
巴戟首乌炖老鹰	(100)
菊花荠菜兔肉汤	(101)
首乌巴戟兔肉汤	(102)
豆腐紫菜兔肉汤	(103)
田七炖乌龟	(104)
天麻炖兔肉	(105)
桑寄生老母鸡汤	(106)
山楂决明荷叶瘦肉汤	(107)
牡蛎夏枯草瘦肉汤	(108)
苦瓜荠菜瘦肉汤	(109)
紫菜夏枯草瘦肉汤	(110)
杜仲夏枯草瘦肉汤	(111)
豆腐冬菇瘦肉汤	(112)
草菇瘦肉汤	(113)
首乌天麻龟肉汤	(114)
淮山枸杞炖水鱼	(115)
石决明鲍鱼汤	(117)
黄芪鲤鱼汤	(118)

粉葛鲛鱼汤·····	(119)
枸杞芹菜鱼片汤·····	(120)
西洋参冬瓜野鸭汤·····	(121)
粉葛竹叶鲛鱼汤·····	(122)
白玉猪小肚汤·····	(124)
竹笋西瓜皮鲤鱼汤·····	(125)
灵芝银耳羹·····	(126)
马铃薯玉米豌豆汤·····	(127)
鲜冬菇豆芽老鸡汤·····	(128)
生姜苦瓜鲛鱼片汤·····	(129)
绿豆海带响螺汤·····	(130)
鲍鱼淮山杞子水鸭汤·····	(131)
降压冬菇汤·····	(132)
祛风补脑汤·····	(133)
松子粟米鹌鹑汤·····	(134)
木耳香菇汤·····	(135)
海带苡仁蛋汤·····	(136)
芦笋火腿粟米汤·····	(137)
杞子大虾海参瘦肉汤·····	(138)
海带瘦肉汤·····	(139)
海藻海带干贝汤·····	(140)
香菇鸡汤·····	(141)
黄芪海带冬瓜汤·····	(142)
蘑菇豆芽汤·····	(143)
三冬鲜汤·····	(144)
海蜇头猪骨汤·····	(145)
淡菜海带冬瓜汤·····	(146)
豆苗粟米尖汤·····	(147)

目 录

竹笙北菇老鸡汤	(148)
羚羊天麻海参猪腱汤	(149)
羚羊丝煲鲍鱼汤	(150)
芹菜红枣蚌肉汤	(151)
海蜇马蹄猪腱汤	(152)
独脚金排骨汤	(153)
羚羊丝粟米须煲蚌肉	(154)
杜仲鲍鱼炖水鸭	(155)
巴戟炖老母鸡	(156)
淮山杞子炖水鱼	(157)
人参附子炖鸡肉	(158)
田七洋参炖鸡肉	(159)
田七人参炖瘦肉	(160)
鲮鱼赤豆汤	(161)
灵芝木耳猪心汤	(162)
粟米鸡粒蛋花汤	(163)
猪腱鲍鱼海参汤	(164)
冰糖芹菜大枣汤	(165)
南瓜绿豆汤	(166)
冬瓜赤小豆花鱼汤	(167)
芹菜红枣汤	(168)
北菇老鸭瘦肉汤	(169)
双耳汤	(170)
粟米汤	(171)
海蜇荸荠汤	(172)
粟米须薏仁绿豆汤	(173)
紫菜荸荠瘦肉豆腐羹	(174)
夏枯草瘦肉煮鲍鱼汤	(175)

银耳鸡蛋羹·····	(176)
苹果生鱼汤·····	(177)
紫菜珧柱瘦肉汤·····	(178)
淡菜豆腐鱼头汤·····	(179)
小白菜煮淡菜汤·····	(180)
田七炖鱼肚·····	(181)
冬菇鲜菇粉丝汤·····	(182)
耙子萝卜鹌鹑汤·····	(183)
山楂枸杞子兔肉汤·····	(184)
冬瓜薏苡仁兔肉汤·····	(185)
龙眼肉桑椹兔肉汤·····	(186)
酸枣仁夏枯草瘦肉汤·····	(187)
粉葛瘦肉汤·····	(188)
丝瓜豆腐瘦肉汤·····	(189)
冬菇木耳瘦肉汤·····	(190)
玉竹莲子瘦肉汤·····	(191)
莲子玉米瘦肉羹·····	(192)
莲子发菜瘦肉汤·····	(193)
灵芝瘦肉汤·····	(194)
灵芝田七瘦肉汤·····	(195)
黄精玉竹牛膝汤·····	(196)
牛膝降压汤·····	(197)
海带燕窝汤·····	(198)
绿豆海带汤·····	(199)
淮山腰片汤·····	(200)
葵花红枣汤·····	(201)
莲藕章鱼汤·····	(202)
瘦肉海藻汤·····	(203)

目 录

香菇昆布汤	(204)
花菇竹笋汤	(205)
黄芪鸡汤	(206)
牛膝海蜇降压汤	(207)
元参红枣汤	(208)
降压五味汤	(209)
三鲜降压汤	(210)
莲子猪心汤	(211)
参贝汤	(212)
猪腰枸杞莲子汤	(213)
虾米海带汤	(214)
带丝汤	(215)
绿豆海带鲍鱼汤	(216)
海蜇头芫荽汤	(217)
鹌鹑杞仲汤	(218)
莲藕清血汤	(219)
绿豆夏枯草汤	(220)
冬瓜鲩鱼汤	(221)
山杞虫草珍珠肉汤	(222)
粉葛洋参汤	(223)
桃柱粉肠汤	(224)
玉米须乌龟汤	(225)
蘑菇鲍鱼汤	(226)
凤尾草海带汤	(227)
海蜇淡菜猪骨汤	(228)
豌豆荚汤	(229)
莼菜鲤鱼汤	(230)
香菇汤	(231)

香菇萝卜豆苗汤·····	(232)
绿豆甘草汤·····	(233)
苦瓜菊花汤·····	(234)
虾皮菊花脑汤·····	(235)
二花鲫鱼汤·····	(236)
芥菜蛋花汤·····	(237)
牡蛎鸡汤·····	(238)
红枣乌梅汤·····	(239)
荷叶冬瓜汤·····	(240)
海带冬瓜苡仁汤·····	(241)
紫菜车前子汤·····	(242)
冬瓜鲤鱼汤·····	(243)
芦笋鲜贝汤·····	(244)
牡蛎香菇汤·····	(245)
牡蛎海带汤·····	(246)
莼菜羹·····	(247)
银耳山药甜羹·····	(248)
紫菜碗豆羹·····	(249)
绞股蓝炖乌龟·····	(250)
芙蓉翡翠汤·····	(251)
芦笋碗豆苗鲤鱼汤·····	(252)
银耳枸杞甜汤·····	(253)
菊花煲鸡汤·····	(254)
西湖莼菜汤·····	(255)
菊花脑红枣蜂蜜羹·····	(256)
东坡羹·····	(257)
紫菜虾皮蛋汤·····	(258)
紫菜冬瓜排骨汤·····	(259)

目 录

虾皮瓠子毛豆米汤·····	(260)
灵芝黑白木耳汤·····	(261)
冬瓜草鱼汤·····	(262)
平肝猪肉汤·····	(263)
鸡子黄生地百合汤·····	(264)
磁石镇眩肚汤·····	(265)
向日葵花托红枣汤·····	(266)
玉米西瓜香蕉汤·····	(267)
银杏红枣绿豆汤·····	(268)
附录 中医常用证候小释·····	(270)

第一章 高血压的基本常识

高血压病是一种以动脉血压升高为主要特征,伴有心、脑、肾等器官功能性或器质改变的最常见的心血管病。可表现为收缩压升高、舒张压升高或两者均升高。收缩压 ≥ 21.3 千帕(160毫米汞柱),舒张压 ≥ 12.7 千帕(95毫米汞柱),二者经核实有一项即可确诊为高血压病。临床上可表现为头晕、头痛、头胀、颈部沉紧不适、耳鸣、眼花、健忘、失眠、烦闷、心悸、乏力、四肢麻木等症。病至后期阶段,病情反复不愈,血压持续升高,可有心、脑、肾等器官的各种并发症。

本病属于中医学“眩晕”、“心悸”、“头痛”、“肝风”、“肝阳上亢”以及“失眠”等证的范畴。病变的早期以肝阳偏盛为主,病机为上实下虚。上实为肝郁气滞,郁而化火,上扰清窍。火盛不伤阴,极易引动肝风,挟痰挟血并走于上。下虚为肾阴虚损,水不涵木,不能滋养肝脏,则肝阳更亢。患病日久,阴损及阳,又导致阴阳俱损,而成顽症。一般而言,病变早期多为肝阳偏盛,中期多属肝肾阴虚,晚期多属阴阳两虚。因此,必须分别不同阶段进行辨证施治。

1. 高血压病的病因

高血压的病因是多种多样的,可能是单一的因素在起作用,也可能是多种因素共同作用的结果。近年来研究发展,除了年龄、性别对血压有影响外,体重、饮食、遗传、精神心理状态、社会职业等,

都是引起高血压的重要因素。

目前,多数学者认为高血压的发生主要与中枢神经系统和内分泌体液调节功能紊乱有关。在日常生活中,如果各种外界或内在的不良刺激长时期、强烈、反复地作用于大脑皮质,就能使皮质和皮质下中枢互相调节、平衡的作用遭到破坏,于是在血管舒缩中枢形成一个相对稳定的兴奋灶,使全身广泛的细小动脉发生痉挛,外周血管阻力不断增加,血压也随之升高。开始这种情况是暂时的,但长久的小动脉痉挛,可引起肾缺血并刺激肾小环旁装置分泌大量的肾素,而肾素又与肝脏内形成的血管紧张素原起作用,产生了血管紧张素Ⅱ。血管紧张素Ⅱ除了能使全身细小动脉痉挛升高血压外,而且还能刺激肾上腺皮质球状带使醛固酮分泌增加,后又引起钠潴留。由于体内钠不断增加,一方面使人体的血容量增多,另一方面钠离子透入小动脉壁引起管腔缩小,加大血管紧张素等收缩血管药物的敏感度,从而使周围血管的阻力加剧,于是血压也更为顽固而稳定上升了。

同时,大脑皮质下植物神经中枢的功能紊乱,不仅能通过交感神经的兴奋,使肾上腺髓质分泌上腺素与去甲肾上腺素增多,心脏排血量也增加,细小动脉进一步痉挛,又能影响垂体前叶,促使肾上腺皮质激素的分泌,提高血管对肾素——血管紧张素等各种升压物质的敏感性而升高血压。

中医认为本病的发病原因,可由精神因素、饮食失节、内伤虚损、气血亏损、肾精不足和痰浊中阻等因素所引起,病变以心、肝、肾为中心。

(1)精神因素:如长期精神紧张,或恼怒忧思,可以使肝气内郁,郁久化火,耗损肝阴,阴不敛阳,肝阳偏亢,上扰头目而致发病。

(2)饮食失节:过食肥腻厚味,或饮酒过度,以致湿浊内生,湿郁化热,灼津成痰,痰浊阻塞经络,上扰清窍,则诱发本病。

(3)内伤虚损:如劳伤过度,或年老肾亏者,由于肾阴不足肝失

所养,肝阳偏亢,内风易动。

(4)气血亏损:部分病人因久病不愈,耗伤气血,或失血之后,虚而不复,或脾胃虚弱,不能对食物进行消化吸收,致使气血亏损。人的头脑要靠气血充养,气虚清阳不展,血虚脑失所养,都可以出现头晕、头痛等高血压之症。

(5)肾精不足:先天发育不足,后天调理不善,老年肾亏,房室过度,均可使肾精亏损。脑为髓之海,髓海不足,不能养人,上下都虚,表现为眩晕、头痛等高血压之症。

(6)痰浊中阻:如果生活中不注意饮食,过食肥甘厚味,或饮酒过度,或劳倦过度,而损伤脾胃,使脾胃运化功能失常,致使水谷不化,而内生水湿。久则痰浊,痰湿停留于体内,则使人体上升到头部的清阳之气不能上升,头脑中的代谢废物不能下降,而出现眩晕、头痛等高血压之症。

在以上各种因素的作用下,使人体的阴阳平衡失调,特别是肝肾阴阳失调。因肝肾阴虚,则导致肝阳上亢,形成下虚上盛的病理现象。故见头晕、头痛、耳鸣、失眠、健忘、不寐等病症。病久不愈,阴损及阳,则往往导致肾的阳气不足,而见畏寒、怕冷、阳痿等症,如肝阳偏盛,可以化风化火。肝风入络则出现四肢麻木,甚则口眼歪斜等脑血管病变。肝火上炎,可见面红目赤,急躁易怒,再进一步发展,可出现风火相煽,风助火势,火助风势,灼津伤液而变为痰。肝阳暴亢,出现亢风动,血随气逆,挟痰挟火,窜于人体的经络,扰乱心神,使清窍蒙闭,而发生中风昏厥,不省人事的危重之症。

2. 高血压病的症状与体征

高血压病的临床表现,往往因人、因病期不同而有所不同。某些病人初起时可以没有任何症状,有的很像神经官能症,如不测量