

对症饮食保健系列1

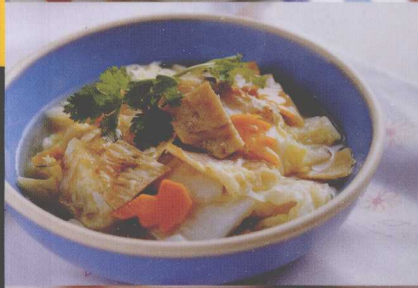
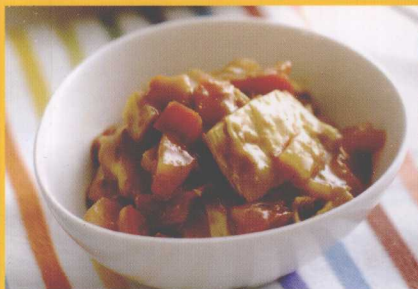
尚锦文化

8周 降低血压 食疗事典

康鉴文化编辑部 / 编

8周56天配餐调节血压食谱 特选降血压健康养生食材

认识高血压·控制血压的饮食秘诀·降血压特效食谱·降低血压的日常生活保健



中国纺织出版社

8周降低血压食疗事典

8周降低血压食疗事典

8周 降低血压 食疗事典

中国医药出版社

主编：中国医药出版社编委会 编委：中国医药出版社编委会

中国医药出版社编委会编 中国医药出版社编委会编



图书在版编目(CIP)数据

8周降低血压食疗事典 / 康鉴文化编辑部编. —北京: 中国纺织出版社, 2009.11

(对症饮食保健系列; 1)

ISBN 978-7-5064-5992-1

I.8… II.康… III.高血压—食物疗法—食谱 IV.R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第177963号

原文书名: 《8周降低高血压食疗事典》

原作者名: 康鉴文化编辑部

©台湾人类文化事业股份有限公司, 2009

本书中文简体版经台湾人类文化事业股份有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版社书面许可, 不得以任何方式复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2009-3399

责任编辑: 傅颖 责任印制: 刘强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年11月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 177千字 定价: 49.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

尚锦文化



尚锦图书



The top half of the page features five stylized floral motifs. There are two green flowers with white centers and three white flowers with green centers, arranged in a scattered pattern.

伴你健康每一天

对症饮食保健系列1

8周 降低血压 食疗事典

康鉴文化编辑部 编



中国纺织出版社

Part 1 关于高血压的15个疑问

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 7 什么是高血压 | 11 为何糖尿病患者容易得高血压 |
| 7 如何知道我有没有高血压 | 12 吃得太咸为什么会得高血压 |
| 8 为什么我会有高血压 | 12 高血压控制的理想目标是什么 |
| 8 血压高就一定是高血压吗 | 13 为何血脂高的人容易有高血压 |
| 9 导致高血压的危险因素有哪些 | 13 脸红代表有高血压吗 |
| 10 胖子都有高血压吗 | 14 年轻就不会有高血压吗 |
| 10 瘦人就不会有高血压吗 | 14 为何老年人容易有高血压 |
| 11 血压高一定要吃药治疗吗 | |

Part 2 认识高血压

- | | |
|---------------|----------------|
| 15 高血压症状停看听 | 16 高血压引起的并发症 |
|---------------|----------------|

Part 3 控制血压的7项饮食秘诀

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 19 秘诀① 高血压饮食原则：二多三少 | 24 秘诀⑤ 拒绝酒精大作战 |
| 20 秘诀② 限钠是最重要的一环 | 25 秘诀⑥ DASH 饮食 |
| 23 秘诀③ 习惯低钠饮食 | 26 秘诀⑦ 高血压患者在外就餐秘诀 |
| 24 秘诀④ 控制脂肪、胆固醇的摄取 | |

Part 4 12种有效降压的营养素

- | | | | |
|--------|-----------|-----------|----------|
| 27 钾 | 28 钙 | 30 胆碱 | 31 牛磺酸 |
| 27 镁 | 29 膳食纤维 | 30 维生素C | 32 胜肽 |
| 28 硒 | 29 烟酸 | 31 亚油酸 | 32 黄酮 |

Part 5 35种降血压特效食物

- | | | | |
|---------------------|----------|----------|----------|
| 33 黑巧克力 | 38 黑糯米 | 42 胡萝卜 | 47 枸杞子 |
| 33 黑芝麻 | 38 玉米 | 43 洋葱 | 47 香菇 |
| 34 绿茶 | 39 豌豆 | 43 菠菜 | 48 黑木耳 |
| 34 核桃 | 39 黄豆 | 44 芹菜 | 48 银耳 |
| 35 花生 | 40 黑豆 | 44 韭菜 | 49 海藻 |
| 35 杏仁 | 40 绿豆 | 45 葱 | 49 苹果 |
| 36 燕麦 | 41 甘薯 | 45 大蒜 | 50 香蕉 |
| 36 荞麦 | 41 土豆 | 46 山楂 | 50 猕猴桃 |
| 37 糙米、胚芽米、
发芽米 | 42 山药 | 46 菊花 | |



52 第一周 维持理想体重，远离三高

- 52 星期一 活力早餐 菱角白果粥 桂花山楂茶
53 营养午餐 腰果鲜菇汤 核果寿司
泡菜鱼丁
54 元气晚餐 竹荪蘑菇芦笋 香料猪肉
木耳饭
55 星期二 活力早餐 法式寿司 菠萝杨桃汁
56 营养午餐 凉拌双花菜 黄豆玉米饭
海鲜汤
57 元气晚餐 酸辣炒金丝 三色炒肉片
十谷饭
58 星期三 活力早餐 苦瓜粥 哈密瓜胡萝卜糊
59 营养午餐 土豆匹萨 蒜味蔬菜汤
咖喱海带段
60 元气晚餐 凉拌茼蒿 虾仁炒芦笋
豆芽年糕
61 星期四 活力早餐 玉米鲔鱼三明治 猕猴桃
乌龙茶
营养午餐 红椒炒豆菜
62 开心水莲 胚芽草莓汁
红曲烤肉片
63 元气晚餐 芝麻莲藕片 冻豆腐瘦肉汤
柠檬淡菜
64 星期五 活力早餐 牛奶莲藕浆 水果沙拉
65 营养午餐 大红豆炒生菜 开心果炒饭
芙蓉鱼羹
66 元气晚餐 腐竹黄瓜汤 菠萝蒸鱼片
67 养生高纤饭 苹果醋拌莲藕
68 星期六 活力早餐 芦荟玉米蛋饼 苹果猕猴桃汁
营养午餐 秋葵炒双白
69 肉丝炒菠菜 凉拌粉丝
猕猴桃橘子汁
70 元气晚餐 凉拌金针黄瓜 双菇泡饭
71 山药煮海参 土豆菠菜汤
72 星期日 活力早餐 红曲紫米浆 甘薯山药酸奶
73 营养午餐 蒜香烤豆腐 白萝卜蔬菜面
红甜菜炖猪肉
74 元气晚餐 冰梅洋菜 意式番茄炖饭
75 时蔬炒蛋 当归鲍鱼
76 第二周 均衡摄取六大类食物
76 星期一 活力早餐 龙须菜鱼粥 蔬果汁
77 营养午餐 红曲炒菜 鸡丝拌豆腐

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

100

101

102

103

104

果醋饭卷

- 元气晚餐 紫菜冬瓜 番茄炒海参
蘑菇螺丝面
星期二 活力早餐 双豆海带粥 冬瓜菠萝汁
营养午餐 红甜菜烧笋 洋葱金针年糕
大白菜汤
嫩豆苗烧肉
元气晚餐 黄豆蘑菇汤 蒜味海带
竹笋绿豆饭 胡萝卜炒洋葱
星期三 活力早餐 水果薏米浆 意式香草沙拉
营养午餐 金针煮丝瓜 海鲜卷 素斋汤
元气晚餐 姜丝四季豆 什锦麦片饭团
芝麻香蕉牛奶 油菜炒乌鱼
星期四 活力早餐 香蕉芝麻豆浆 酸奶蔬菜棒
营养午餐 炆白菜 茶树菇炖饭
凉拌秋葵玉米笋
元气晚餐 海带南瓜汤 咖喱鸡生菜卷
茭白饭
星期五 活力早餐 山药蔬菜汁 蔬菜米粉羹
营养午餐 番茄海带芽 菜花墨鱼汤
高粱饭
元气晚餐 蒜味菠菜 蘑菇西兰花饭
鸡丁蒸蛋
星期六 活力早餐 苦茶油菇薏粥 酸奶豆浆
营养午餐 蘑菇洋葱汤 甘薯花生饭
臭豆腐炒肉片
元气晚餐 苦瓜炒蛋 蔬菜河粉羹
醋熘带鱼
星期日 活力早餐 甘薯叶米线 莴笋苹果汁
营养午餐 鲜菇烧冬瓜 红曲酱拌面
芦笋炒肉丝
元气晚餐 鲜菇炒豇豆 柚汁炖鱼
菜心豆浆汤 小麦草饭
第三周 控制钠含量，享受美食无负担
星期一 活力早餐 黄金莲藕粥 山楂芹菜汁
营养午餐 罗勒饭
凉拌养生牛肉 山药茅根汤
蒜苗绿豆芽
元气晚餐 蒜炒川七 洋葱炒蛋 腰果饭
星期二 活力早餐 鲔鱼烤饭团 柠檬草茶
营养午餐 豆干炒芹菜 山药冷面
肉丝甘薯叶



105	元气晚餐	红葱山苏	黄豆炖牛肉
106		芋香拌饭	豆腐酸辣汤
107	星期三	活力早餐	山药一口饺子 橙子莲雾汁
108		营养午餐	碧绿水晶球 番茄米线
			海带芽拌鲔鱼
109	元气晚餐	鲈鱼炒青椒	蔬菜米线
			蟹味菇肉片
110	星期四	活力早餐	海鲜沙拉 米糠豆浆
111		营养午餐	拌炒蔬菜 枸杞面
			麦门冬炖肉
112	元气晚餐	醋熘白菜	葡萄干花生饭
			泡菜炒海鲜
113	星期五	活力早餐	口蘑炒蛋 养生蔬果汁
114		营养午餐	三杯圆白菜 乌鱼炒箭笋
			十谷饭
115	元气晚餐	姜丝油菜	小黄瓜饭卷
			红枣党参鸡
116	星期六	活力早餐	乌鱼芹菜粥 果蔬汁
117		营养午餐	蒜香芸豆 嫩姜炒蚝
			开心水莲
118	元气晚餐	金针莲子汤	荞麦饭
119			核桃白菜卷 双椒炒牛肉
120	星期日	活力早餐	牛奶香椿面 开心果豆浆
121		营养午餐	香菇炒冬笋 凉拌莲藕
			番茄金针汤
122	元气晚餐	三色炒山药	蔬菜荞麦面
			玉米鸡块汤
123	第四周 掌握“二多三少”，血压更稳定		
123	星期一	活力早餐	双椒牛肉粥 蜂蜜白萝卜汁
124		营养午餐	姜丝烩冬瓜 芥菜炒牛肉
			西瓜翠衣汁
125			豌豆面
126	元气晚餐	炒双椒	烧酒猪肉药膳
			海藻翡翠蛋
127	星期二	活力早餐	鲜菇螺丝面 猕猴桃橘子汁
128		营养午餐	凉拌龙须菜 黄瓜炒鸭块
			秋葵炒双白
129	元气晚餐	玉米海带汤	小麦草饭
130			芝麻莲藕片 马蹄炒肉
131	星期三	活力早餐	紫米燕麦饮 酸奶蔬菜棒
132		营养午餐	番茄滑葱蛋 意大利炒面
			蒜香烤豆腐

133	元气晚餐	胡萝卜炒洋葱	芹菜炒肉丝
			红椒炒豆菜
134	星期四	活力早餐	番茄金针粥 槟榔山楂汁
135		营养午餐	西芹炒洋葱 香椿鲜虾云吞
			鲜菇烧冬瓜
136	元气晚餐	清炒莲子芦笋	南瓜饭
137			牛奶鸡丁 肉丝炒菠菜
138	星期五	活力早餐	山楂枸杞汤 清蒸虾圆
139		营养午餐	土豆菠菜汤 海鲜杏鲍菇
			燕麦饭
140	元气晚餐	番茄沙拉	山药泡饭
141			凉拌双花菜 桃子乌鸡汤
142	星期六	活力早餐	什锦圆甜汤 水果酸奶
143		营养午餐	杏仁圆白菜 杂烩面
			菠萝蒸鱼片
144	元气晚餐	蒜爆甘薯叶	百合乌鸡汤
			丝瓜饭
145	星期日	活力早餐	三宝甘薯泥 黄豆番茄汁
146		营养午餐	芥末茄子 玉米炒肉末
			紫菜米粉汤
147	元气晚餐	紫菜玉米汤	木耳饭
			鲈鱼炒山苏
148	第五周 控制胆固醇摄入量，预防并发病		
148	星期一	活力早餐	桂椒活血茶 全麦酸奶馒头
149		营养午餐	清蒸冬瓜 山药炒肉
			黄豆玉米饭
150	元气晚餐	大蒜豆苗汤	大红豆炒生菜
151			开心果炒饭 苹果醋拌莲藕
152	星期二	活力早餐	茭白鱿鱼粥 高纤蔬果汁
153		营养午餐	凉拌秋葵玉米笋 核桃虾仁
			蘑菇菜饭
154	元气晚餐	豆泡番茄	番茄鲈鱼
155			腰果饭 红葱山苏
156	星期三	活力早餐	大麦桂圆馒头 降压蔬果汁
157		营养午餐	清炒西瓜翠衣 决明子烩鱼
			醋熘白菜
158			双椒牛肉粥
159	元气晚餐	黑胡椒甜豆	番茄米粉汤
			豆腐煎饼 柠檬淡菜
160	星期四	活力早餐	核果寿司 活力蔬果汁
161		营养午餐	马蹄韭菜花 芹菜米粉汤
			番茄炒海参
162	元气晚餐	红曲蔬菜鸡肉汤	高粱饭
			金针炒肉
163	星期五	活力早餐	芦荟玉米蛋饼 红色蔬果汁

- 164 营养午餐 大白菜汤 洋葱炒蛋
凉拌粉丝
- 165 三色炒肉片
- 166 元气晚餐 胚芽玉米汤 养生高纤饭
胡萝卜炒豆芽
- 167 星期六 活力早餐 麦片芝麻牛奶 水果沙拉
- 168 营养午餐 罗勒饭 凉拌金针黄瓜
臭豆腐炒肉片
- 169 元气晚餐 竹筒米糕 干贝鸡汤
姜丝油菜
- 170 星期日 活力早餐 桃子饼 果菜汁
- 171 营养午餐 洋葱金针年糕 瘦肉炒生菜
番茄蔬菜汤
- 172 元气晚餐 胡萝卜炒洋葱 丝瓜沙丁鱼
竹笋绿豆饭
- 173 第六周 DASH饮食法控制血压
- 173 星期一 活力早餐 山药一口饺子 花粉蔬果汁
- 174 营养午餐 莲藕鸡汤 竹荪蘑菇芦笋
山药泡饭
- 175 元气晚餐 冰梅洋菜 海带南瓜汤
什锦麦片饭团
- 176 鲭鱼炒生菜
- 177 星期二 活力早餐 鲈鱼烤饭团 玄米茶
- 178 营养午餐 番茄金针汤 炆白菜
蒜味海带
- 179 元气晚餐 蒜爆鸡肉片 白萝卜蔬菜面
- 180 星期三 活力早餐 薏米冬瓜汤 蔬果汁
- 181 营养午餐 鲜贝爆茄子 蔬菜河粉
凉拌金针黄瓜
- 182 元气晚餐 荞麦饭 海鲜汤 蒜苗绿豆芽
- 183 星期四 活力早餐 全麦酸奶馒头 南瓜子白果饮
- 184 营养午餐 南瓜排骨汤 茭白饭
酸辣炒金线
- 185 元气晚餐 番茄皮蛋汤 意式番茄炖饭
何首乌炖鱼
- 186 星期五 活力早餐 玉米鲈鱼三明治 橙子莲雾汁
- 187 营养午餐 烧烤蛤蜊 苦茶油菇蕈粥
紫菜冬瓜
- 188 元气晚餐 蒜香烤豆腐 红曲酱拌面
- 189 芝麻香蕉牛奶 虾仁炒芦笋
- 190 星期六 活力早餐 三宝甘薯泥 冬瓜菠萝汁
- 191 营养午餐 蔬菜米线 海鲜酸白菜
拌炒蔬菜
- 192 元气晚餐 葱姜鲜鱼汤 土豆匹萨
- 193 豆干炒芹菜 鲜菇炒豇豆
- 194 星期日 活力早餐 菱角白果粥 柠檬草茶

- 195 营养午餐 金针莲子汤 肉片烧圆白菜
葡萄干花生饭
- 196 元气晚餐 素斋汤 凉拌橘醋鱼
- 197 红曲炒菜 洋葱金针年糕
- 198 第七周 口味清淡些, 生活更健康
- 198 星期一 活力早餐 水果酸奶 芦荟玉米蛋饼
- 199 营养午餐 红曲烤鲑鱼 十谷饭
凉拌茼蒿
- 200 元气晚餐 冰糖烧鸡腿 小麦草饭
腰果菇汤
- 201 星期二 活力早餐 鲜菇螺丝面 香蕉芝麻豆浆
- 202 营养午餐 马蹄炒肉块 南瓜饭
蒜味蔬菜汤
- 203 元气晚餐 烤鲑鱼 秋葵炒双白
- 204 腐竹黄瓜汤 蘑菇菜饭
- 205 星期三 活力早餐 海鲜沙拉 菠萝杨桃汁
- 206 营养午餐 豆芽年糕 牛肉洋葱鲜汤
红椒炒豆芽
- 207 元气晚餐 蒜烧鳕鱼 甘薯花生饭
山药茅根汤
- 208 星期四 活力早餐 甘薯叶米线
- 209 营养午餐 豆腐酸辣汤 芥菜炒牛肉
芋香拌饭
- 210 元气晚餐 油菜炒乌鱼 意大利炒面
三色炒山药
- 211 星期五 活力早餐 大麦桂圆馒头
哈密瓜胡萝卜糊
- 212 营养午餐 香炒空心菜 双菇泡饭
番茄海带芽
- 213 元气晚餐 养生鸡汤 丝瓜饭
- 214 星期六 活力早餐 红曲紫米浆 酸奶蔬菜棒
- 215 营养午餐 黑胡椒鸡柳 番茄米线
红甜菜烧笋
- 216 元气晚餐 甘露煮鲜鱼 小黄瓜饭卷
苦瓜炒蛋
- 217 星期日 活力早餐 口蘑炒蛋 杏仁鲜奶
- 218 营养午餐 蒜香草菇蛤蜊 蘑菇螺丝面
金针煮丝瓜
- 219 元气晚餐 乌鱼炒珠蓀 玉米海带汤
果醋饭卷



220 第八周 养成良好生活习惯，轻松控制血压

- 220 星期一 活力早餐 甘薯山药酸奶 法式寿司
221 营养午餐 荷叶鱼汤 竹炭豆浆面
蘑菇洋葱汤
222 元气晚餐 桃子乌鸡汤 蒜味菠菜
小麦草饭
223 星期二 活力早餐 苦瓜粥 山药蔬菜汁
224 营养午餐 番茄蔬菜汤 金针炒肉
紫米燕麦饮
225 元气晚餐 何首乌炖鸭 杂烩面
香菇炒冬笋
226 星期三 活力早餐 牛奶香椿面 橙子莲雾汁
227 营养午餐 清蒸虾圆 双椒炒牛肉
蒜香芸豆
228 元气晚餐 笋笋炒鸡丝 龙须菜鱼粥
229 星期四 活力早餐 鲈鱼烤饭团 蜂蜜白萝卜汁
230 营养午餐 大蒜豆苗汤 蒜爆海参

- 231 竹笋绿豆饭
元气晚餐 紫菜米粉汤 姜炒肉片
蒜爆甘薯叶
232 星期五 活力早餐 木耳馒头 开心果豆浆
233 营养午餐 菠菜蛤蜊汤 茼蒿炒肉丝
竹筒米糕
234 元气晚餐 菜心豆浆汤 核桃虾仁
木耳饭
235 星期六 活力早餐 乌鱼芹菜粥 槟榔山楂汁
236 营养午餐 木耳炒肉片 茶树菇炖饭
芥末茄子
237 元气晚餐 鲜菇烧冬瓜 鲑鱼炒丝瓜
番茄米粉汤
238 星期日 活力早餐 山楂芹菜汁 什锦圆甜汤
239 营养午餐 茭白炒牛肉 番茄金针粥
杏仁圆白菜
240 元气晚餐 鲜蔬烧豆腐 山药冷面
碧绿水晶球

241 Part 7 有效降血压的8种健康食品

- 241 红曲 242 卵磷脂 243 灵芝 244 罗布麻
241 绿茶 242 深海鱼油 243 蒜精 244 银杏叶

245 Part 8 降低血压的日常生活保健

- 245 保健自疗 定期关心血压值 249 休闲活动 养成定期运动的习惯
246 日照照护 规律稳定的生活

250 Part 9 中医保健降血压

- 250 高血压的中医分型 254 有效降压的12个穴位
252 有效降血压的7种中药材

◎单位换算

- 1杯=240毫升=16大匙 面粉1杯=120克
1大匙=15毫升=3小匙 1小匙=1茶匙=5毫升
半茶匙=2.5毫升



◎烹调中所用油如无特别注明，均为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再说明。

◎为便于读者理解，本书中热量单位均采用“千卡”，千卡与千焦的换算如下：

1千卡=4.184千焦

◎若无低钠盐或低盐酱油，也可用普通盐、酱油代替，但用量需减少。

◎本书中食谱仅为辅助食疗，不能代替正式的治疗，且效果依个人体质、病史、年龄、性别、季节、用量不同而有所不同。若有不适，以遵照医生的诊断与建议为宜。

Q

什么是高血压

收缩压 ≥ 140 毫米汞柱或舒张压 ≤ 90 毫米汞柱即为高血压

高血压的定义是指“动脉血压持续升高”，当收缩压 ≤ 140 毫米汞柱或舒张压 ≥ 90 毫米汞柱时，说明患有高血压。但是血压是否持续升高，必须在一段时间内多次测量才能得知，而非靠单独一次测量就能判断。要确认是否患有高血压，应该进行多次测量，当平均值皆高时才能确定为高血压，如果只是偶尔出现血压高的状况，不能视为高血压。

在测量血压时，我们会获得两组数值，分别为收缩压与舒张压。收缩压是心脏收缩时所测量到的血压，舒张压是心脏舒张时所测量到的血压。心脏收缩

时动脉血管内压力较大，心脏舒张时动脉血管内的压力较小，因此，收缩压的数值比舒张压高。

Q

如何知道我有没有高血压

想知道自己有没有高血压，测量血压是唯一方法

早期高血压没有自觉症状，也没有典型症状，大部分的病人往往不知道自己患有高血压，身体也少有不适状况出现。想要确认自己是否有高血压，或者血压是否偏高，进行血压测量是最准确的方法，同时也是唯一的方法。

高血压并不能只依一次血压测量值就确诊。当某次测量值偏高时，需再经多次测量方能确诊。血压的单位是毫米汞柱（mmHg），正常血压值为收缩压小于120毫米汞柱、舒张压小于80毫米汞柱，高血压则是收缩压大于等于140毫米汞柱或舒张压大于等于90毫米汞柱。若测量数值在正常血压与高血压之间，即收缩压120~139毫米汞柱、舒

张压80~89毫米汞柱，则属于高血压前期，应进行定期测量并调整生活状态，降低患高血压的概率。

大多数高血压患者往往与高血压相伴多年，才会渐渐出现不适症状。高血压的症状主要视所合并器官受损的程度而定。一般症状有头晕、后颈酸痛、失眠、心悸、胸闷、耳鸣、四肢麻木、间歇性跛行等。



为什么我会有高血压

高血压一般分为原发性及继发性高血压两种

原发性高血压

原发性高血压又称为本态性或自发性高血压，原因不明的高血压都属于这种类型，患者人数占高血压人口的95%~99%。原发性高血压真正原因不明，根据医学界学术研究结果及临床经验推论，导致原发性高血压的因素非单一因素，而为多发性因素，如盐分摄取太多、压力过大、饮酒过量、肥胖、遗传、环境等。

继发性高血压

继发性高血压是因某些疾病的发生而并发的高血压。最常引发高血压的疾病是肾脏病，其他如内分泌肿瘤、肝病、先天性动脉血管疾病、服用影响血压升高的药物等，都会引发高血压，此类型患者占高血压人口的1%~5%。通常，继发性高血压患者的血压在原发性疾病治愈之后便能恢复正常。



血压高就一定是高血压吗

血压高不一定是高血压

影响血压的因素很多，心搏出量、动脉血管壁的弹性、血液容量、血液的黏稠度、年龄、气温、姿势、精神状况等，都影响着血压值的变化。在正常的生理状况下，每个人一天24小时的血压就有其周期性变化，一般来说血压晚上比早上低，凌晨两点左右是血压最低的时刻，清晨开始偏高，到了下午两点血压值达到最高，之后便慢慢下降，一天中血压变化的差距可达20~30毫米汞柱。

除此之外，进食、运动、紧张、兴奋、生病等都会造成血压的波动，影响血压值的变化，特别是身体不舒服时，血压的变化较大。多数人没有在家自行定期测量血压的习惯，基本上在就诊时才测量血压，这时血压容易受到病痛影响而上升。这种时候测量所得到的血压值就算偏高，也不能说是高血压，只能称为血压高。想要确认是不是高血

压，必须在一段时间内多次测量，才能获得较准确的结果。若血压高是受到内、外在因素影响，如紧张、生病等，原则上不需要特别使用降压药物治疗。



Q

导致高血压的危险因素有哪些

有家族病史、体重过重、压力大、嗜咸、运动量不足、饮酒过量、吸烟等

根据流行病学的调查和研究，遗传、体重过重、压力大、嗜咸、运动量不足、饮酒过量、吸烟等均为导致高血压的危险因素。

有家族病史

有高血压家族病史的人，因拥有共同的生活方式、饮食习惯，故具备容易引起高血压的体质。若生活环境中出现促使血压上升的其他因素，则发生高血压的概率会较高。



嗜咸

摄取过多的食盐会造成血压升高，高血压患者每天摄取的食盐量别超过6克。



运动量不足

长期适当规律的运动有助于降低血压。相对的，若长期缺乏运动，血压则会在不知不觉中攀升。



体重过重

血压与体重有高度的相关性。统计资料显示，与体重正常的人相比，肥胖者患高血压的概率高2~3倍。



饮酒过量

研究发现，适度适量的饮酒，可以降低患冠状动脉疾病的风险，但若经常性饮酒过量，却会使血压升高。



压力大

根据调查，长期处于紧绷、紧张状态下的人，更容易患高血压。



吸烟

吸烟不会使血压升高，但会使血管疾病恶化，进而提高患高血压的概率。





胖子都有高血压吗

肥胖者不一定都有高血压，但体重过重会增加发病概率

体重与血压有绝对关系，当身体中的脂肪组织大量增加时，血液循环量也会相对增加，血管的压力自然跟着提升，最后便会引发高血压。

据统计，体重超重10%的人，高血压发病率为10%，超重30%的人发病率为20%，超重50%的人发病率为25%，超重80%的人高血压发病率可达60%，说明体重过重是引发高血压的危险因素。大家可以通过体重指数（BMI）、腰臀比或简易理想体重算法来检查自己的体重状态。

体重过重不但容易引发高血压，高血糖、高血脂、高尿酸、脂肪肝也很容易伴随而来。随着饮食的西化、生活水平的提高，许多人平均体重有向上攀升的趋势，“三高危机”时常困扰着大部分中年人，多数人对于所谓保健食品更是趋之若鹜。实际上，进行适当运动、维持理想体重，就能有效预防高血压、高血糖与高血脂的发生。



瘦人就不会有高血压吗

维持理想体重可降低高血压发病率，但外瘦内胖者仍然是高危人群

研究证实，男性腰围超过90厘米、女性腰围超过80厘米时，患心血管疾病的概率将大为增加。BMI值、腰臀比或理想体重都是可靠的健康指标，当体重超出标准值，就该调整自己的生活、饮食习惯。但除了上述的计算方式外，有一项指数也不应该被忽略，即“体脂肪”。

体脂肪是什么？

体脂肪是身体所含的脂肪重量，体脂肪率则是身体成分中脂肪组织所占的比率。过高的体脂肪率对身体的健康来说是种警讯。尤其包围着心脏、肝脏、胰脏等重要器官的脂肪，更是各种慢性疾病的导火线。

瘦子体脂肪率一定低？

体脂肪跟胖瘦没有绝对关系，外表瘦不代表体脂肪率低。据统计，许多不符合“体重过重”标准的人，其实都属于内胖一族。高脂、高糖是他们常选择的食物，这些人不常运动，但他们的总食量又不足以使身体外表发胖，外表看起来瘦，但实际上体内却储存了不少危害健康的脂肪，最终导致心血管疾病的发生。

Q

血压高一定要吃药治疗吗

轻度高血压不一定只能吃药治疗，医生会视状况建议

高血压的治疗可分为药物治疗及非药物治疗。在药物治疗方面，药效、安全、价格、方便性、维持生活品质是考虑的重点，一般来说，重度高血压患者一定需要接受药物治疗。在非药物治疗方面，则会将重点放在理想体重的维持、限制盐分摄取、适当运动以及避免其他导致动脉硬化的危险因素上。一般来说，部分轻度高血压患者可以接受非药物治疗，不过，轻度高血压患者的治疗因人而异，最重要的原则还是要配合医生的治疗。

针对轻度高血压患者的治疗，世界卫生组织（WHO）提出的准则是，如果舒张压在90毫米汞柱以上，病人应该在四星期内至少再量两次血压，因为大多数病人的血压会在一段时间后恢复，若测得的舒张压在100毫米汞柱以上，则须接受药物治疗。若测量结果舒张压在100毫米汞柱之下，则继续观察三个月，三个月之后，若舒张压仍超过95毫米汞柱，则须接受药物治疗，若在90~95毫米汞柱以下，则应该继续观察六个月再做决定。

Q

为何糖尿病患者容易得高血压

与高胰岛素血液浓度、胰岛素抵抗及肥胖有关

根据统计，糖尿病患者得到高血压的概率是一般人的3~5倍，糖尿病患者中有高达67%的人同时患有高血压。

胰岛素抵抗的发生会刺激交感神经的活性，交感神经过度兴奋，会导致血液量大增、周围血管阻力增

强等现象发生，进而

造成血压的上升。高

胰岛素血液浓度会使

得血管收缩、血管

壁增厚，而血液中

存在过多的糖

也会让血

管壁受

损，进

而诱发动

高血压对糖尿病患者的影响

高血压会加速糖尿病患者血管的病变，如肾病变、视网膜病变、心脏血管疾病、周边血管疾病等等，所以糖尿病患者须进行严格的血压控制，以防血管的病变。

脉粥样硬化等疾病，使血管内径变得狭窄，血压自然跟着升高。再者，血糖过高会增加人体肾小球血管所承受的压力，长期下来肾功能容易受损，加剧高血压病情。





吃得太咸为什么会导致高血压

食盐含钠，会破坏水分、酸碱度平衡，导致高血压

盐是氯与钠元素合成的化合物，化学名称为氯化钠（ NaCl ）。氯、钾、钠负责控制人体肌肉、神经和体液的稳定与协调，其中，钠跟钾的关系更是密切，它们一起合作，维持体内水分分布的平衡状态。

外钠内钾 维持水分平衡

钾跟钠一个存在于细胞外、一个固守于细胞内。钠是人体血液与细胞外液中含量最多的阳离子，钾主要存在于细胞中，人体中约有95%的钾分布于细胞内液。钾跟钠互斥，且共同控制着细胞内的水分、渗透压和酸碱值（pH值）的平衡。

盐与血压的密切关系

盐分进入体内，会溶解在血液等体液中，细胞膜容易让水分通过并顺利进

入细胞内，却不容易让盐分通过。当摄取过量的盐分时，盐分会停留在细胞外的血液中，使得血液中盐分浓度提高、水分减少，细胞内的钾基于渗透压要平衡的原理，必须释出细胞内的水分，以达到内外的平衡。但细胞脱水会产生生理上的问题，所以我们的口渴中枢会传达出需要水的讯息，人因此喝下大量水分以稀释血液，让细胞内外渗透压达到平衡。这时候，血液的量增加，血液充满血管，血压便因此升高。



高血压控制的理想目标是什么

视情况而定，单纯高血压与合并其他疾病的患者目标不同

高血压治疗的目的，是让患者血压持续性维持在目标值之内，以减少各种并发症的发生率。理想的目标值不是固定值，应视情况而定。

单纯高血压患者

当收缩压 ≥ 140 毫米汞柱或舒张压 ≥ 90 毫米汞柱时，即可定义为高血压。单纯高血压患者确定患高血压后，一般建议先采取生活习惯调整疗法及改变体重、饮食习惯、运动频率等。经过一段时间后，若血压仍无法下降，则开始接受药物治疗，血压控制的理想目标在140/90毫米汞柱以下。

合并其他疾病的患者

若糖尿病患者合并高血压，控制的理想目标是130/85毫米汞柱以下；高血压合并肾脏功能不正常的患者，则需要更严格地控制血压，其理想目标是125/75毫米汞柱以下。因为这类患者并发心血管疾病的风险原本就要比单纯高血压患者高，所以血压控制的标准更严格。