

降血压 101个

小窍门

橡树国际健康机构/编著

JIANGXUEYA

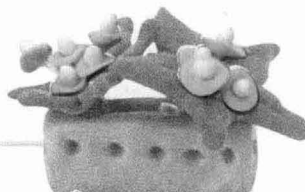
101GE

XIAOQIAOMEN



- 懂的多一点，用药少一点
- 压力少一点，身体好一点

中国妇女出版社



降血压

101

↑

小窍门



橡树国际健康机构/编著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

降血压 101 个小窍门 / 橡树国际健康机构编著. —北京:中国妇女出版社,
2009. 1

ISBN 978 - 7 - 80203 - 678 - 9

I. 降… II. 橡… III. 高血压-防治 IV. R544. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 206005 号

降血压 101 个小窍门

作 者: 橡树国际健康机构/编著

责任编辑: 万立正

封面设计: 艾博堂设计室

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码: 100010

电 话: (010)65133160(发行部) (010)65133161(邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京嘉业印刷厂

开 本: 180×200 1/24

印 张: 8

字 数: 120 千字

版 次: 2009 年 1 月第 1 版

印 次: 2009 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 80203 - 678 - 9

定 价: 16.80 元

版权所有 侵权必究(如有印装错误,请与发行部联系)

目前，全世界高血压的患病率高达 10%~20%，高血压成为一种世界性的常见疾病，其最大的危害是能诱发心脏、脑和肾脏等重要器官产生一系列严重病变，是危害人类健康的重要疾病。

大多数人都认为高血压是中老年人才会得的病，与年轻人没有关系，其实，这是完全错误的。以实际病例来观察，二三十岁即患有高血压的人正在不断地增加，患有脑溢血和心肌梗死的年轻人也有增多的趋势。甚至随着生活水平的提高，部分肥胖儿童也有患高血压病的。调查结果显示，这些患者都是因遗传性因素或不注重自我生活的管理所致。

高血压如果没有得到很好的控制，就很可能引发动脉硬化，倘若心脏、肾脏的血管也硬化，则危险的程度会进一步增高。动脉硬化会使血管产生很大的阻力，以致血液无法顺利地流动，这时心脏就不得不增大挤压力，因此会更加疲惫不堪。长期处于这种状态下，就会步入“心肌肥大——内脏血液不足——动脉硬化——心脏负担增加——心肌更加肥大”的恶性循环。很多研究资料指出，长年患高血压的人，其脑部、心脏和肾脏的功能都会受到很大的影响。因高血压而引起疾病致死的事件时有发生。

其实，高血压并不可怕，可怕的是患病以后不去改变养生观念，不去改变不合理的生活饮食习惯，也不去想办法对高血压加以控制，因而极易造成严重的后果。即便得了高血压，只要理智地通过改变不良的生活习惯、培养健康的心理状态、定期查体，就能筑起一道控制高血压发生的防护墙。

本书告诉人们一些切合高血压患者的实际情况，通过 101 个小窍门来控制血压。书中的小窍门都是在生活中易于操作且行之有效的控制血压良方。通过自我按摩、饮食调节以及服用一些偏方等就能有效地控制血压，避免因高血压病程过长而导致并发症，损害人体的各个内脏器官，甚至危及生命。

——橡树国际健康机构

前言



饮食小窍门

8 招让高血压“低头”	2
降压美味汤 8 种	3
高血压茶疗 10 法	6
为何高血压患者也要限糖	9
高血压患者少吃 3 种水果	10
哪些水果可以辅助降压	11
调控血压的美味靓粥	12
高血压患者宜食 5 类食品	13
“三少三多”防治高血压肾病	14
高血压患者不宜喝咖啡	15
酒要适量,过则伤身	15
烟草之害,戒而远之	16
高血压患者的饮食方案	17
用滋补来抗高血压	17
适用于高血压的食物加工方法	18
来自餐桌上的“降压精灵”	20
简便降压三法	21

高血压患者饮水有讲究	23
------------------	----

运动小窍门

运动,高血压患者的第二处方	26
高血压运动疗法需注意什么	28
“3个3”——简单易行的保健法	30
微笑轻松运动法降血压	32
高血压患者的运动项目	33
以脉搏次数为运动的标准	35
高血压体操疗法	36
风筝飞上去,血压降下来	38
日本降压长寿功	39
瑜伽——降压的“特殊处方”	40
气功意念法控制血压	42
降压保健运动法	44

按摩降压小窍门

何时不适宜按摩降压	46
简易自我按摩降压	46
手部自我按摩降压	49
耳部自我按摩降压	52

足部自我按摩降压	56
----------------	----

用药小窍门

高血压患者服药 6 忌	60
个体化阶梯式用药治疗	62
安全降压“三卫士”	63
根据血压波动周期服降压药	64
更新高血压防治理念	65
降压药联合应用法	66
高血压合并症患者如何选药	68
高血压女性患者慎服阿司匹林	69
降压药物与哪些药不宜合用	70

日常保健小窍门

高血压急症的家庭救护	74
血压控制日常手册	76
防打鼾的装置可防高血压	78
高血压保养的 10 个金点子	80
体重增长悠着点	81
高血压的“带病延年”方	83
音乐——抗高血压的良药	85

高血压的书画疗法	86
消除啤酒肚,控制血压	88
夏季当心高血压忽悠你	90
高血压患者冬季如何防护	92
春季控制血压的小窍门	93

预防高血压并发症小窍门

5招预防高血压并发症	98
控制高血压,预防动脉粥样硬化	99
避免高血压引起中风	100
控制高血压狙击并发症	101
脑血管病防治的4个误区	102
高血压不妨查查肾	104
老年高血压预防节日中风	106
雷米普利与高血压的血管并发症	108
“白领”小心高血压	109

生活管理小窍门

淡蓝色——高血压患者的幸运色	112
高血压患者小心鼻出血	113
避免在卫生间里发生危险的小窍门	114

高血压患者的危险动作	115
有效降压 4 招	117
得了高血压要忍“性”	118

心理调适小窍门

有些不良因素会引起高血压	122
自我心理调适	123
自我暗示缓解不良情绪	124
自我心理调节保健操	125
夫妻吵架会使血压升高	127
秋季防染“情感紊乱综合征”	128
巧妙应对冬季忧郁症	130

自我检测小窍门

怎样科学测量血压	134
家庭自测血压有讲究	136
自我监控,让血压更“听话”	137
如何选用电子血压计	139
怎样正确使用臂式血压计	139
怎样正确使用腕式血压计	140

降压偏方小窍门

降压验证秘方集萃	144
茶药方	147
控制血压的偏方	149
单味中草药控制高血压	150
高血压病食疗良方	151
民间秘方	153
通便控制血压良方	158
水产品控制高血压	161
控制血压验方	162

足浴及其他降压小窍门

高血压足浴日常保健	166
足浴高血压适应证	167
足浴降压原理	169
降压足浴配方	170
刮痧降血压的小窍门	172
自然疗法有助降压	174
艾灸降压小窍门	175
附录:人体穴位图	177

饮食 小窍门

中医学研究发现，可以通过辨证施食、异质配膳来控制高血压，减少高血压并发症，降低高血压患病率，提高高血压病患者的生活质量，延长高血压患者的生命时限。

高血压患者在饮食调理上应该掌握如下小窍门：建立整体良性饮食习惯；以低盐、低脂为膳食主导；以“两补一增一减”为膳食原则，即注重补钾、补钙，增加优质蛋白，减少多余能量的摄入，预防肥胖；以“一戒一少”为防止高血压恶化的核心，即戒烟，少喝酒。

除了以中医的基本理论为指导外，也可以通过饮食宜忌的制订来控制血压，既要考虑食物性状的对症，又要考虑血压容易升高者的口感的愉悦；既遵循总原则的指导，又根据不同年龄和个体差异而灵活掌握。



8 招让高血压“低头”

高血压患者只要做到以下几点，就可以通过科学的饮食让高血压“低头”。

定时定量，少食多餐

高血压患者每餐进食不宜过饱，饭后不宜立即休息，而应该适当活动。吃七成饱可以减轻胃肠的负担，使体重保持在理想范围以内，有助于控制血压。最好定时定量，少食多餐，养成良好的进食习惯。

多吃低脂肪、优蛋白食物

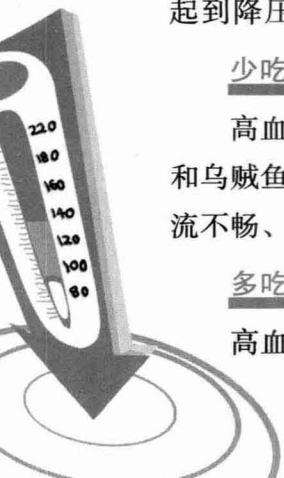
高血压患者每日脂肪的摄入量不应超过 50 克，少吃脂肪类食物能减少动脉硬化的发生，而且对预防血管破裂、增加微血管弹性和防止高血压并发症的发生都有一定作用；多吃优蛋白食物，诸如豆制品、鱼类、禽类，有助于改善患者的血管弹性和通透性，增加尿钠顺利排出，从而起到降压作用。

少吃胆固醇高的食物

高血压患者要少摄入胆固醇含量高的食物，诸如蛋黄、动物内脏、鱼子和乌贼鱼等。因为高胆固醇会引起高脂血症，加快动脉内脂肪沉积，致使血流不畅、血压升高。

多吃谷、薯类食物

高血压患者要多吃谷、薯类食物，诸如玉米面、燕麦、荞麦和小米等，



这些食物含有较多的膳食纤维，能促进胃肠道蠕动，有利于多余的胆固醇和脂肪的排出。

绿色蔬菜和水果多多益善

绿色蔬菜和水果一般富含维生素 C、胡萝卜素及膳食纤维等营养物质，有利于改善高血压患者的心肌功能和血液循环，还有助于帮助体内多余胆固醇和脂肪的排出，防止病情进一步发展。

多吃吃含钙高的食物

高血压患者多摄入奶制品、豆制品、海产品、绿色蔬菜等富含钙质的食品，对血管有保护作用，并能够起到降压的功效。

不吃会引起神经系统兴奋的食物

酒、浓茶、咖啡及浓肉汤等容易引起神经系统的兴奋，这样会加重机体内脏的负担，促使血压上升。不吃为好。

以清淡为主

科学研究证明，摄入的食盐越多，高血压发病概率就越高。而且食盐在体内过多的滞留会产生对抗降压药物的作用，影响降压效果。

降压美味汤 8 种

菠菜豆腐汤

原料：菠菜 50 克，豆腐 50 克，食盐、味精、芝麻油各适量。

制法：将菠菜弃去老叶根须，洗净，切成小段，豆腐切丁备用。取锅置火上，锅内放水烧开，将菠菜放入其中烫一会，随即捞出菠菜备用。另起一锅置火上，下入豆腐和烫好的菠菜，撒入食盐，烧5分钟后，放入味精，淋上芝麻油，即可出锅上桌食用。

注意：很多人都认为菠菜和豆腐一起吃会影响钙的吸收，其实，这是由于操作方法不当所造成的。菠菜、豆腐的正确吃法是，用沸水将菠菜烫一下，这样既可以去掉草酸，又可以去掉涩味。烫好后，将菠菜捞出，再同豆腐一起煮，就不会形成不溶性草酸钙，此时的钙就容易为机体所吸收利用。

柠檬荸荠汤

原料：柠檬1个，荸荠若干，清水适量。

制法：将荸荠和柠檬一同放入沙锅中，用清水煎熬。可食可饮，常服有效。

功效：能控制高血压，对心肌梗死患者也大有益处。

白芍杜仲汤

原料：生白芍、生杜仲、夏枯草各15克，生黄芩6克。

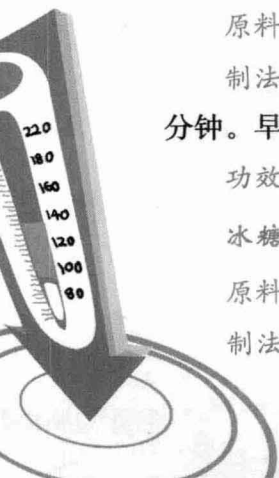
制法：将生白芍、生杜仲、夏枯草先煎半小时，再入生黄芩，继续煎5分钟。早晚各服1次。

功效：能够预防高血压引起的头晕。

冰糖海参汤

原料：海参、冰糖各50克。

制法：海参洗净，加水同冰糖一起煮烂。每日早晨空腹服用，吃参饮汤。



制法：补益肝肾，养血润燥，控制血压、防止动脉硬化。还能预防眼底出血。

莲心银耳汤

原料：莲心 2~3 克，银耳 15 克，冰糖适量。

制法：银耳先用清水泡半个小时，捞出，与莲心用开水同煮 2 小时左右，注意水沸腾后改用小火炖。略加冰糖代茶饮用。

功效：清心、涩精、止血、控制血压，还能治疗高血压引起的头晕脑胀、心悸失眠等。

海带决明汤

原料：海带 30 克，草决明 15 克，清水适量，盐少量。

制法：将海带洗净，用清水浸泡 2 小时，连浸泡的水和海带一起放入沙锅，再加入草决明，大火煎熬 1 小时以上。喝汤，吃海带。血压不太高者 1 日 1 剂，病重者可每日 2 剂。

功效：清热明目、降脂降压、除烦、降压。可治疗高血压引起的烦热口渴症。

双耳汤

原料：白木耳、黑木耳各 10 克，冰糖 30 克，清水适量。

制法：将白木耳、黑木耳洗净，加入适量的清水，煎熬至双耳熟烂为止，略加冰糖。食双耳饮汤，每日 3 次。

功效：常吃此菜可以预防血栓的形成。

黑木耳柿饼汤

原料：黑木耳 6 克，柿饼 50 克，冰糖少许，清水适量。

制法：将黑木耳、柿饼加适量清水共煮至烂熟。此方为1日服用量，常服有效。

功效：清热、润燥。对于预防血压升高十分有效。

高血压茶疗 10 法

山楂五味子茶

原料：干山楂片15克，五味子5克，罗布麻叶6克，冰糖少量。

制法：将干山楂片、五味子、罗布麻叶加入少量冰糖，用开水冲泡。1次只能换3次开水。代茶饮，每日可以多次饮用。

功效：清热平肝、活血化淤、生津止渴。可降脂、降压。

冰醋降压茶

原料：冰糖50克，食醋100毫升。

制法：将冰糖放入食醋中溶化。每次服10克，每日3次，饭后服用。

功效：去淤生新、消食健胃、补中益气，适用于高血压偏于阴虚和血脉淤滞者。

注意：溃疡患者和胃酸过多者不宜服用。

荷叶茶

原料：新鲜荷叶1张，清水若干。

制法：将新鲜荷叶用沙壶煎取茶液500毫升，代茶频饮，每日1张荷叶。



功效：荷叶味微甘、性寒，能开胃进食、清热解暑，其有效成分能降压、降血脂，还能起到减肥作用。

桔菊茶

原料：夏枯草、野菊花各 10 克。

制法：将夏枯草、野菊花置茶壶内，开水冲泡 5~15 分钟。代茶频饮，可反复冲泡。

功效：夏枯草、野菊花两药同用，能平肝疏风、清利头目、降低血压。适宜于高血压的肝阳上亢、肝火偏旺郁；而且野菊花能明显扩张冠状动脉，增加血流量，并能增加毛细血管的抵抗力，故对高血压同时合并冠心病者尤为适用。

桑菊茶

原料：桑叶 6 克，野菊花 5 克。

制法：洗净桑叶研成粗末，与野菊花同时置于茶壶中，沸水冲泡 10 分钟左右。代茶频饮，可冲泡 3~5 次。

功效：此茶适用于肝阳上亢、肝火亢盛型高血压。

苦绿茶

原料：苦瓜 1 根，绿茶 2 克，清水 500 毫升。

制法：①将苦瓜洗净、去子，切片晒干。②将绿茶与苦瓜片一同入沙锅中，加清水，煎浓茶汁约 250 毫升。每日 1 次，1 个月为 1 个疗程。

功效：具有降低血清胆固醇、增加血管弹性的作用，故适合各种高血压患者饮用。

芝麻绿茶

原料：黑芝麻 30 克，绿茶 3 克。