

总主编 陈超等

JIANGKANG MEISHI YIDIANTONG

健康

美食一点通

丛书

高血压

辛意 高芳 编著

膳食ABC

中国中医药出版社



R247.1/35

:2

2009

健康美食一点通丛书

总主编 陈超等

高血压膳食 ABC

辛意高芳 编著

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压膳食 ABC/辛意, 高芳编著. —北京: 中国中医药出版社, 2009. 3
(健康美食一点通丛书)

ISBN 978 - 7 - 80231 - 541 - 9

I. 高… II. ①辛…②高… III. 高血压 - 食物疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 208543 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京鑫正大印刷有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 880 × 1230 1/24 印张 8.5 字数 159 千字
2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 80231 - 541 - 9

*

定价 21.00 元
网址 www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720
读者服务部电话 010 64065415 010 84042153
书店网址 csln.net/qksd/

《健康美食一点通丛书》编委会

策 划 戴皓宁 徐雯洁

主 编 陈 超 祖 丹 徐雯洁

副主编 陈 峰 陈 韵

编 委 (以姓氏笔画为序)

于丽丽 孔祥昕 刘 格

刘海全 辛 意 武 冰

高 芳

前 言

生命在于运动，生命在于营养。一个人，如果想要拥有健康强壮的身体，就必须摄入一定的饮食营养以供身体所需。而如何摄入饮食才是科学健康的？少了不足，多了便“矫枉过正”，只摄入一种或几种而忽视其他更会引起身体营养的不平衡。

为了指导人们科学合理地安排饮食，有关方面的专家，编撰了这套“健康美食一点通”丛书；针对不同的人群，如高血压、高血脂、肥胖症、痛风症及孕产妇、婴幼儿等，根据他们各自不同的身体状况和对饮食营养的特殊需求，介绍了什么可以吃、什么不可以吃，怎么吃更合理、更营养，怎么吃更有利于身体的复原和疾病的痊愈等内容，从而使我们在日常生活中，做到平衡膳食，吃得卫生，吃得科学，不但从饮食中吃出美味，更要从饮食中吃出健康。

《健康美食一点通丛书》编委会

2008年3月



目 录



高血压早知道	1
一、明明白白高血压	3
1. 你有高血压吗	3
2. 高血压的几个特殊类型	7
3. 高血压的遗传倾向	8
4. 吃出来的高血压	9
5. 不良的生活方式导致高血压病	11
6. 高血压病有何潜在危害	12
7. 高血压患者应做哪些检查	13
8. 学会自己测量血压	15
二、中医眼里的高血压	18
1. 中医是如何认识高血压的	18
2. 中医对高血压病是如何分型和治疗的	19
3. 中成药治疗高血压	20



4. 高血压的按摩疗法	20
5. 中药降血压是否永不反弹	22
三、高血压早防早治	23
1. 高血压病的治疗原则	23
2. 最佳时间服用降压药	24
3. 高血压患者没有症状也要治疗	25
4. 血压突然升高应该如何处理	27
5. 高血压病是否能彻底治愈	27
6. 管理血压,自我调理	28
7. 几个生活小细节帮你预防高血压	30
8. 降压效果为何不理想	32
四、降压误区早知道	34
1. 用传统的服药方法	34
2. 能降压的都是“好药”	34
3. 血压降得越快、越低越好	36
4. 不能坚持服药	36
5. 只追求血压达到正常水平,而不考虑自身的具体情况	37
6. 单纯依赖降压药,忽视生活调节	37
高血压的食疗	39
一、高血压的饮食宝典	41
1. “两少”指少吃油腻、少吃食盐	41
2. “一多”指多吃蔬菜水果	42



3. “一适”指体重适宜	42
二、高血压的食物选择	42
1. 碳水化合物类食品	42
2. 蛋白质、脂肪类食品	43
3. 蔬菜、水果类食品	43
4. 其他食品	43
三、降压食物学问大	45
1. 水果类	45
2. 蔬菜类	57
3. 菌类	74
4. 谷豆类	79
5. 水产类	88
6. 其他	93
高血压膳食宝典	105
一、降压凉菜	107
二、降压热菜	112
三、降压汤粥	152
四、降压茶饮	177
五、一天饮食搭配举例	189



高血压早知道



一、明明白白高血压

1. 你有高血压吗

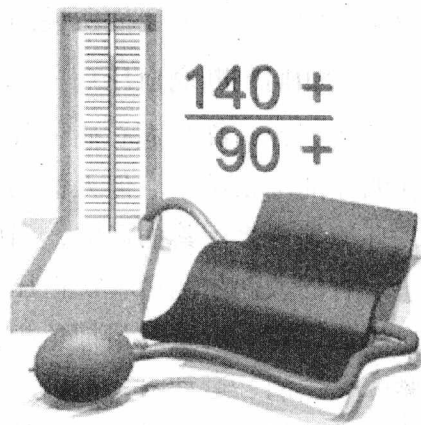
什么是高血压病

人体的组织和细胞是通过血液循环摄取氧及营养成分得以生存的。在循环中，心脏不停地收缩和舒张，向全身血管输送血液。当心脏将血液摄入血管时，对血管壁产生压力就称为血压。

血管的容量是有一定限度的，这一限度可以根据人体自身的需要自行调节，调节的方式就是血管的收缩和舒张。血管收缩时，血管内的血液承受的压力大，血压就升高；反之，血压就要下降。我们通常把血管的舒缩称之为血管壁张力的改变，血管壁张力的改变与血管壁内平滑肌的舒张或收缩有直接的关系。

如果促进血管平滑肌收缩或促进血管壁张力增加的因素占有优势，那么血管就会收缩，血压就要上升。长期的血管壁收缩或痉挛，会导致血管壁的僵硬或硬化，引起持续的血压升高，此时就患上了高血压病。

高血压有两种情况，在绝大多数患者中，高血压的病因不清楚，称之为原发性高血压，占总高血压患者的95%以上；在不足5%的患者中，血压升高是某些疾病的一种临床表现，本身有明确而独立的病因，如肾动脉狭窄、嗜铬细胞瘤、库欣综合征等引起的血压升高，称为继发性高血压，这种血压如果不治疗原发病因，一般降压药物





效果不明显。一般我们所说的高血压病均指原发性高血压。

如何判断高血压病

血压的升高与冠心病、肾功能障碍、高血压心脏病及高血压并发脑卒中的发生存在明显的因果关系。但人们的血压会受到年龄、性别、种族和其他诸如精神刺激、居住环境等许多因素的影响，因此，正常血压和高血压之间的界线很难明确划分。

有的人偶尔测量一次血压，医生告之血压偏高，就很紧张，以为自己就是得了高血压病，背上沉重的精神负担。其实，血压受很多因素的影响，比如休息不好、精神紧张、饮酒、运动等，都可引起血压一过性的升高。正确的做法是：在尽量减少或排除各种干扰因素的情况下，处于安静状态，且未服用降压药物，两次或两次以上非同日多次重复血压测定所得的平均值，若收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ ，和（或）舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ ，则可诊断为高血压。偶尔一次测量发现血压升高，不能诊断为高血压病，需要重复测量和进一步观察。

1999 年 WHO/ISH 按血压水平分类标准

类 别	收缩压 (SBP) (mmHg)	舒张压 (DBP) (mmHg)
理想血压	< 120	< 80
正常血压	< 130	< 85
正常高值	$130 \sim 139$	$85 \sim 89$
1 级高血压 (轻度)	$140 \sim 159$	$90 \sim 99$
亚组: 临界高血压	$140 \sim 149$	$90 \sim 94$
2 级高血压 (中度)	$160 \sim 179$	$100 \sim 109$
3 级高血压 (重度)	≥ 180	≥ 110
单纯收缩期高血压	≥ 140	< 90
亚组: 临界收缩期高血压	$140 \sim 149$	< 90



高血压病有什么表现和危害

很多人体检时发现血压升高，被戴上高血压的“帽子”，觉得有点疑惑：“不是说高血压会头晕、头痛吗，可是我自己觉得身体很好，没有这些不舒服啊，怎么就是高血压了啊？”原来，高血压通常起病缓慢，早期常无症状，可以多年自觉良好而偶然在体检时发现血压升高，或是在精神紧张、情绪激动或劳累后有头晕、头痛、眼花、耳鸣、失眠、乏力、心悸等症状。症状并不一定与血压程度相一致，有的人血压很高并无症状，可能是机体逐渐耐受，有的人血压并不是很高但症状却十分明显，所以不能以有无症状判断血压的严重程度，没有症状就认为病情不严重，不规范治疗，导致并发症的提前出现，延误病情。

随着病情的进展，高血压病人的血压持续在较高水平，会引起全身血管的硬化，可出现脑、心、肾、视网膜等器官受损的表现，严重者可出现并发症。如高血压引起脑血管硬化，脑血管变的狭窄，就可引起脑供血不足，容易出现反复的头晕、头痛；引起短暂性脑血管痉挛，使头痛、头晕加重，也可引起一过性失明、说话不利落、半侧肢体活动失灵、麻木等症状。还有一部分病人经常拿着头颅 CT 或核磁的报告单来问医生，我有高血压病，报告单上说我是腔隙性脑梗死，有的说是脑白质脱髓鞘病变，这是怎么回事，跟我的血压有关系吗？答案是肯定的。因为长期高血压，可引起脑内小血管硬化、堵塞，脑细胞得不到营养，就会变性、坏死，形成临床上的腔隙性脑梗死或是脑白质脱髓鞘病变，脑内有这样的病变，就可以引起身体活动不灵活、麻木，还有可能“变笨”、“变傻”了，如反应比以前慢，经常算错账、容易走神，甚至经常迷路。高血压引起脑内大的血管堵塞就是脑梗死，也可引起血管破裂、脑出血，形成偏瘫，甚至危及生命。高血压对心脏有损害，因为此时心脏要把血液输送到全身就受到更大的阻力，需要消耗更多的能量，即需要“干更多的活”，心脏尤其是左心室的

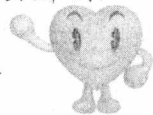


负担长期过重，心肌细胞就会代偿性增粗，呈现左心室肥厚、心脏扩大、心功能代偿，但是这种代偿不是无止境的，如果血压继续高，心脏也就不能代偿了，最终发生左心衰竭，可出现胸闷、憋气、心跳加快、夜晚睡觉不能躺平等症状。同时，长期高血压引起供应心脏的血管硬化、变窄，加上心脏负担加重，可出现心绞痛、心肌梗死等。当肾脏受损害后，肾脏浓缩尿液的功能减退，可见夜间尿量多或小便次数增加，严重时发生肾功能衰竭，可有尿少、无尿、食欲不振、恶心等症状，尿常规检查可见蛋白尿，是肾脏损害的一个标志。长期高血压还可以引起眼底小动脉硬化、视网膜出血、视力下降，甚至失明。所以，我们一定要重视高血压，不能因为现在没有症状就不管它，等时间长了引起并发症，就悔之莫及了。

开心驿站

专业医生

外科、内科、精神科医生同去猎野鸭。一只野鸭飞过，内科医生举枪瞄准，但没发射，外科医生惊问：“为何不开枪？”内科医生道：“你怎能确定那是野鸭？也许是另一种鸟！”另一只野鸭飞过，精神科医生举枪瞄准，可是也没有发射。外科医生问：“怎么回事？”精神科医生问道：“野鸭知道自己是野鸭吗？”另一只野鸭飞过，外科医生从精神科医生手中抢过枪来开了一枪，内科和精神科医生问道：“你肯定那是野鸭吗？”外科医生笑道：“回去解剖就知道了！”





2. 高血压的几个特殊类型

❖ 儿童性高血压

我们常看到的高血压患者多为胖的年纪大一点的人，所以有一个疑问，小孩子会不会有高血压？其实，儿童期血压变化大，随年龄增长，血压逐步上升。这期间也有高血压患者。在刚出生时，正常血压为 60/40mmHg，以后血压逐步上升，到 2~12 个月时稳定在 112/74mmHg。

高血压



当患儿有生长迟缓、苍白、恶心、呕吐、乏力、头痛、视力下降、心衰、中风、嗜睡、易激动或癫痫发作时，家长应及时带患儿到医院测血压，争取早期诊断，及时治疗。

❖ 老年人高血压

我们有这么一个习惯性的认识，老年人多患高血压。那么，什么是老年人高血压呢？世界卫生组织将老年人高血压规定为年龄在 65 岁以上（我国规定为 60 岁以上），血压持续或 3 次非同日测量，收缩压 ≥ 160 mmHg 和（或）舒张压 ≥ 95 mmHg。

对于老年人高血压的降压治疗，建议应维持收缩压在 160~175mmHg（21.3~23.4kPa），舒张压在 90mmHg（12.0kPa）范围内，同时提高生存质量。

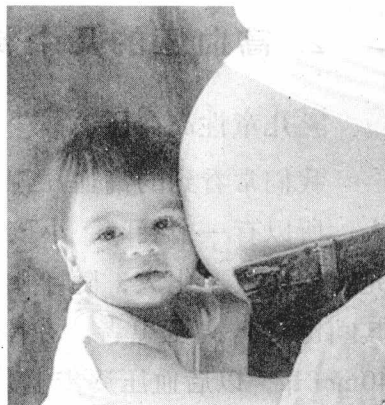
❖ 妊娠高血压综合征

妇女在妊娠期间非常注重监测血压，这是为什么？因为妊娠高血压综合征常常会引起死亡，是产科四大死亡原因之一。



那么,什么是妊娠高血压综合征(简称妊高征)?它是继发性高血压的一种,也叫做“子痫前期-子痫综合征”,为常见的严重影响母婴安全的疾病。主要由于全身小动脉痉挛,致全身各脏器功能障碍的一种妊娠期特有的症候群。

妊高征通常在妊娠20周后发病,表现为体重增加过快,每周增加超过0.5kg,下肢、腹壁水肿,严重者出现腹水,逐渐出现高血压。临床诊断标准为妊娠20周后血压超过130/90mmHg,或血压较以前升高超过30/15mmHg,并伴有蛋白尿及水肿。妊高征最严重的阶段会发生子痫,甚至昏迷。



❖白大褂高血压

有些人在家里测量血压是正常的,可是到了医院测量则高于正常,这是因为紧张引起的一过性血压上升,称为白大褂高血压。

血压是非常容易波动的,所以,紧张或兴奋引起一过性的血压升高是正常的。尤其是以往健康检查中出现过高血压,测量前因担心血压是否正常而紧张,更容易使血压升高,出现白大褂高血压。



3. 高血压的遗传倾向

高血压会不会遗传?这个问题备受大家的关注。目前认为,高血压是多因素综合作用的结果,其中遗传因素不可忽视,已发现20多种遗传基因与原发性高血压病



有关，所以，高血压病是一种多基因遗传疾病。很多高血压病人到医院看病，医生往往会问：“您父母或兄弟姐妹中有高血压患者吗？”就是了解高血压的家族倾向。

虽然遗传因素在高血压的发病中起着重要作用，但并不是每例高血压病都跟遗传有关，也不是父母血压正常，子女就一定不患高血压。大量调查发现，家族中有高血压病史的人，其高血压发病率明显增高。即父母均有高血压的，其子女高血压发生率为 45.5%；父母仅一人有高血压的，其子女高血压的发生率为 28.3%；而父母均无高血压的，其子女高血压的发生

率仅为 3%。这说明父母有高血压的，更应关注血压，即使目前血压正常，也要定期监测血压，及时发现血压的变动。

4. 吃出来的高血压

血脂高跟吃有关系很容易理解，血压跟吃也有很多关系吗？其实，饮食是影响血压的重要因素，膳食结构不恰当会诱发高血压，主要有以下几个方面：

(1) 钠盐摄入过量。人体对钠盐的生理需求很低，成人每日摄钠量 1~2g，足以满足身体的需要。而中国人的饮食习惯容易导致钠盐摄入过量，如早餐经常是稀饭、馒头加各类咸菜，一小碟咸菜（如榨菜）就含盐 4g。另外，我国许多人平时在烧菜或烧汤时都有放味精的习惯，而 1g 味精就含盐 0.5g。许多蔬菜（如空心菜、豆芽、虾类、紫菜）里都含有一定的钠盐。

开心驿站

遗传

妈妈：“小明，要你补英语是希望你不要输在起跑点上！”

小明：“我早就输在起跑点上了。”妈妈：“你输了什么？”小明：“遗传。”

