

大彩生活读库



衣食住行，养身养心；实用资讯书库，中国人的优质生活顾问

高血压 怎么吃怎么养

速查全书

龚仆 / 编著

中华中医药学会会员
北京大医康民中医药研究院院长

来自院长级专家的
饮食及养护计划

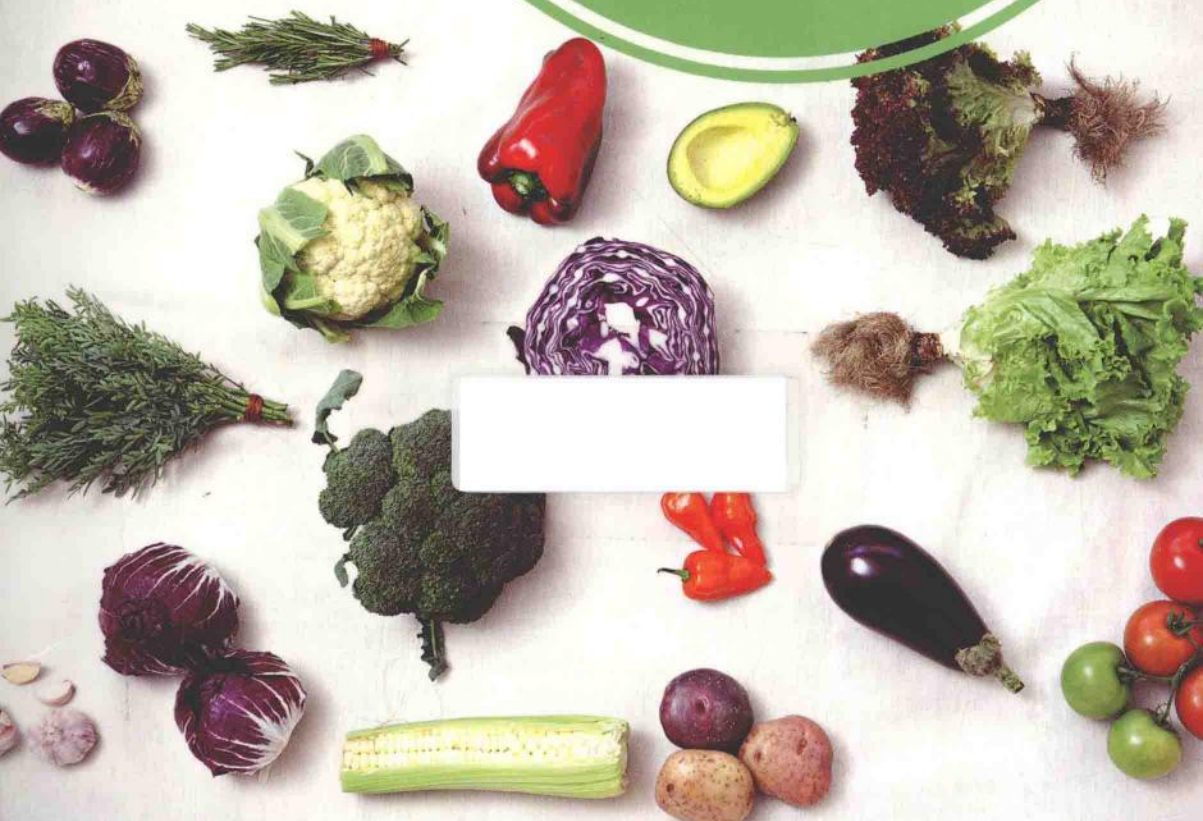
如何平稳血压？

科学饮食无疑是重中之重。

本书集理论介绍与养生实践于一体，

让读者在面对高血压时，

更加从容。



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

大彩生活读库

高血压 怎么吃怎么养

速查全书

龚 伟 编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压怎么吃怎么养速查全书 / 龚仆编著. —福州:
福建科学技术出版社, 2013.10
ISBN 978-7-5335-4361-7

I. ①高… II. ①龚… III. ①高血压—防治 IV.
①R544.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第205128号

书 名	高血压怎么吃怎么养速查全书
编 著	龚仆
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	北京缤索印刷有限公司
开 本	720毫米 × 1020毫米 1/16
印 张	20
图 文	320码
版 次	2013年10月第1版
印 次	2013年10月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4361-7
定 价	39.80元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

第1章

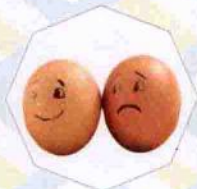
认识高血压

- 2 测一测你是否有高血压症状
- 3 测一测你患高血压的概率有多大
- 4 高血压的发病因素
- 5 高血压的分期
- 5 高血压的常见并发症

第2章

高血压的自我监测与急救

- 8 血压的自我监测
 - 8 什么时间测量血压
 - 9 经常去医疗机构测量血压
 - 10 高血压患者如何正确监测血压
 - 11 冬季高血压患者应每天测量血压
 - 12 测血压时要上、下肢体一起测
- 14 血压计的选购与使用
 - 14 血压计的选购常识
 - 15 血压计的正确使用方法
- 16 高血压自救及急救措施
 - 16 不同状况下的自救方法
 - 18 怎样救治高血压急症患者
 - 19 怎样搬运高血压患者
 - 20 心肺复苏术



24 高血压患者的运动处方

- 24 高血压患者的运动原则
- 25 高血压患者运动的注意事项

27 有氧运动降血压

- 27 散步降压法
- 28 倒步行走降压法
- 28 交替步行法
- 28 鹅卵石步行法
- 29 打高尔夫球降压法
- 29 放风筝降压法

30 瑜伽降压法

- 30 练习瑜伽的准备
- 30 瑜伽腹式呼吸
- 30 瑜伽烛光冥想法
- 31 值得推荐的降压体式

37 伸展运动降血压

- 37 伸展运动的注意事项
- 38 值得推荐的伸展运动

44 气功法降血压

- 44 气功降压的原理
- 44 气功降压的注意事项
- 45 常见气功降压法推荐

49 日常降压小动作

- 49 左右摆头
- 49 托肘拉肩
- 49 靠墙举臂
- 49 挺胸摺臂

49 挺胸提臂

50 举臂合掌

50 拉椅压肩

50 按墙转肩

50 比翼双飞

50 伸展肩膀

51 反扣伸肩

51 任意转腕

51 扳手腕

51 旋转拇指



- 54 治疗高血压的用药原则
- 54 高血压患者的用药原则
- 54 老年高血压患者的7大用药原则
- 56 必须遵医嘱服药
- 56 服药过程中及时与医生沟通
- 57 把握好用药的时间
- 57 24小时平稳降压
- 57 清晨降压
- 57 根据药效持续时间确定服药时间
- 59 高血压用药应注意的问题
- 59 没有症状也要坚持服药
- 59 吃药不能跟着感觉走
- 59 不可照搬别人的经验服药
- 59 间断服药要不得
- 59 睡前服药不可取
- 60 降压药物的选择
- 60 影响降压药物选择的因素
- 60 常见降压药物解析
- 62 高血压患者的自我调整用药
- 62 根据自身特征选药
- 62 自我调整药物时应注意的问题



64 高血压患者的饮食原则

- 64 适量摄入蛋白质
- 64 适量摄取热量
- 64 限制脂肪的摄入
- 65 饮食宜清淡
- 65 多吃蔬菜、水果
- 65 多吃高钾、高钙、高镁食品
- 65 严格控制食盐摄入量
- 66 吃饭速度不宜太快
- 66 避免不规律的饮食
- 66 纠正不良的饮食习惯
- 67 在外就餐要慎重

68 蔬菜类

- 68 菜花
- 69 推荐食谱
- 69 菜花炒蛋
- 69 牛奶奶酪菜花
- 70 西红柿
- 71 推荐食谱
- 71 草菇炒西红柿
- 71 西红柿烧荸荠
- 72 茄子
- 73 推荐食谱
- 73 鱼香茄子
- 73 酿茄斗
- 74 黄瓜
- 75 推荐食谱
- 75 家常拌黄瓜
- 75 素鸡黄瓜

76 苦瓜

- 77 推荐食谱
- 77 苦瓜藕丝
- 77 苦瓜炒荸荠
- 78 南瓜
- 79 推荐食谱
- 79 素酿南瓜
- 79 南瓜焖饭
- 80 韭菜
- 81 推荐食谱
- 81 核桃拌韭菜
- 81 韭菜炒香干
- 82 大蒜
- 83 推荐食谱
- 83 大蒜木耳拌芹菜
- 83 大蒜烩肥肠
- 84 菠菜
- 85 推荐食谱
- 85 麻酱菠菜卷
- 85 莲子烩菠菜
- 86 油菜
- 87 推荐食谱
- 87 香菇扒油菜
- 87 油菜鸡汤
- 88 芹菜
- 89 推荐食谱
- 89 芹菜拌干丝
- 89 芹菜拌腐竹
- 90 莴笋
- 91 推荐食谱
- 91 嫩姜拌莴笋条

- 91 鱼腥草炒莴笋丝
- 92 生菜
- 93 推荐食谱
- 93 生菜肉卷
- 93 生菜虾松
- 94 茼蒿
- 95 推荐食谱
- 95 茼蒿香菇银鱼汤
- 95 虾酱肉丝炒茼蒿
- 96 芥菜
- 97 大葱
- 98 土豆
- 99 推荐食谱
- 99 乡村土豆泥
- 99 醋熘土豆丝
- 100 芦笋
- 101 推荐食谱
- 101 火腿松花蛋烧芦笋
- 101 奶汤竹荪扒芦笋
- 102 洋葱
- 103 推荐食谱
- 103 洋葱果菜汁
- 103 苹果百合炒洋葱
- 104 胡萝卜
- 105 推荐食谱
- 105 胡萝卜竹荪煲
- 105 胡萝卜炒芦笋
- 106 山药
- 107 推荐食谱
- 107 橙汁山药条
- 107 爆炒山药肉片

108 水果类

- 108 菠萝
- 109 推荐食谱
- 109 菠萝拌苦瓜
- 109 菠萝咕鲁肉
- 110 火龙果
- 111 推荐食谱
- 111 火龙果炒口蘑
- 111 火龙果炒虾仁
- 112 橘子
- 113 推荐食谱
- 113 胡萝卜橘子奶
- 113 橘子沙拉
- 114 木瓜
- 115 推荐食谱
- 115 双耳木瓜汤
- 115 木瓜烧带鱼
- 116 苹果
- 117 推荐食谱
- 117 苹果银耳杏仁汤
- 117 苹果沙拉
- 118 梨
- 119 推荐食谱
- 119 雪梨煲猪肺
- 119 桂圆雪梨炖瘦肉





- 120 葡萄
- 121 推荐食谱
- 121 葡萄丝瓜柠檬汁
- 121 葡萄干粥
- 122 柚子
- 123 柿子
- 124 山楂
- 125 推荐食谱
- 125 银花山楂蜂蜜汤
- 125 山楂瘦肉汤
- 126 香蕉
- 127 推荐食谱
- 127 香蕉草莓豆浆
- 127 香蕉粳米粥
- 128 柠檬
- 129 推荐食谱
- 129 柠檬黄瓜条
- 129 木瓜柠檬汁
- 130 猕猴桃
- 131 推荐食谱
- 131 猕猴桃拌海带丝
- 131 水果带子肉
- 132 五谷杂粮类
- 132 小米
- 133 推荐食谱
- 133 小米大枣粥
- 133 桂圆小米栗子粥
- 134 薏米
- 135 推荐食谱
- 135 萝卜薏米粥
- 135 薏米菱角粥

- 136 玉米
- 137 推荐食谱
- 137 玉米姜汁大米粥
- 137 橙香玉米虾
- 138 燕麦
- 139 推荐食谱
- 139 鸡蛋燕麦粥
- 139 奶香燕麦粥
- 140 荞麦
- 141 推荐食谱
- 141 鸡丝荞面
- 141 山楂荞麦粥
- 142 黄豆
- 143 推荐食谱
- 143 笋干黄豆
- 143 黄豆酥海带
- 144 绿豆
- 145 推荐食谱
- 145 绿豆百合粥
- 145 大枣绿豆豆浆
- 146 红豆
- 147 推荐食谱
- 147 炼乳红豆沙
- 147 红豆煲乌鸡
- 148 黑豆
- 149 推荐食谱
- 149 牛肉黑豆汤
- 149 黑豆粥
- 150 芋头
- 151 推荐食谱
- 151 芋头烧西红柿
- 151 芋头米粉

- 152 红薯
- 153 推荐食谱
- 153 灯影薯片
- 153 红薯扣酱骨
- 154 黑芝麻
- 155 推荐食谱
- 155 黑芝麻甜奶粥
- 155 芝麻拌菠菜
- 156 干果类
- 156 大枣
- 157 推荐食谱
- 157 燕麦大枣豆浆
- 157 板栗大枣烧羊肉
- 158 松子
- 159 推荐食谱
- 159 松仁玉米
- 159 松子香蘑
- 160 花生
- 161 推荐食谱
- 161 花生玉米炒西芹
- 161 红绿花生
- 162 杏仁
- 163 推荐食谱
- 163 煎杏仁鳕鱼
- 163 苹果杏仁银耳汤
- 164 腰果
- 165 推荐食谱
- 165 香菇杂烩
- 165 干果滋补豆浆
- 166 核桃
- 167 推荐食谱
- 167 核桃仁拌韭菜

167 核桃仁炒鸭肉

168 菌菇藻类

168 黑木耳

169 推荐食谱

169 百叶炒黑木耳

169 双耳爆草虾

170 香菇

171 推荐食谱

171 山野双珍

171 酥肉香菇炖鸡汤

172 平菇

173 推荐食谱

173 红烧平菇

173 蒸生菜平菇

174 草菇

175 推荐食谱

175 草菇虾仁冬瓜

175 蒜蓉兰花草菇

176 猴头菇

177 推荐食谱

177 红烧猴头菇

177 鲜菇龙须面

178 银耳

179 推荐食谱

179 莲子银耳山药汤

179 银耳鸭肉

180 金针菇

181 推荐食谱

181 什锦金针菇

181 龙须菜拌金针菇

182 海带

183 推荐食谱

183 海带决明降压汤

183 黄豆炒海带结

184 紫菜

185 推荐食谱

185 虾皮紫菜豆浆

185 紫菜馄饨汤

186 水产类

186 海蜇

187 推荐食谱

187 炒海蜇

187 醋拌海蜇蘸辣酱

188 牡蛎

189 推荐食谱

189 柠檬姜蒜爆牡蛎

189 牡蛎酸菜汤

190 银鱼

191 推荐食谱

191 蒜香银鱼炒花生

191 排骨银鱼羹

192 带鱼

193 推荐食谱

193 大枣带鱼粥

193 雪菜蒸带鱼

194 三文鱼

195 推荐食谱

195 火腿莴笋炒三文鱼

195 三文鱼沙拉

196 海参

197 推荐食谱

197 家常海参

197 八珍豆腐

198 墨鱼

第6章

高血压简易汉方 疗法

- 200 常用降压中药
- 200 夏枯草
- 200 罗布麻叶
- 201 天麻
- 201 川芎
- 202 葛根
- 202 野菊花
- 203 钩藤
- 203 丹参
- 204 黄芩
- 204 地龙
- 205 臭梧桐
- 205 桑寄生
- 206 临床常用降压复方
- 215 常用降压中成药

第7章

防治高血压的 中医疗法

- 222 按摩治疗高血压
- 222 按摩也能降血压
- 224 降压基本按摩手法
- 227 穴位综合按摩法
- 232 常用的降压穴位
- 240 刮痧治疗高血压
- 240 了解一下刮痧疗法

- 241 高血压的刮痧手法
- 243 拔罐治疗高血压

- 243 了解一下拔罐
- 244 拔罐的禁忌
- 245 高血压拔罐法

246 敷贴治疗高血压

- 246 敷贴降压
- 247 敷贴的常用药物
- 248 敷贴常用的剂型
- 249 敷贴常用的赋形剂
- 250 高血压常用的敷贴法

255 洗浴治疗高血压

- 255 洗浴降压的基础常识
- 256 足浴降压的注意事项
- 258 足浴降压方

260 药枕降压

- 260 了解一下药枕降压
- 261 降压常用药枕方

第8章

远离高血压的日 常生活管理

- 266 降压生活一日安排
- 268 特殊人群的生活安排
- 268 肥胖高血压患者的生活安排
- 269 妊娠高血压及老年高血压生活安排
- 270 高血压上班族的生活安排

271 特殊时刻的生活安排

271 就诊时应避免的误区

271 高血压患者的性生活

273 高血压患者安全如厕法

275 高血压患者坐飞机和开车的注意事项

275 高血压患者外出旅游注意事项

277 高血压患者应注意的小细节

279 高血压患者生活宜忌

279 适合高血压患者的被子

280 不宜选择高枕头

280 高血压患者不可长期卧床

281 高血压患者不能搬重物

282 高血压患者的四季调养

282 高血压患者的春季调养

284 高血压患者的夏季调养

286 高血压患者的秋季调养

286 高血压患者的冬季调养



第9章

心理减压

290 心理治疗高血压

290 情绪与血压息息相关

292 常见的心理疗法

293 高血压心理调护

293 克服高血压性抑郁症

296 高血压的心理调护方法

298 高血压患者应远离的心理问题



附录

第1章

认识 高血压



大部分的高血压都属于致病原因不明的原发性高血压。要想更好地预防与治疗高血压，我们首先要搞清楚高血压是一种什么样的疾病。在本章中除详细阐述高血压的概念、分类、症状、分期、易患人群、病因、危害等之外，还包括了与高血压这种疾病以及患病人群密切相关的一些其他常识。

测一测

你是否患有高血压症状

以下每题，请结合身体近期实际情况，选出符合自己的选项。

- ① 近期有无全身乏力感?
A. 是 B. 稍有 C. 否 ()
- ② 近期有无视物模糊、视力低下?
A. 是 B. 稍有 C. 否 ()
- ③ 近期有无胸痛?
A. 是 B. 稍有 C. 否 ()
- ④ 近期有无耳鸣?
A. 是 B. 稍有 C. 否 ()
- ⑤ 近期有无头痛、头重感?
A. 是 B. 稍有 C. 否 ()
- ⑥ 近期有无心悸、气喘?
A. 是 B. 稍有 C. 否 ()
- ⑦ 近期有无头晕、目眩感?
A. 是 B. 稍有 C. 否 ()
- ⑧ 近期有无尿量增多、咽喉干燥之感?
A. 是 B. 稍有 C. 否 ()
- ⑨ 近期有无足发麻之感?
A. 是 B. 稍有 C. 否 ()
- ⑩ 近期有无身体发烧，肩、颈不适感?
A. 是 B. 稍有 C. 否 ()

评定标准

选A者得2分，选B者得1分，选C者得0分。

测试结果

得分	你应该做的
8~11分	注意饮食清淡，保持愉悦心情，避免激动，控制烟酒
12~15分	定期就医检查，服从医嘱
16~20分	及时就医，控制血压，防止出现严重并发症

想知道你患高血压的概率多大吗？不妨回答下面的问题。

- ① 父母及兄弟姐妹中有患高血压的吗？
A. 是 B. 稍有 C. 否 ()
- ② 以前是否曾患有高血压？
A. 是 B. 稍有 C. 否 ()
- ③ 是否超过标准体重？
A. 是 B. 稍有 C. 否 ()
- ④ 每天摄盐量超过6克吗？
A. 是 B. 稍有 C. 否 ()
- ⑤ 每周锻炼少于3次吗？
A. 是 B. 稍有 C. 否 ()
- ⑥ 吸烟吗？
A. 是 B. 稍有 C. 否 ()
- ⑦ 每天过量饮酒吗？
A. 是 B. 稍有 C. 否 ()
- ⑧ 有糖尿病吗？
A. 是 B. 稍有 C. 否 ()
- ⑨ 有高血脂吗？
A. 是 B. 稍有 C. 否 ()
- ⑩ 工作紧张吗？
A. 是 B. 稍有 C. 否 ()

评定标准

选A者得1分，选B者得0分。

测试结果

得分	级别评定	你应该做的
1~2分	危险性很小	
3~4分	危险性比较小	得分高也不要过分紧张，只要改变不良生活方式，高血压是可以预防或缓解的
5~8分	危险性中等	
大于8分	高度危险	

测一测你患高血压的



概率有多大

高血压的发病因素

发病因素	与高血压的关系
遗传因素	研究表明，遗传因素在高血压的发病中有很重要的作用。从统计上看，至少有一半的人可以从其父母或兄弟姐妹患有高血压这一事实中推测出他们以后也会患高血压。但是，目前还不清楚这种遗传性的机制。研究显示，人体的某些特征（如眼睛的颜色）和一些罕见的疾病（如肌肉营养失调和血友病）与单亲基因遗传有关，但高血压的遗传并不是这种简单的方式
年龄增大	高血压与年龄关系也很大。随着年龄的增长，体内的血管也随之老化，血管会丧失弹性，加上胆固醇阻滞，使血管内腔变小，造成所谓的动脉粥样硬化。于是血液流通不畅，血管压力升高，血压就会上升。就总人群来说，年龄每增加10岁，高血压发病的相对危险性就会增加29.3%~42.5%
肥胖	体重指数增加是高血压最危险的因素。肥胖人脂肪多，这不仅会引起动脉粥样硬化，而且还因微血管内脂肪组织的增多，造成血流量增加，从而使血压升高
气候寒冷	血压在寒冷的地方有上升的倾向。这是因为交感神经为了保持体温，而使血管收缩的缘故。尤其是从温暖的地方突然来到寒冷的地方时，急剧的温度变化会使血压上升
压力过大	人们生活节奏越来越快，各方面的压力也越来越大，随之，人体将产生一系列的变化。其中，体内的儿茶酚胺分泌增多，它们会引起血管收缩，血压升高，心脏负荷加重。所以，消除这种过度紧张的情绪是治疗高血压的基础
生活习惯	大量饮酒、膳食中过多的饱和脂肪酸或不饱和脂肪酸与脂肪酸比值过低、运动量不足等均可使血压升高
盐分摄取过多	过度摄取盐分是促使血压上升的重要原因。当体内钠含量过高时，为了稳定体内钠的浓度，就必须增加体内水分。结果使血液量、心搏出量增加，血管壁压力也随之增加了。在血管的收缩作用与交感神经的刺激等多重作用下，过多的盐分便成为导致高血压的重要原因