

[高血压] 精品食谱

周一

周二

早餐

主餐

加餐

吃对了,控制血压
很轻松!

主餐

牛奶1杯,煮鸡蛋1个,
面包50克,蔬果沙拉150克

加餐

饭后一小时可加餐香蕉1根

午餐

主餐

加

饭后两小时可加餐

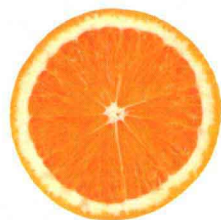
主餐

绿豆芽炒肉丝、芦笋鸡片、
大葱炒豆腐150克,
米饭1碗

加

饭后两小时后可加餐降压1杯

高血压 怎么吃？ 速查手册



科学配餐,让高血压患者走出饮食误区

易磊 牛林敬◎编著

餐

加餐

餐后半小时后建议加餐水果150克

餐

加餐

餐后半小时加餐西红柿250克

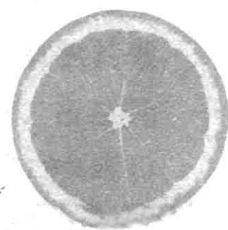
上海图书馆
上海科学技术文献出版社

高血压 怎么吃

速查手册

科学配餐，让高血压患者走出饮食误区

易磊 牛林敬◎编著



上海图书馆
上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压怎么吃速查手册/易磊, 牛林敬编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2013. 9

ISBN 978-7-5439-5885-2

I. ①高… II. ①易… ②牛… III. ①高血压—食物疗法—手册 IV. ①R247.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 160479 号

责任编辑: 忻静芬 祝静怡

高血压怎么吃速查手册

易磊 牛林敬 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

北京振兴源印务有限公司印刷

*

开本 710×1000 1/16 印张 20 字数 225 千字

2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-5885-2

定价: 29.00 元

<http://www.sstlp.com>



前言

高血压被称为危害人类健康的“无声杀手”，是引发心脑血管疾病和死亡的最主要的危险因素。同时，血压升高还是多种疾病的导火线，会使冠心病、心力衰竭及肾脏疾患等疾病的发病风险增高。因此提高对高血压病的认识，对早期预防、及时治疗有极其重要的意义。据了解，我国每年心血管病死亡人数约300万，占总死亡人数的40%以上，其中至少一半与高血压有关。我国约70%冠心病患者合并高血压，因高血压引起的心血管事件的相对风险随血压升高而显著增加。我国心血管病位居城市居民死亡原因的第二位，在农村居首位。全国每年死亡超过100万，存活的患者有500万~600万，其中75%以上留有不同程度的残疾，给个人、家庭和社会造成了沉重的负担。

为了普及人们的高血压防治知识，减少由此带来的危害和痛苦，我们特别组织了部分专家和临床医务工作者，根据传统食医原理，突出祖国饮食文化，发挥中医食养食疗特色，立足于科学降压。以居家调养为基础、以防病治病为目的、以生动多样的形式；融知识性、科学性、实用性、趣味性为一体，编写了这本《高血压怎么吃速查手册》，分别从高血压如何偷袭你、高血压日常就应该这样吃、中医药疗标本兼治降压、对症饮食降压方案、科学用药、防治保健等六大方面，详细为高血压患者提供切实可行、有效有益



的具体方案，最终达到“吃掉高血压”的目的。

最后，衷心祝愿本书能成为您贴心的医师，指引您走出高血压的防治误区，用科学知识筑起一道健康防护墙，让您及您的家人远离高血压，迎接美好的人生。

编者



目录

Contents

目
录

第一章 高血压，偷袭你没商量

◎ 知危害：别让健康“后患无穷” / 004

高血压，危害猛于虎 / 004

并发症，高血压病的主要威胁 / 005

脑卒中，高血压是首要危险因素 / 007

冠心病，高血压是独立危险因子 / 009

心脏损害，高血压是“内鬼”之一 / 010

肾脏损害，高血压会偷袭你的肾 / 011

眼底损害，高血压让你的世界不再精彩 / 012

性功能障碍，有可能是高血压惹的祸 / 013

◎ 求病因：“真凶”一个都不能放过 / 016

肥胖，高血压的温床 / 016

口味重，高血压难免找上门 / 018

吸烟，引发高血压的“独立”危险因素 / 020

嗜酒，高血压“恋”你没商量 / 021

熬夜，血压升高的“助推器” / 023

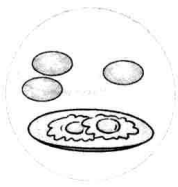
遗传，不可忽视的高血压发病因素 / 025

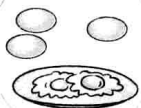
寒冷，助推血压升高的“帮凶” / 026

压力，不可轻视的高血压发病因素 / 028

噪声，也会带来血压升高的危险 / 030

打鼾，潜伏着血压升高的危险 / 031





药物，也会助推血压飙升 / 032

◎ 看症状：你的身体“会说话” / 034

症状一：头痛发胀 / 034

症状二：头晕耳鸣 / 035

症状三：乏力失眠 / 036

症状四：心悸气促 / 036

症状五：四肢麻木 / 037

症状六：脏器不适 / 038

◎ 避误区：千万不可置之不理 / 041

误区一：高血压是成年人的“专利” / 041

误区二：高血压是胖人的“专利” / 044

误区三：患了高血压就不能长寿了 / 045

误区四：血压降得越快越低就越好 / 049

误区五：便秘对血压没有什么影响 / 050

误区六：高血压用药跟着感觉走 / 051

误区七：不定期复查，只顾服药不顾效果 / 052

◎ 要牢记：寻医“问诊”高血压 / 053

什么是血压 / 053

高血压的判断标准是什么 / 054

高血压的分类有哪些 / 056

高血压是如何分期的 / 057

如何计算不同年龄血压“理想值” / 058

高血压和高血压病是一回事吗 / 060

清晨是高血压患者的危险时段 / 061

什么是高血压危象 / 062

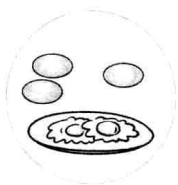
什么是“白衣高血压” / 064



- 什么是临界高血压 / 065
- 妊娠期很容易出现高血压 / 066
- 更年期是高血压“重灾区” / 067
- 就医前应做好哪些准备 / 068
- 选择医师比医院更重要 / 069
- 就诊挂号有窍门 / 071
- 向医师陈述病情要简明扼要 / 072

◎ 重防治：切实远离和控制高血压 / 075

- 做好高血压的Ⅰ级预防 / 075
- 把握高血压的Ⅱ级预防 / 077
- 重视高血压的Ⅲ级预防 / 078
- 高血压常见检查不可少 / 078
- 小心“无症状”高血压偷袭你 / 082
- 谨防急进性高血压 / 083
- 警惕体位性高血压 / 085
- 这些症状应及时入院治疗 / 086

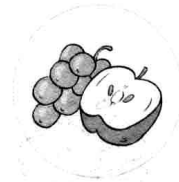
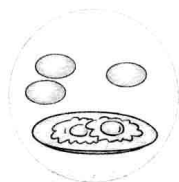


第二章 高血压，日常就应该这样吃

◎ 高血压，就要吃得科学 / 090

- 五味忌过，降压路上需秉持 / 090
- 及时补水，改善血液循环的有效途径 / 092
- 适量吃醋，降低高血压的风险 / 093
- 适量饮奶，有助血压稳定 / 095
- 长期饱食，会增加心脏负担 / 097
- 迷恋“速食”，高血压患者有风险 / 098





高脂饮食，降压路上的陷阱 / 099

高胆固醇饮食，降压路上的绊脚石 / 100

◎ 降血压，这些营养元素缺不得 / 102

钾：增加尿中钠的排出，降低血压 / 102

镁：防止心动过速的“心血管卫士” / 103

钙：高钙饮食是高血压的“克星” / 104

维生素C、维生素E：供应一氧化氮舒张血管 / 106

蛋白质：多肽抑制血管紧张降血压 / 107

◎ 瓜果，降压美果任你选 / 109

苹果，减肥降压对抗动脉硬化 / 109

香蕉，富含钾镁的降压佳果 / 110

西瓜，利尿降压疗效好 / 112

山楂，消食、降压又利尿 / 113

大枣，能有效软化血管 / 114

金橘，有效防止血管破裂 / 116

猕猴桃，解渴利尿降血压 / 117

无花果，健胃利咽又降压 / 119

◎ 蔬菜，四季小菜清爽降压 / 121

芹菜，降压降脂还降血糖 / 121

芦笋，抗癌降血压的妙品 / 122

冬瓜，高血压患者的天然利尿剂 / 124

茄子，能够防止血管破裂出血 / 125

番茄，高血压、冠心病患者的食疗佳品 / 126

香菇，降压降脂的高手 / 128

洋葱，有效舒张血管的“菜中皇后” / 129

大蒜，三高患者的“圣品” / 130



- 菠菜，降压抗衰老的“蔬菜之王” / 132
- 胡萝卜，有效降脂降压的“小人参” / 133
- 黑木耳，有效防治高血压及冠心病 / 135

◎ 五谷杂粮，降压保健康 / 137

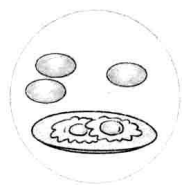
- 黄豆，补钾降脂的“豆中之王” / 137
- 黑豆，降压乌发的豆中佳品 / 138
- 绿豆，有效降压的“济世之良谷” / 139
- 豌豆，有效保护血管的正常生理功能 / 141
- 玉米，能有效预防动脉硬化 / 142
- 花生，有效降压防治冠心病的“长生果” / 143
- 黑芝麻，能使血管弹性增加 / 145

◎ 水产，水域降压资源广 / 147

- 带鱼，有效保护心血管系统 / 147
- 鲫鱼，含钾、镁丰富的降压食品 / 148
- 海带，有效降压的“海上之蔬” / 149

◎ 畜禽，科学食用效果好 / 151

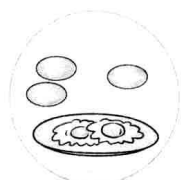
- 乌鸡，有效防治高血压及糖尿病 / 151
- 牛肉，降压利尿消肿的“肉中骄子” / 152
- 鹌鹑，心血管病患者的“动物人参” / 153



第三章 中医药疗，标本兼治降压快

◎ 提前告知：中药应用不可不知道 / 158

- 认识中医降压的独特治疗优势 / 158
- 了解中医治疗高血压的基本原则 / 160



中医分型论治高血压病 / 161

高血压患者不可盲目购买降压中成药 / 163

◎ 防治高血压常用的中药 / 165

莲子心 / 165

桑寄生 / 165

吴茱萸 / 166

葛 根 / 167

何首乌 / 168

绞股蓝 / 168

杜 仲 / 169

罗布麻 / 170

山 楂 / 170

菊 花 / 171

夏枯草 / 172

枸杞子 / 173

决明子 / 173

◎ 老偏方，前人智慧的结晶 / 175

滋阴潜阳汤 / 175

七子汤 / 175

五皮汤 / 176

莲须山药汤 / 177

葛根黄连黄芩汤 / 178

三黄汤 / 178

柴胡加龙骨牡蛎汤 / 178

磁石山楂汤 / 179

三草二明汤 / 180



白薇百合汤 / 180

青木香胶囊 / 181

◎ 中成药，降压大集合 / 182

肝阳偏盛型中成药 / 182

阴虚阳亢型中成药 / 183

肝肾阴虚型中成药 / 184

痰湿中阻型中成药 / 185

脑卒中（中风）型中成药 / 186

其他降压中成药 / 188

◎ 药酒、药茶，养生降压平常心 / 190

药酒，品赏降压双疗效 / 190

菊花枸杞酒 / 190

复方杜仲酒 / 190

杜仲酒 / 190

竹 酒 / 191

黄精首乌杞子酒 / 191

苏子酒 / 191

地骨皮酒 / 192

杞黄酒 / 192

药茶，清香四溢轻松降压 / 192

山楂白糖茶 / 192

山楂生地茶 / 192

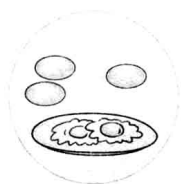
菊槐茶 / 193

萝卜朴消饮 / 193

马兰头生地茶 / 193

葫芦蜜汁饮 / 193





葫芦瓜冰糖水 / 194

杏仁茶 / 194

二至蜂蜜饮 / 194

萝卜饴糖饮 / 194

千秋茶 / 195

杏仁无花果饮 / 195

杞菊茶 / 195

胖大海桑叶饮 / 195

第四章 高血压，对症饮食降压方案

◎ 食疗方案，为你“量身定做” / 198

儿童高血压患者的饮食方案 / 198

中青年高血压患者的饮食方案 / 199

老年高血压患者的饮食方案 / 201

妊娠高血压患者的饮食方案 / 202

高血压并发肥胖症患者的饮食方案 / 204

高血压并发高脂血症患者的饮食方案 / 205

高血压并发糖尿病患者的饮食方案 / 207

高血压并发冠心病患者的饮食方案 / 208

高血压并发肾病患者的饮食方案 / 210

◎ 经典食谱，选择适合您的 / 212

一般高血压患者的经典食谱 / 212

中青年高血压患者的经典食谱 / 216

老年高血压患者的经典食谱 / 220

高血压合并糖尿病患者的经典食谱 / 226



高血压合并高脂血症患者的经典食谱 / 228

高血压合并冠心病患者的经典食谱 / 229

高血压合并肾病患者的经典食谱 / 231

第五章 科学用药，吃点西药保疗效

◎ 提前告知：降压用药按“原则”办事 / 236

降压用药的适应证 / 236

选用降压药物宜把握七大原则 / 237

治疗原发性高血压需要持续服药 / 239

正确把握降压药的服用时间 / 240

降压药物联合治疗的主要方式 / 243

降压药物联合治疗的合理配伍 / 244

长期服用利尿剂宜检查血钾和尿酸 / 245

关注常用降压药物的不良反应 / 246

有些降压药会引起阳痿 / 248

持续服降压药会引起低血压吗 / 250

降压药疗效不佳原因多 / 251

◎ 推荐西药：新药、一线药和常用药 / 253

新型降压药物 / 253

一线降压药物 / 254

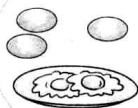
利尿剂 / 256

β 受体阻滞剂 / 258

钙拮抗剂 / 259

血管紧张素转换酶抑制剂 / 260

α 受体阻滞剂 / 262





血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂 / 263

其他常用降压药 / 264

◎ 对症用药，降压效果看得见 / 268

老年人高血压的治疗用药 / 268

妊娠伴发高血压的用药 / 270

高血压并发冠心病 / 271

高血压并发糖尿病 / 272

高血压并发肾功能损害 / 273

高血压并发痛风 / 273

高血压并发血脂异常 / 274

高血压并发支气管炎 / 274

高血压并发左心室肥厚 / 275

第六章 防治保健，有效降血压从生活点滴做起

◎ 重起居，生活细节决定血压稳定 / 278

睡眠好是降血压的“天然补药” / 278

要降压，大小便注意要常清 / 280

高血压病患者谨防“卫生间事件” / 283

降血压，要警惕“浴室危险” / 285

性而有道，高血压患者的和谐性生活 / 288

◎ 重心情，稳定血压需控制情绪 / 291

良好的情绪，是血压稳定之道 / 291

疏泄疗法，赶走苦恼赶走“高血压” / 292

翩翩起舞，在情趣中缓解病痛 / 295



目 录

◎ 重气候，春夏秋冬预防工作要做好 / 297

血压升降，气候因素是外因 / 297

阳春三月，高血压患者需“消春困” / 298

炎炎夏日，高血压患者需“补水分” / 300

秋风萧萧，高血压患者需“防卒中” / 302

寒冬腊月，高血压患者需“防中风” / 303





GAOXUEYA ZENMECHI
SUCHASHOUCE

