

彩色
图解

随身查系列



中国家庭必备工具书

权威!

降压有良方，
会吃才健康

实用!

掌握宜忌慎，
轻松降血压

高血压 饮食宜忌慎

30多条饮食法则教你有效降压

110种降压食材任你挑选

74种忌吃食物让你避开雷区

40余种降压茶饮药膳让你重获健康

柴瑞震◎主编

随身查



系，可有效降低血
压、血脂。



种可降低血压的成分，
能有效平衡血压、调节
心脏功能。

西瓜

青
椒
青椒味辛、性
热，肝阳上亢、阴虚阳
亢型高血压患者食用后
会加重病情。

青
椒



荔
枝

荔枝性温，
有上火症状、阴虚
火旺的人皆不宜
吃，多食荔枝可积
温成热，会加重高
血压患者病情。



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

高血压

饮食宜忌慎随身查

柴瑞震 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压饮食宜忌慎随身查 / 柴瑞震主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5388-7673-4

I. ①高… II. ①柴… III. ①高血压—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 222053 号

高血压饮食宜忌慎随身查

GAOXUEYA YINSHIYIJI SHEN SUISHENCHA

主 编 柴瑞震

责任编辑 徐 洋

封面设计 王明贵

图片提供 金版文化

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkebs.cn

www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京缤索印刷有限公司

开 本 880mm × 1230mm 1/64

印 张 5

字 数 128 千字

版 次 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7673-4/R · 2190

定 价 18.00 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

作者简介

柴瑞震，男，汉族，1963年4月18日生，山西省万荣县荣河镇人。著名中医药学者、主任医师。世界传统卫生组织（WTHO）内科专业委员会副主任专家委员，中华人民共和国卫生部主管的《中华名医论坛》杂志原总编辑，中华中医药教育在线主讲人。主要从事中国古医籍整理校释工作及中医四大经典著作的研究，对内经、伤寒、金匱及温病学说有较大的创新和发展，形成了其独特的学术思想和风格。先后编著出版了38本畅销医学书籍，撰写了200篇医学学术论文，分别在国内杂志报刊发表。曾在国内成功地策划、主持了8次重大的中医药学术会议，受到了卫生部及国内同道的高度评价。



前言

高血压严重危害人们健康，被医学界称为“健康的第一杀手。”对高血压患者而言，病情的控制不仅需要医护人员的指导，药物的治疗，更需要注意日常调养，其中，饮食控制是基础，知道怎么吃尤为重要。饮食治疗的成败关键是对食物的正确取舍，哪些食物“宜”吃，哪些食物“忌”吃，这是每个高血压患者应充分了解的问题。选对食物、用对茶饮药膳，不仅能预防高血压、控制高血压，更能治疗疾病让你重获健康。

本书从饮食疗法着手，主要分宜忌两面展开分析。第一章先介绍高血压的一些基本常识，让读者对高血压有大体上的认识，从而在饮食、生活和工作等方面注意细节，进行自我管理。在第二、三章，为高血压患者分别讲述 18 条饮食之宜和 18 条饮食之忌，内容涉及食物搭配、饮食习惯和烹调方式等方面。第四、五章详细介绍 110 种宜吃食物和 74 种忌吃食物，通过对其深入分析，说明宜吃之功效和忌吃之原由。此外，还为每种宜吃食物搭配两到三种食谱，读者可根据自身情况来选择食用。第六、七章中选取了 31

种常用的降压中药材和 46 种中药花草降压茶。每种中药材都从性味归经、降压作用、使用禁忌和功效主治等方面深入分析，并为每种药材匹配两个药方。中药花草降压茶则从材料、做法和药茶功效入手，简单易懂，让读者一目了然。第八章从中医角度分析了高血压的 7 种类型的特点、症状和治疗原则，并根据不同类型列出对症药材、对症食材、饮食禁忌和对症药膳，让读者有针对性地饮食，从而达到调养和治疗的良好效果。

书中所涉及食材中营养素的含量，统一指的是每 100 克食物中的含量。书中热量的单位统一使用千卡/100 克。由于每个高血压患者病因较复杂，而每个人的体质不同、发病原因各有所异，本书中所推荐的“宜吃”和“忌吃”的食材以及中药材，均为编者所推荐的，仅供读者参考用，起到一个提示的作用。另外中药材的用药剂量需因人、因时、因病制宜，如小儿用量宜轻、成人用量宜重；轻病者用量宜轻、重病者用量宜重，因此书中所讲的中药用量以及禁忌等，仅供参考用之。

柴瑞震

目录 | CONTENTS

第一章 | 24条高血压常识

第1条 什么是血压?	016
第2条 与血压相关的名词解释	016
第3条 高血压的定义	017
第4条 高血压的诊断标准	017
第5条 高血压的主要症状	018
第6条 高血压的“三高”“三低”特点	018
第7条 高血压的危害	019
第8条 高血压易发人群	019
第9条 引起高血压的因素	020
第10条 小心9种血压容易升高的时刻	021
第11条 能降血压的13种营养素	022
第12条 高血压患者的9种人工降压法	023
第13条 血压计的种类	024
第14条 如何选择血压计	024
第15条 高血压合并肥胖症的饮食调理	025
第16条 高血压合并糖尿病的饮食调理	026
第17条 高血压合并高血脂症的饮食调理	027



第18条	高血压合并高尿酸血症的饮食调理 ...	028
第19条	高血压合并肾功能减退的饮食调理 ...	029
第20条	高血压合并心力衰竭的饮食调理	030
第21条	高血压合并便秘的饮食调理	031
第22条	高血压合并心脏病的饮食调理	032
第23条	原发性高血压的饮食调理	033
第24条	更年期高血压患者的饮食调理	034



第二章 | 18条高血压患者饮食之宜

第1条	高血压患者宜清晨喝一杯水	036
第2条	高血压患者早餐宜吃对、好吃	036
第3条	高血压患者午餐宜吃饱	037
第4条	高血压患者宜进食下午茶	037
第5条	高血压患者晚餐宜合理科学	038
第6条	高血压患者饮食宜多蔬菜、多粗粮 ..	038
第7条	高血压患者饮食宜少盐、少油	039
第8条	高血压患者每天盐摄入量宜有标准 ..	039
第9条	高血压患者宜进食低盐食品	040
第10条	高血压患者宜选择合适的植物油	040
第11条	高血压患者宜补钙	041
第12条	高血压患者宜常食大豆	041
第13条	高血压患者宜多食鱼类	042
第14条	高血压患者宜饭后小憩	042
第15条	高血压患者进补宜适量	043



- 第16条 高血压患者宜控制热量摄入 043
- 第17条 高血压患者宜多食补钾降压食物 044
- 第18条 高血压患者宜选择合适的烹调方式 ... 044



第三章 | 18条高血压患者饮食之忌

- 第1条 高血压患者忌常食高胆固醇食物 046
- 第2条 高血压患者忌盲目进补鸡汤 046
- 第3条 高血压患者忌多食快餐 047
- 第4条 高血压患者忌大量饮用葡萄酒 047
- 第5条 高血压患者忌喝冷饮 048
- 第6条 高血压患者忌过量饮茶 048
- 第7条 高血压患者忌大量食用天然盐 049
- 第8条 高血压患者忌长期饱食 049
- 第9条 高血压患者忌饮用咖啡 050
- 第10条 高血压患者忌暴饮暴食 050
- 第11条 高血压患者忌在两餐间加餐 051
- 第12条 高血压患者忌边吃饭边看电视 051
- 第13条 高血压患者忌盲目减肥 052
- 第14条 高血压患者饮食忌味道厚重 052
- 第15条 高血压患者饮食忌多用味精 053
- 第16条 高血压患者饮食忌多用香料 053
- 第17条 高血压患者忌用如下烹调方式 054
- 第18条 高血压患者外食禁忌 054



黄豆	056
黑豆	058
绿豆	060
豌豆	062
蚕豆	064
燕麦	066
荞麦	068
小米	070
玉米	072
黑米	074
薏米	076
香干	078
芹菜	080
洋葱	082
胡萝卜	084
西红柿	086
芦笋	088
苦瓜	090
黄瓜	092
黄花菜	094
红薯	095
茼蒿	096
菠菜	097



冬瓜	098
丝瓜	099
茄子	100
白菜	101
竹笋	102
莴笋	103
马蹄	104
马齿苋	105
莲藕	106
空心菜	107
苋菜	108
韭菜	109
茭白	110
白萝卜	111
黄豆芽	112
荠菜	113
银耳	114
黑木耳	116
香菇	118
口蘑	120
草菇	122
平菇	123
竹荪	124

蘑菇	125
海带	126
海藻	128
紫菜	130
草鱼	132
海蜇	134
淡菜	136
鲫鱼	138
银鱼	139
武昌鱼	140
海虾	141
虾皮	142
螃蟹	143
牡蛎	144
鲍鱼	145
海参	146
章鱼	147
干贝	148
乌鸡	149
兔肉	150
牛肉	151
鸽肉	152
鹌鹑肉	153
脱脂牛奶	154
酸奶	155
金橘	156



香蕉	158
山楂	160
桑葚	162
猕猴桃	164
火龙果	166
柿子	168
苹果	170
橙子	172
桃子	173
李子	174
梨	175
草莓	176
葡萄	177
西瓜	178
柠檬	179
菠萝	180
芒果	181
莲子	182
杏仁	184
南瓜子	186
葵花子	188
核桃	190
板栗	192
红枣	194
花生	195
腰果	196

大蒜	197
生姜	198
醋	199
芝麻	200
葱	201
蜂蜜	202



橄榄油	203
菜籽油	204
玉米油	205
茶油	206
香油	207
豆浆	208

第五章 | 74种忌吃食物

苏打饼干	210
比萨	210
方便面	211
粉丝	211
雪里蕻	212
青椒	212
荔枝	213
柚子	213
葡萄柚	214
榴莲	214
椰子	215
杨梅	215
樱桃	216
肥猪肉	216
猪蹄	217
猪肝	217



猪大肠	218
猪肾	218
猪脑	219
猪肚	219
猪血	220
牛髓	220
牛肝	221
羊髓	221
羊肉	222
狗肉	222
鹿肉	223
鹅肉	223
麻雀肉	224
鸡肉	224
鸡胗	225
鸭肠	225

咸鸭蛋	226
鸭蛋	226
松花蛋	227
熏肉	227
腊肠	228
火腿	228
烤鸭	229
扒鸡	229
鱼籽	230
蟹黄	230
墨鱼(干)	231
鲱鱼	231
食盐	232
冬菜	232
咸菜	233
榨菜	233
鱼露	234
萝卜干	234
八宝菜	235
八角	235
胡椒	236



桂皮	236
茴香	237
辣椒	237
花椒	238
芥末	238
酱油	239
牛油	239
猪油	240
黄油	240
咖喱粉	241
豆瓣酱	241
浓茶	242
咖啡	242
白酒	243
奶茶	243
巧克力	244
冰淇淋	244
薯片	245
人参	245
甘草	246
麻黄	246

第六章

31种常用降压中药材

莲子心	248
车前子	249



天麻	250
钩藤	251

决明子.....	252
夏枯草.....	253
丹参.....	254
玉米须.....	255
杜仲.....	256
地龙.....	257
桑枝.....	258
葛根.....	259
大黄.....	260
莱菔子.....	261
荷叶.....	262
吴茱萸.....	263
淫羊藿.....	264
牡丹皮.....	265



田七.....	266
酸枣仁.....	267
鹿茸.....	268
黄芩.....	269
山豆根.....	270
地骨皮.....	271
马兜铃.....	272
防己.....	273
川芎.....	274
芹菜籽.....	275
青箱子.....	276
菊花.....	277
山药.....	278

第七章 | 46种中药花草降压茶

第1种 金银花绿茶.....	280
第2种 金莲花清热茶..	280
第3种 菊花山楂茶.....	281
第4种 菊花蜜茶.....	281
第5种 洋甘菊红花茶..	282
第6种 薄荷甘草茶.....	282
第7种 薄荷茶.....	283
第8种 薄荷甘菊茶.....	283



第9种 薄荷绿茶.....	284
第10种 莲花蜜茶.....	284
第11种 莲花心金盏茶..	285
第12种 莲子茶.....	285
第13种 芦荟红茶.....	286
第14种 芦荟清心美颜茶..	286
第15种 绿豆菊花茶...	287
第16种 草本瘦身茶...	287

- 第17种 番石榴嫩叶茶..288
 第18种 番石榴消食茶..288
 第19种 甘草茶.....289
 第20种 桂花普洱茶.....289
 第21种 桂花减压茶.....290
 第22种 荷叶甘草茶.....290
 第23种 荷叶瘦身茶.....291
 第24种 蒲公英清凉茶..291
 第25种 天花粉枸杞茶..292
 第26种 白菊花枸杞茶..292
 第27种 车前草凤尾茶..293
 第28种 芙蓉荷叶消食茶..293
 第29种 玉竹西洋参茶..294
 第30种 马蹄茅根茶....294
 第31种 柴胡祛脂茶....295



- 第32种 陈皮姜茶.....295
 第33种 蜂蜜绿茶.....296
 第34种 茯苓清菊消肿茶..296
 第35种 红枣党参茶...297
 第36种 黄芪普洱茶...297
 第37种 黄芪红茶.....298
 第38种 杭菊龙井茶...298
 第39种 决明子苦丁茶..299
 第40种 两山柳枝茶...299
 第41种 山楂五味子茶..300
 第42种 乌龙茯苓溶脂茶..300
 第43种 乌龙山楂茶...301
 第44种 养阴百合茶...301
 第45种 田七瘦身茶...302
 第46种 丹参减肥茶...302

第八章 | 中医分型——7类高血压对症药膳速查

- 肝阳上亢型.....304
 阴虚阳亢型.....306
 肝肾阴虚型.....308
 阴阳两虚型.....310



- 痰湿阻逆型.....312
 淤血阻滞型.....314
 气血两虚型.....316

高血压

饮食宜忌慎随身查

柴瑞震 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压饮食宜忌慎随身查 / 柴瑞震主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5388-7673-4

I. ①高… II. ①柴… III. ①高血压—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 222053 号

高血压饮食宜忌慎随身查

GAOXUEYA YINSHIYIJI SHEN SUISHENCHA

主 编 柴瑞震

责任编辑 徐 洋

封面设计 王明贵

图片提供 金版文化

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn

www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京缤索印刷有限公司

开 本 880mm × 1230mm 1/64

印 张 5

字 数 128 千字

版 次 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7673-4/R · 2190

定 价 18.00 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com