

包菜

包菜中富含维生素和果酸、膳食纤维及微量元素锰。具有健脾和胃、益心肾、明目与降低血压等功能。



豌豆

有研究指出，豌豆中的K因子(钾/钠比值)大大超过具有降压作用的界定范围，现代食疗专家赞誉豌豆为“降压豆”，可见它的降压功效了。



芹菜

高血压患者应多吃芹菜，以帮助控制病情，芹菜的吃法有很多种，可以做成芹菜粥、芹菜小汤也可以做成芹菜拌干丝、糖醋芹菜。



107种特效降压食材+68种忌吃食物+30种降压中药材+44道降压花草茶

# 高血压饮食宜忌

## 速查手册

吃什么？禁什么？一目了然  
吃对食物，用对方法得健康

柿子

柿子含有丰富的糖分、果胶和维生素，有良好的清热和润肠作用。也是高血压人群、动脉硬化患者的天然保健食品。



著名中医药学者、主任医师 柴瑞震 主编

高血压患者必备一册的饮食宜忌速查宝典。本书从高血压患者的日常饮食禁忌入手，介绍107种宜吃食物及黄金组合，26种忌吃食物及其原因，26种常用降压中药材，26种中药花草茶，用饮食战胜高血压，有这一本就够了。

火龙果中富含一种成分名为花青素，能够有效降低血压和血清胆固醇的浓度，增强血管弹性，能预防高血压引起的动脉硬化和冠心病等。

火龙果



黄豆

黄豆富含多种营养，是一种很好的保健食品，能够帮助人们降低血压。高血压患者经常吃点黄豆，对及时补充体内钾元素很有帮助，这对高血压患者的身体是十分有益的。



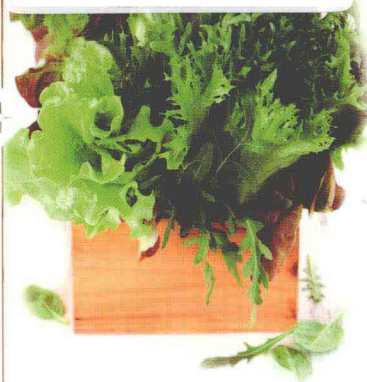
花生可以清热、活血对保护血管壁，阻止血栓形成。将花生米放到醋里浸泡，天后取出，每日早晚各吃20粒，可食疗高血压。

花生



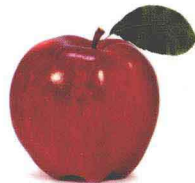
橄榄油

橄榄油被誉为“绿色保健食用油”，它有很强的抗氧化、预防心血管疾病的能力。常食用橄榄油可预防胆结石与高血压。



高血压病的发生往往与人体内钠盐的积累有关，苹果中含有一定量的钾盐，可将人体血液中的钠盐置换出来，有利于降低血压。

苹果



黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

# 高血压 饮食宜忌速查手册

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

高血压饮食宜忌速查手册/柴瑞震主编. —哈尔滨  
:黑龙江科学技术出版社, 2013. 6  
ISBN 978-7-5388-7561-4

I. ①高… II. ①柴… 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119575号

## 高血压饮食宜忌速查手册

GAOXUEYA YINSHI YIJI SUCHA SHOUCHE

---

主 编 柴瑞震

责任编辑 徐 洋

封面设计 景雪峰

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.lkpbs.cn](http://www.lkpbs.cn) [www.lkpub.cn](http://www.lkpub.cn)

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 711 mm × 1016 mm 1/16

印 张 10

字 数 100千字

版 次 2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7561-4/R · 2140

定 价 19.90元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

# 高血压 饮食宜忌速查手册

柴瑞震 主编



黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

## 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。

柴瑞震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《中国中西医结合内科学》、《中国百年百名中医临床家丛书—柴浩然》、《中国当代名医类案》、《中医学》、《黄帝内经素问现代研究》、《黄帝内经灵枢现代研究》、《伤寒论心悟》、《金匱要略心悟》、《温病条辨现代研究》、《妇产科学》(全国中专教材)、《中国现代保健药物食物大全》、《内科诊疗学与进展》、《现代心血管病的诊断及治疗》、《临床心电图诊断与鉴别诊断》、《内科学学习指南》、《日常饮食的减肥妙用——科学减肥》、《常见慢性病营养配餐与食疗——便秘》、《糖尿病》、《中国药品检验标准规范与药品质控工作法规全书》、《全国医院分级与疾病分类标准及医院工作制度配备职责规范》、《全国中医诊疗技术标准规范与中医院工作政策法规全书》、《中华医学创新成果宝典》等三十多本重点医学书籍。撰写了200篇医学学术论文,分别在国内外杂志报刊发表。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最高评价。

柴瑞震的从医业绩、学术思想及科研成果等,刊登在《中国中医药报》、《健康报》、《中国专利报》及《民主》杂志等;并收录入美国、英国剑桥大学的《世界名人录》、《中国知识产权年鉴》、《共和国功勋人物志》、《中国劳模风采》、《中国学术大百科全书》及《国家级科技成果研制功臣名录》等168部大型辞书中。曾多次在人民大会堂、中南海、钓鱼台国宾馆及国务院招待所,受到了党和国家领导人的亲切接见及表彰。

# 序

智力指数高，说明你聪颖；幸福指数高，证明你快乐。然而，并非指数高就是好事，比如，血压高。人们谈到高血压，就像刚经历过一场灾难，神色凝重，心情沉郁，时不时地唉声叹气。无疑，只因高血压伤人极深。作为一种最常见的、慢性的、危险的疾病，高血压正默默地侵害着许多患者的身体和心理。据权威数据显示，我国每5个成人当中就有1个患有高血压，且患病率仍在增长。近20年来，我国因高血压引发的各种心脑血管疾病的死亡率排到了所有疾病死亡率的榜首。治疗高血压，刻不容缓！

诱发高血压有多种因素，饮食不当便是其一。因果相循，饮食疗法自然也成为调理和治疗高血压的重要助手。本书从饮食疗法着手，主要分宜忌两方面展开分析。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，以及进行自我调理。在第二、三章，我们为高血压患者分别讲述20条饮食之宜和20条饮食之忌，例如蔬菜、粗粮宜多吃，饭后宜小憩；忌喝咖啡，忌边吃边做事等，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107种宜吃食物和68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30种常用的降压中药材和44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。在第八章中，我们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。

为了方便读者计算，书中血压的单位大部分使用毫米贡柱（1毫米贡柱 $\approx$ 133.322帕），热量的单位绝大部分使用千卡（1卡 $\approx$ 4.19焦）。

## 第1章 | 23条高血压常识速查

第1条 什么是血压 .....	010
第2条 与血压相关的名词解释 .....	010
第3条 高血压的定义 .....	010
第4条 高血压的诊断标准 .....	010
第5条 高血压的主要症状 .....	011
第6条 高血压的“三高”、“三低”特点 .....	011
第7条 高血压的危害 .....	011
第8条 高血压易发人群 .....	011
第9条 引起高血压的因素 .....	012
第10条 小心9种血压容易升高的时刻 .....	012
第11条 能降血压的13种营养素 .....	013
第12条 高血压患者的9种人工降压法 .....	013
第13条 血压计的种类 .....	014
第14条 如何选择血压计 .....	014
第15条 高血压合并肥胖症的饮食调理 .....	014
第16条 高血压合并糖尿病的饮食调理 .....	015
第17条 高血压合并高脂血症的饮食调理 .....	015
第18条 高血压合并高尿酸血症的饮食调理 .....	016
第19条 高血压合并肾功能减退的饮食调理 .....	016
第20条 高血压合并心力衰竭的饮食调理 .....	017
第21条 高血压合并便秘的饮食调理 .....	017
第22条 高血压合并心脏病的饮食调理 .....	018
第23条 原发性高血压的饮食调理 .....	018



## 第2章 | 20条高血压患者饮食之宜速查

- 第1条 高血压患者宜清晨喝一杯水 ..... 020
- 第2条 高血压患者早餐宜吃对、吃好 ..... 020
- 第3条 高血压患者午餐宜吃饱 ..... 020
- 第4条 高血压患者宜进食下午茶 ..... 020
- 第5条 高血压患者晚餐宜合理科学 ..... 021
- 第6条 高血压患者饮食宜多蔬菜、多粗粮 ..... 021
- 第7条 高血压患者饮食宜少盐、少油 ..... 021
- 第8条 高血压患者每天盐摄入量宜有标准 ..... 021
- 第9条 高血压患者宜进食低盐食品 ..... 022
- 第10条 高血压患者宜选择合适的植物油 ..... 022
- 第11条 高血压患者宜补钙 ..... 022
- 第12条 高血压患者宜常食大豆 ..... 022
- 第13条 高血压患者宜多食鱼类 ..... 023
- 第14条 高血压患者宜饭后小憩 ..... 023
- 第15条 高血压患者进补宜适量 ..... 023
- 第16条 高血压患者宜控制热量摄入 ..... 023
- 第17条 高血压患者宜多食补钾降压食物 ..... 024
- 第18条 高血压患者宜选择合适的烹调方式 ..... 024
- 第19条 高血压患者宜正确摄取蛋白质 ..... 024
- 第20条 高血压患者宜正确摄取脂肪 ..... 024

## 第3章 | 20条高血压患者饮食之忌速查

- 第1条 高血压患者忌常食高胆固醇食物 ..... 026
- 第2条 高血压患者忌盲目进补鸡汤 ..... 026
- 第3条 高血压患者忌多食快餐 ..... 026
- 第4条 高血压患者忌大量饮用葡萄酒 ..... 026
- 第5条 高血压患者忌喝冷饮 ..... 027
- 第6条 高血压患者忌过量饮茶 ..... 027
- 第7条 高血压患者忌大量食用天然盐 ..... 027
- 第8条 高血压患者忌长期饱食 ..... 027
- 第9条 高血压患者忌食用咖啡 ..... 028
- 第10条 高血压患者忌暴饮暴食 ..... 028
- 第11条 高血压患者忌在两餐间加餐 ..... 028



第12条 高血压患者忌边吃饭边看电视 .....	028
第13条 高血压患者忌盲目减肥 .....	029
第14条 高血压患者饮食忌味道厚重 .....	029
第15条 高血压患者饮食忌多用味精 .....	029
第16条 高血压患者饮食忌多用香料 .....	029
第17条 高血压患者忌用如下烹调方式 .....	030
第18条 高血压患者外食禁忌 .....	030
第19条 高血压患者忌饭后马上运动 .....	030
第20条 高血压患者忌长期食用菜籽油 .....	030

## 第4章 | 107种宜吃食物及黄金组合速查

黄豆 .....	032	莴笋 .....	055	海虾 .....	074
黑豆 .....	033	马蹄 .....	056	虾皮 .....	075
绿豆 .....	034	马齿苋 .....	056	螃蟹 .....	075
豌豆 .....	035	莲藕 .....	057	牡蛎 .....	076
蚕豆 .....	036	空心菜 .....	057	鲍鱼 .....	076
燕麦 .....	037	苋菜 .....	058	海参 .....	077
荞麦 .....	038	韭菜 .....	058	章鱼 .....	077
小米 .....	039	茭白 .....	059	干贝 .....	078
玉米 .....	040	白萝卜 .....	059	乌鸡 .....	078
黑米 .....	041	黄豆芽 .....	060	兔肉 .....	079
薏米 .....	042	芥菜 .....	060	牛肉 .....	079
香干 .....	043	银耳 .....	061	鸽肉 .....	080
芹菜 .....	044	黑木耳 .....	062	鹌鹑肉 .....	080
洋葱 .....	045	香菇 .....	063	脱脂牛奶 .....	081
胡萝卜 .....	046	口蘑 .....	064	酸奶 .....	081
西红柿 .....	047	草菇 .....	065	金橘 .....	082
芦笋 .....	048	平菇 .....	065	香蕉 .....	083
苦瓜 .....	049	竹荪 .....	066	山楂 .....	084
黄瓜 .....	050	蘑菇 .....	066	桑葚 .....	085
黄花菜 .....	051	海带 .....	067	猕猴桃 .....	086
红薯 .....	051	海藻 .....	068	火龙果 .....	087
茼蒿 .....	052	紫菜 .....	069	柿子 .....	088
菠菜 .....	052	草鱼 .....	070	苹果 .....	089
冬瓜 .....	053	海蜇 .....	071	橙子 .....	090
丝瓜 .....	053	淡菜 .....	072	桃子 .....	090
茄子 .....	054	鲫鱼 .....	073	李子 .....	091
白菜 .....	054	银鱼 .....	073	梨 .....	091
竹笋 .....	055	武昌鱼 .....	074	草莓 .....	092

葡萄 .....	092	葵花子 .....	098	醋 .....	103
西瓜 .....	093	核桃 .....	099	芝麻 .....	104
柠檬 .....	093	板栗 .....	100	葱 .....	104
菠萝 .....	094	红枣 .....	101	蜂蜜 .....	105
芒果 .....	094	花生 .....	101	橄榄油 .....	105
莲子 .....	095	腰果 .....	102	菜籽油 .....	106
杏仁 .....	096	大蒜 .....	102	玉米油 .....	106
南瓜子 .....	097	生姜 .....	103		

## 第5章 | 68种忌吃食物速查

苏打饼干 .....	108	羊髓 .....	113	咸菜 .....	119
比萨 .....	108	羊肉 .....	114	榨菜 .....	119
方便面 .....	108	狗肉 .....	114	鱼露 .....	120
粉丝 .....	108	鹿肉 .....	114	萝卜干 .....	120
雪里蕻 .....	109	鹅肉 .....	114	花椒 .....	120
青椒 .....	109	麻雀肉 .....	115	八角 .....	120
荔枝 .....	109	鸡肉 .....	115	胡椒 .....	121
柚子 .....	109	鸡胗 .....	115	桂皮 .....	121
葡萄柚 .....	110	鸭肠 .....	115	茴香 .....	121
榴莲 .....	110	咸鸭蛋 .....	116	辣椒 .....	121
椰子 .....	110	鸭蛋 .....	116	甘草 .....	122
杨梅 .....	110	松花蛋 .....	116	芥末 .....	122
樱桃 .....	111	熏肉 .....	116	酱油 .....	122
肥猪肉 .....	111	腊肠 .....	117	牛油 .....	122
猪蹄 .....	111	火腿 .....	117	猪油 .....	123
猪肝 .....	111	烤鸭 .....	117	黄油 .....	123
猪大肠 .....	112	扒鸡 .....	117	咖喱粉 .....	123
猪肾 .....	112	鱼子 .....	118	豆瓣酱 .....	123
猪脑 .....	112	蟹黄 .....	118	浓茶 .....	124
猪肚 .....	112	墨鱼(干) .....	118	咖啡 .....	124
猪血 .....	113	鲱鱼 .....	118	白酒 .....	124
牛髓 .....	113	食盐 .....	119	奶茶 .....	124
牛肝 .....	113	冬菜 .....	119		

## 第6章 | 30种常用降压中药材速查

莲子心 .....	126	钩藤 .....	127	丹参 .....	129
车前子 .....	126	决明子 .....	128	玉米须 .....	129
天麻 .....	127	夏枯草 .....	128	杜仲 .....	130

地龙 .....	130	淫羊藿 .....	134	地骨皮 .....	137
桑枝 .....	131	牡丹皮 .....	134	马兜铃 .....	138
葛根 .....	131	三七 .....	135	防己 .....	138
大黄 .....	132	酸枣仁 .....	135	川芎 .....	139
莱菔子 .....	132	鹿茸 .....	136	芹菜籽 .....	139
荷叶 .....	133	黄芩 .....	136	青箱子 .....	140
吴茱萸 .....	133	山豆根 .....	137	菊花 .....	140

## 第7章 | 44种中药花草降压茶速查

第1种 金银花绿茶 .....	142	第23种 荷叶瘦身茶 .....	147
第2种 金莲花清热茶 .....	142	第24种 蒲公英清凉茶 .....	147
第3种 菊花山楂茶 .....	142	第25种 天花粉枸杞茶 .....	148
第4种 菊花蜜茶 .....	142	第26种 白菊花枸杞茶 .....	148
第5种 洋甘菊红花茶 .....	143	第27种 车前草凤尾茶 .....	148
第6种 薄荷甘草茶 .....	143	第28种 芙蓉荷叶消食茶 .....	148
第7种 薄荷茶 .....	143	第29种 玉竹西洋参茶 .....	149
第8种 薄荷甘菊茶 .....	143	第30种 马蹄茅根茶 .....	149
第9种 薄荷绿茶 .....	144	第31种 柴胡祛脂茶 .....	149
第10种 莲花蜜茶 .....	144	第32种 陈皮姜茶 .....	149
第11种 莲花心金盏茶 .....	144	第33种 蜂蜜绿茶 .....	150
第12种 莲子茶 .....	144	第34种 茯苓清菊消肿茶 .....	150
第13种 芦荟红茶 .....	145	第35种 红枣党参茶 .....	150
第14种 芦荟清心美颜茶 .....	145	第36种 黄芪普洱茶 .....	150
第15种 绿豆菊花茶 .....	145	第37种 黄芪红茶 .....	151
第16种 草本瘦身茶 .....	145	第38种 杭菊龙井茶 .....	151
第17种 番石榴蕊叶茶 .....	146	第39种 决明子苦丁茶 .....	151
第18种 番石榴消食茶 .....	146	第40种 两山柳枝茶 .....	151
第19种 甘草茶 .....	146	第41种 麦门冬竹叶茶 .....	152
第20种 桂花普洱茶 .....	146	第42种 麦芽山楂饮 .....	152
第21种 桂花减压茶 .....	147	第43种 山楂薏米茶 .....	152
第22种 荷叶甘草茶 .....	147	第44种 牛蒡子清热脂茶 .....	152

## 第8章 | 中医分型—7种高血压类型对症药膳速查

肝阳上亢型 .....	154	痰湿阻逆型 .....	158
阴虚阳亢型 .....	155	瘀血阻滞型 .....	159
肝肾阴虚型 .....	156	气血两虚型 .....	160
阴阳两虚型 .....	157		

A glass of water is visible in the top right corner, and a burlap sack is in the top left. The background of the page is filled with a large pile of small, round, light-brown objects, possibly dried fruits or nuts.

## | 第1章 |

# 23条高血压 常识速查



● 很多人对高血压知之较浅，甚至患者本身也仅知其病，不究其因。然而，高血压又是高发、慢性且危险的疾病，不多点认识它，就无从调理、治疗，更别谈预防。基于此因，本章主要介绍高血压的一些基本常识，包括高血压的诊断标准、主要症状、易发人群、患病原因、人工降压法和饮食调理等，让读者了解高血压，并在日常生活中关注自己的身体状况、养成良好的生活习惯和制定科学的饮食计划，从而可以预防高血压的出现，减缓病情以及降低并发症的发病率。

## 第 1 条 | 什么是血压

血压是指血液在血管内流动时，对血管壁产生的单位面积侧压力，血压是由心脏、血管及在血管中流动的血液共同形成的。血管分为动脉、毛细血管和静脉，因此就有动脉血压、毛细血管压和静脉压，但我们通常所说的血压主要是指动脉血压。当血管扩张时，血压下降；血管收缩时，血压升高。正常的血压是血液循环流动的前提，血压在多种因素调节下保持正常，从而提供各组织器官以足够的血量，维持正常的新陈代谢。

## 第 2 条 | 与血压相关的名词解释

收缩压——血压透过收缩作用输送血液次数多时，若血液流动的阻力增大会造成血压升高。此时可以这样理解，只要心脏的左心室收缩，便会将心脏的血液输往大动脉，这时所产生的数值就称为收缩压，也就是高压。

舒张压——左心室结束收缩后，左心室和大动脉之间的左心室便会关闭，停止血液输送，这时血液从左心房流到左心室，形成左心室扩张。此外，血液输送到大动脉时会使其扩张，将血液积聚于大动脉后输送至全身的末梢动脉，此时的血压值最小。此数值是舒张时期的血压，也就是低压。

## 第 3 条 | 高血压的定义

高血压是指收缩压（SBP）和舒张压（DBP）升高的临床综合征。医学调查表明，血压有个体和性别的差异。一般说来，肥胖的人血压稍高于中等体格的人，女性在更年期前血压比同龄男性略低，更年期后动脉血压有较明显的升高。人群的动脉血压都随年龄增长而升高，很难在正常与高血压之间划一明确的界限。高血压定义与诊断分级标准，规定SBP $\geq$ 140毫米汞柱（18.67千帕）和DBP $\geq$ 90毫米汞柱（12.0千帕）为高血压。

## 第 4 条 | 高血压的诊断标准

我国2011年高血压防治指南对于血压水平的分类和定义是这样阐述的：收缩压 $<$ 120毫米汞柱并且舒张压 $<$ 80毫米汞柱的称为正常血压；收缩压为120~139毫米汞柱和（或）舒张压为80~89毫米汞柱的称为正常高值；收缩压 $\geq$ 140毫米汞柱和（或）舒张压 $\geq$ 90毫米汞柱的就可以诊断为高血压，其中，收缩压 $\geq$ 140毫米汞柱，但舒张压 $<$ 90毫米汞柱的，称为单纯收缩期高血压；收缩压 $\geq$ 180毫米汞柱和（或）舒张压 $\geq$ 110毫米汞柱的为3级高血压（重度高血压）。

## 第 5 条 | 高血压的主要症状

高血压的常见症状有：头晕、烦躁、心悸、失眠、记忆力减退、肢体麻木等，其往往因人、因病期而异。头晕为最多见的症状，常在患者下蹲或起立时出现，有持续性；头痛多为持续性钝痛或搏动性胀痛，常在早晨睡醒时发生；高血压患者性情大多比较急躁，遇事敏感、易激动，所以心悸、失眠等症状比较常见；高血压患者还常有手指、足趾麻木，皮肤有蚁行感，颈部及背部肌肉酸痛，一般经过适当治疗后可好转，但持续时间长，应及时就诊，预防中风。

## 第 6 条 | 高血压的“三高”、“三低”特点

高血压的“三高”具体是指“患病率高”、“致残率高”、“死亡率高”。据统计，1998年我国高血压患者为1.1亿，平均每11人中就有一名高血压患者；而目前我国脑卒中患者为600万，其中75%不同程度地丧失劳动力，40%重度致残。“三低”是指“知晓率低”、“服药率低”、“控制率低”。早在1991年的调查表明，城市对高血压的知晓率为36.3%，农村为13.7%；城市高血压患者的服药率为17.4%，农村为5.4%。

## 第 7 条 | 高血压的危害

高血压对心脏和血管都有一定的影响，血压的升高会使血管弹性减弱，为了保证血液的流动，心脏需要更用力收缩，从而引起左心室的肥大、心壁的厚度增加。而对血管的影响表现在：一是破裂，二是粥样硬化引发阻塞。小血管较细薄，易发生破裂情形，大动脉较厚粗，易发生粥样硬化。高血压还会造成血管病变，当血管病变发生，身体各器官组织会跟着出现损伤，脑部（易导致阻塞性中风）、心脏（会造成缺血性心脏病）、主动脉（造成血管剥离）、肾脏（会导致肾衰竭）是受影响最大的部位。

## 第 8 条 | 高血压易发人群

容易患高血压的人群有：①男性，男性社会压力较大，且吸烟人数多。②年龄大者，通常血压会随年龄增长而升高，40岁左右的人约有19%患高血压，60岁以上的约有63%。③直系亲属中有高血压患者的人，若双亲中有高血压患者，则其子女患高血压的概率较大。④肥胖者，越是肥胖的人越容易患高血压。⑤压力过大者，精神压力大是高血压的一大诱因，所以勿将工作中的不顺心、社交上的不愉快带回家里。⑥便秘患者，便秘持续时间过久会引起血压升高。⑦过于喜食味浓、盐多的食物者。

## 第 9 条 | 引起高血压的因素

通过流行病学调查和研究，目前认为高血压的患病概率与下列因素有密切的关系。

①**摄入过多食盐**：在高血压众多的发病原因中，高盐饮食是引起高血压的一个重要原因，这已被越来越多的人所接受。

②**遗传因素**：根据医学界的研究，不论是高血压、低血压或者正常血压，血压的遗传因素都是很强的，但即使遗传了高血压的体质，只要养成清淡饮食、定期运动、作息正常的生活方式也能有效控制血压、稳定血压。

③**饮酒过量**：有资料表明，每日饮酒30毫升，患高血压的概率为50%；每日饮酒60毫升，患高血压的概率为100%。

④**肥胖、便秘**：肥胖和便秘已成为现代社会最常见的两种疾病，它们也很容易引起高血压。

⑤**肝脏疾病**：全身的70%运转机能都是由肝脏来主控与协助完成的，很多慢性病都是因肝功能失常而直接或间接造成，如过敏、抗体低落、肥胖、神经质、痛风、高血压、脂肪肝等。

⑥**糖尿病**：2型糖尿病与高血压关系密切，近40%的2型糖尿病患者同时患有高血压，而在高血压患者中，则有5%~10%的患者同时患有2型糖尿病。高血压与糖尿病是独立但又关系密切的疾病，恰似“狼”与“狈”的关系。

⑦**肾脏病变、内分泌紊乱**：当肾脏发生病变或内分泌紊乱时，容易引起血压升高。

## 第 10 条 | 小心9种血压容易升高的时刻

血压容易升高的时刻	原因
天气骤变、气温下降时	寒冷的刺激会使人体内的肾上腺分泌增强，使血管收缩，引起血压上升
清晨6~9时	清晨起床时，机体功能还处于逐渐恢复清醒的状态，此时血压、体温较低，血流缓慢，再加上水分相对缺乏，致使血压的黏滞性增加，容易形成血栓，引发中风
餐后1小时	据测定，有心血管病的老人，不当饮食可使血压下降2.7~4.0千帕，导致血流缓慢、血管瘀血，诱发心绞痛等
吸烟或饮酒时	吸烟和饮酒是引起高血压的重要因素，也是导致中风的重要原因。
极度兴奋时	情绪的变化可引起血压的变化，特别是在愤怒、悲伤、恐惧、大喜时，都可以使血压骤然升高，心率加速，从而诱发心血管疾病
性生活时	性交过程中心跳加快、心脏每搏输出量增加，同时伴有交感神经兴奋性增强，这些都可使血压升得更高
洗澡沐浴时	由于老年人自身的体温调节功能及血管功能都较弱，以至于不能适应洗澡时的热水刺激，使血管发生波动，从而引发心血管疾病
屏气排便时	下蹲排便时腹压会增大，从而使血压升高，加上屏气用力排便，会使全身的血管收缩，致使较多的血液充盈至颅内的血管，使颅内血管的压力剧增，容易导致脑出血
不及时服药时	发现患有高血压应及时治疗，否则会加速动脉粥样硬化的过程，也会使如心肌肥厚、心肌梗死、脑出血、脑栓塞等各种并发症的发生概率增加

## 第 11 条 | 能降血压的13种营养素

营养素	降压原因
维生素C	能将胆固醇氧化，变成胆酸排出，血液中的胆固醇一旦减少，就能降低动脉硬化的概率
钾	钾有助于钠的代谢与排出，因此具有调节血压的功能
钙	血液中的钙具有降低血脂、防止血栓的功能，同时可以强化、扩张动脉血管，达到降低血压的作用
镁	镁是维持心脏正常运作的重要元素，能辅助心脏顺利收缩、跳动，将血液运送至全身
硒	硒能使血管扩张，预防动脉硬化
黄酮	黄酮有高抗氧化力，能避免胆固醇氧化而导致动脉硬化，同时具备抗血栓、扩张血管、加强血管壁弹性等功能，可使血液流通顺畅，达到调节血压的作用
膳食纤维	水溶性膳食纤维能降低胆固醇的功效，可预防动脉硬化与高血压。非水溶性的膳食纤维则能抑止脂肪与钠的吸收，有降低血压的作用
胜肽	胜肽在降低血压方面有显著成效，因能抑制体内的ACE酵素与血管紧张素相互作用，可避免血管内平滑肌收缩导致血压上升
芦丁	芦丁能够保护细小血管，增加血管壁的弹性，使血液流动顺畅。同时能抑制使血压上升的酵素活性，双管齐下预防血压上升
γ-胺基酪酸	γ-胺基酪酸可借由刺激副交感神经的方式来抑制交感神经的活动，避免血管过度收缩，达到稳定血压的作用
次亚麻油酸	次亚麻油酸可与其他成分组合成前列腺素，它具有抗血栓、抗凝血与扩张血管等作用，能维持血液流通顺畅、降低动脉压
牛磺酸	肾上腺素的分泌与交感神经敏感时，血压会上升，而牛磺酸能抑制前述两者，避免人体因紧张、压力、盐分过量而导致的血压值居高不下
胆碱	胆碱就是维生素B4，可以代谢脂肪、分解血液中的同型半胱氨酸，借此保护血管健康，预防动脉硬化，降低血压

## 第 12 条 | 高血压患者的9种人工降压法

**①呼吸放松法。**患者自然端坐在椅上，两眼正视前方，两臂自然下垂，双手手掌放在大腿上，膝关节与大腿呈90°，两足分开与肩同宽，全身肌肉放松，呼吸均匀。

**②按摩百会穴。**百会穴位于头顶的正中央，用手掌紧贴百会穴，按顺时针方向旋转，一圈为一拍，每次至少做32拍，可宁神清脑，降低血压。

**③按揉太阳穴。**用手指按着太阳穴，按顺时针方向旋转，每旋转一周为一拍，每次至少做32拍。此法的作用在于清脑明目、疏风解表、止头痛。

**④按摩风池穴。**用双手拇指按揉风池穴，按顺时针方向旋转，每旋转一周为一拍，共需做32拍。此法的疗效是清脑提神、明目降压。

**⑤摩擦颈两侧。**用左手掌大鱼际擦抹右颈部胸锁乳突肌，然后用右手掌擦抹左颈，一次为一拍，共需做32拍。此法能解除胸锁乳突肌的痉挛，能起到降低血压的功效。

**⑥按揉曲池穴。**找准肘关节处的曲池穴，先按揉右手，再按揉左手，两手各按揉一圈为一拍，共做32拍。此法的好处是能清热、降压。

**⑦按揉内关穴。**用大拇指按揉内关穴，先揉左手后揉右手，呈顺时针方向按揉，每按揉一周为一拍，共做32拍。其功效是舒心开胸。

**⑧扩胸调内气。**两手放松下垂，然后握空拳，屈肘提拳至肩高，向后扩胸，最后放松还原，共需做32次。此法可舒心降压。

**⑨引血脉下行。**分别用左右手的拇指按揉左右小腿的足三里穴，引血下行，旋转一周为一拍，共做32拍。可健脾养胃、降低血压。



## 第 13 条 | 血压计的种类

**电子血压计：**优点是操作简便、读数直观，只需按一下按钮就会自动进行测量，适合家庭使用。**气压表（弹簧）式血压计：**利用气压泵操作测压，体积小、携带方便，且无水银外泄的缺点，但随着应用次数的增多，会因弹簧性状的改变而影响结果的准确性。**传统的水银柱（汞柱）式血压计：**有台式、立式两种，立式血压计可任意调节高度，因结果可靠而最为常用，但体积稍大不便携带。每次测量前必须检查刻度管内水银凸面是否正好在刻度的零位，测压完将后将血压计向右侧倾斜45°后将开关关闭，以免水银泄漏。

## 第 14 条 | 如何选择血压计

家庭用的自动血压计必每半年到一年检查一次，购买前请先试用，选择易于使用、说明书浅显易懂的机种。检查血压计的精确度是否良好，选择专门制造血压计同时也制造医疗用大型机种的厂商的产品为佳。也可听从治疗医师的建议。贵的东西不一定好，但便宜的商品也必须慎重选择。选择稍大的血压计。尤其是开关类，最好选择较大、易于操作的产品，因为又小又硬的开关容易出现故障。不管是数字式还是计量器式，较大的机种都比较容易读取。

## 第 15 条 | 高血压合并肥胖症的饮食调理

高血压合并肥胖症的患者一定要管好自己的嘴巴，不贪吃，但也不盲目节食。除每日运动外，要牢记“低盐，低脂，补钾，补钙，增加优质蛋白质，减少多余热量摄入”的原则，进行自我饮食调整。①减少平日饮食物量，控制热量摄入，每日摄入总热量1200~1400千卡。②少食多餐，细嚼慢咽，每顿用餐时间不少于20分钟。③禁食或少吃甜食、蜜饯及花生、瓜子等坚果类食品。戒酒和甜的饮料。④饮食清淡，烹饪宜采用蒸、煮、烧、炒、拌的方式，忌用油煎、炸、腌、熏等。⑤宜食食物：大豆及其制品、绿豆、赤豆、荷兰豆、魔芋、鱼、虾、瘦肉、去皮禽肉、芹菜、生菜、油菜等绿叶蔬菜、竹笋、洋葱、茭白、黄瓜、西葫芦、大白菜、海带、蘑菇、木耳、苹果、梨、柚子、猕猴桃、山楂等。⑥忌食或少食食物：油炸食品、罐头食品、甜点、糖果、蜜饯、肥肉、动物油、花生、核桃、瓜子、腌制品、冰淇淋、巧克力、黄油、奶油等。

**食谱举例：**肥胖的高血压患者适用。

**早餐：**燕麦粥50克，煮鸡蛋1个，香油拌芹菜250克，牛奶250克。

**午餐：**米饭1小碗，蒜泥拌白肉（瘦）50克，拍黄瓜250克，生西红柿250克。

**晚餐：**馒头50克，荷叶粉蒸鸡（瘦）100克，黄瓜炒西红柿200克，炖白菜（木耳、虾皮少许）100克。

**夜宵：**猕猴桃1个，豆浆250毫升。