

<<高血压食疗与用药>>

图书基本信息

书名：<<高血压食疗与用药>>

13位ISBN编号：9787122151452

10位ISBN编号：712215145X

出版时间：2013-1

出版时间：化学工业出版社

作者：戴德银，代升平 主编

页数：210

字数：131000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<高血压食疗与用药>>

### 前言

我国现有高血压患者已超过2亿人，且每年新增1000万人。

如此庞大的高血压人群，却对高血压的知晓率和控制率还不到1/4。

由于多种原因只有近1/4的高血压患者服用了降压药并注意了合理的膳食，而使血压得到有效控制者也仅占1/4左右。

由于空气、环境的污染，特别是人们生活水平的普遍提高，从前西方发达国家的富贵病如高血压、冠心病、糖尿病等的发病率已在我国复制，同步上升。

仅从高血压人群年龄段分析，我国15~20岁青少年高血压发病率达2.03%。

北京儿童医院对5000名6~18岁儿童和青少年进行血压普查发现，血压偏高者占9.36%。

目前我国30岁以下青少年高血压患者已占总高血压人群的15%，60岁以上的高血压患者占总高血压人群的70%以上。

由于多种原因，高血压对健康的危害尚未受到应有的重视。

小儿和青少年高血压常被忽略。

比如3~7岁幼儿舒张压超过80毫米汞柱，8~14岁少年超过85毫米汞柱时就应该诊断为高血压，但社区或基层的部分医务人员常视为正常。

为此，第二版着重新增了高血压危险分层标准及其主要内容，小儿和青少年高血压病因及相关危险因素、药物治疗原则的联合用药方案、分层治疗用药(包括高危和极高危组、有心脏靶器官损害、肾脏靶器官损害、血管靶器官损害的用药)，特殊情况用药(包括老年高血压、糖尿病并发高血压、高血压肾病、妊娠高血压及高血压危象用药情况等)，个体化用药(包括勺型、非勺型、反勺型、深勺型和H型高血压用药等)，顽固性高血压介入治疗(肾动脉内射频消融治疗)；还新增了可供高血压患者经常选择的48种食物，保留了第一版中高血压基础知识及药物阶梯治疗及用药须知，健康饮食(没有不好的食物，只有不合理的饮食)、饮食疗法、保健药膳、西药和中成药治疗等内容，无疑会使广大读者从中受益。

本书适合高血压患者及其亲属阅读，也可供基层防治高血压的医药卫生工作者，特别是城市社区健康卫生服务中心和广大农村基层医务人员及医药院校学生阅读和参考。

如有不妥之处，欢迎及时批评指正!中国人民解放军第四五二医院主任药师戴德银2012年11月1日

## <<高血压食疗与用药>>

### 内容概要

本书第二版着重介绍了高血压患者保健食疗、保健药膳及用药知识。

新增了小儿、青少年、中青年及老年高血压患者和高危病人相关危险因素防治措施、药物治疗。

并新增了高血压50种(类)辅助食疗用食物知识,使实用性和可操作性更为突出。

书中论述了高血压的基础知识、特殊情况防治措施、健康饮食、饮食疗法、保健药膳、西药和中成药治疗等。

内容丰富而翔实,文字叙述深入浅出,既经典,又新颖,很适合高血压患者及其亲属阅读,也可供社区和农村及工矿企业基层防治高血压的医务人员和医学院校学生参考。

## <<高血压食疗与用药>>

### 书籍目录

高血压的基础知识

血压水平的定义、分类与降压达标

高血压危险分层标准及其主要内容

高血压病的病因

1?遗传因素

2?精神神经因素

3?肾素血管紧张素醛固酮(RAA)系统平衡失调

4?胰岛素抵抗

5?钠过多

6?肥胖

7?其他

小儿和青少年高血压病因及相关危险因素

中医对原发性高血压分型及辨证论治

1?肝阳上亢型

2?肝肾阴虚型

3?阴阳两虚型

4?阴虚阳亢型

5?风痰兼夹型

治疗措施

1?治疗目的和评定指标

2?非药物治疗

3?药物治疗原则

健康饮食与高血压食物疗法

人体营养状况评估

1?人体测量指标

2?生化及实验室检查

3?营养状况的临床检查

与指导19营养素

1?能量, 亦称热量

2?糖类(碳水化合物)

3?蛋白质与氨基酸

4?脂肪与脂肪酸

5?维生素

6?电解质、矿物质及微

量元素

7?膳食(粗)纤维

8?空气、水分和阳光27膳食平衡

1?膳食的酸碱平衡

2?植物性食物为主, 食物粗与精(细)的平衡

3?适量食肉, 主副食搭配平衡

4?提倡饮食多样、广杂平衡

5?食物寒、热、温、凉四性平衡

6?食物甘、酸、咸、辣、麻、辛、苦诸味平衡

7?就餐速度快与慢的平衡

8?食宜暖, 注意冷热平衡

## <<高血压食疗与用药>>

9? “饮食以时”，就餐时间和饥与饱的平衡

10? 进食量和体力(脑力)活动的平衡

高血压的饮食疗法

1? 限制总热能

2? 进食多糖类碳水化合物

3? 适量蛋白质

4? 限制脂肪尤其是饱

和脂肪酸摄入

5? 矿物质和微量元素

6? 维生素C

7? 节制饮食

8? 戒烟、少酒和饮茶

9? 高血压患者可常食用

的食物及选择

10? 高血压患者禁忌的食物

11? 高血压病饮食制度

有降压和辅助降压作用的食物

1? 洋葱

2? 葱、蒜

3? 香蕉

4? 柑橘

5? 核桃仁

6? 杏仁

7? 猕猴桃

8? 葡萄及其制品

9? 苹果

10? 桑葚

11? 菠萝蜜

12? 鳄梨

13? 黑枣(乌枣)

14? 樱桃

15? 山楂

16? 瓜子

17? 甘薯嫩叶

18? 睡莲根

19? 天麻

20? 芹菜

21? 芥菜

22? 艾蒿

23? 茭白

24? 嫩竹笋

25? 茄子

26? 萝卜

27? 胡萝卜

28? 冬瓜

29? 南瓜

30? 丝瓜

<<高血压食疗与用药>>

- 31? 苦瓜
  - 32? 番茄
  - 33? 莴笋(莴苣)
  - 34? 甘蓝
  - 35? 白菜
  - 36? 菜薹
  - 37? 莲、藕、荷叶
  - 38? 菱
  - 39? 荸荠
  - 40? 清明菜
  - 41? 竹叶菜
  - 42? 罗布麻
  - 43? 马兰头
  - 44? 藜
  - 45? 苜蓿
  - 46? 食用菌类
  - 47? 葛粉
  - 48? 杜仲叶与苦丁茶
- 保健食疗
- 米粥类
- 1. 嫩玉米粥
  - 2. 绿豆海带粥
  - 3. 赤小豆红枣粥
  - 4. 大豆粥
  - 5. 复方嫩玉米粥
  - 6. 绿豆冬瓜粥
  - 7. 莲藕赤豆粥
  - 8. 猕猴桃西米粥
  - 9. 山楂糖粥
  - 10. 紫皮大蒜粥
  - 11. 荸荠糯米粥
  - 12. 芹菜粥
  - 13. 海虾米粥
  - 14. 薤白鳝鱼粥
  - 15. 鲫鱼粥
  - 16. 西瓜皮鲫鱼粥
  - 17. 鲜活青鱼粥
  - 18. 黄瓜板鸭粥
  - 19. 赤小豆排骨粥
- 面食类
- 1. 芹菜牛肉面
  - 2. 西红柿煎蛋面
  - 3. 黄瓜鸭肉面
  - 4. 茄子肉丝面
  - 5. 绿豆芽鸡丝面
  - 6. 竹笋牛肉面
  - 7. 魔芋烧鸭面

<<高血压食疗与用药>>

8.开元面条

9.韭菜玉米饼

米饭类

1.玉米碴饭

2.红绿豆饭

3.红豆寿司

4.豌豆芹菜饭

糕点类

1.红豆发糕

2.绿豆发糕

3.龙眼肉包

4.核桃豆沙糕

素菜类

1.凉拌芹菜

2.凉拌西红柿

3.凉拌黄瓜

4.凉拌苋菜

5.茄子拌芹菜

6.苦瓜拌芹菜

7.红枣拌芹菜

8.菜根汁拌葵仁

9.平菇拌三丝

10.鱼腥草拌胡豆

11.醋黄豆

12.醋大蒜

13.醋红花生

14.荸荠炒香菇

15.竹笋炒香菇

16.荠菜炒香菇

17.油菜心炒香菇

18.冬瓜虾米烧香菇

19.茄子香菇烧豆腐

20.玉米粒炒香菇

21.香菇烩三丁

22.鲜蘑炖豆腐白菜

23.茄子炒鲜蘑芹菜

24.平菇炒西红柿

25.竹荪烩冬瓜

26.三菇冬瓜盅

27.木耳芹菜豆干

28.茭白炒芹菜

29.口蘑冬瓜

30.三色玉米

31.黑木耳炖柿饼

32.白木耳炖柿饼

33.白黑木耳汤

34.香豆腐干炒芹菜

<<高血压食疗与用药>>

35.茄子炒西红柿

水产类菜肴

- 1.清蒸鲫鱼
- 2.芹菜根鲫鱼汤
- 3.酸菜鲫鱼汤
- 4.鲤鱼冬瓜赤豆汤
- 5.鲤鱼冬瓜汤
- 6.苦瓜鳝鱼片
- 7.菊花火锅鱼片
- 8.田螺烧香菇
- 9.洋葱炒田螺
- 10.青椒炒牛蛙
- 11.蝾螈鲍鱼
- 12.海蜇煨荸荠
- 13.糖海参
- 14.花生红豆鲫鱼汤

禽蛋类菜肴

- 1.鲜蘑黄瓜炒鸭肉
- 2.仔鸭烧魔芋
- 3.老鸭炖白菜
- 4.苦瓜炒仔鸭
- 5.鸡丝拌芹菜
- 6.淡菜松花
- 7.芹菜根煮蛋
- 8.茼蒿蛋
- 9.芝麻蒸蛋
- 10.玉兰花蛋鱼
- 11.菠萝鸡肉丸

畜肉类菜肴

- 1.嫩玉米心肉片
- 2.木耳黄瓜肉片
- 3.山楂肉片
- 4.核桃肉丁
- 5.菊花爆里脊
- 6.芹菜拌毛肚
- 7.豆腐兔肉烧紫菜

果、汁类

- 1.柿饼
- 2.鲜山楂
- 3.大蒜西瓜盅
- 4.鲜无花果
- 5.香蕉牛奶
- 6.柿汁奶
- 7.芹菜汁
- 8.葫芦汁
- 9.鲜猕猴桃汁
- 10.鲜葡萄汁



<<高血压食疗与用药>>

- 11.鲜李子汁
- 12.鲜黄瓜汁
- 13.鲜草莓汁
- 14.鲜桑葚汁
- 15.鲜西瓜汁
- 16.鲜苹果汁
- 17.鲜胡萝卜汁
- 18.三鲜汁

汤剂类

- 1.口蘑玉兰片汤
- 2.泡菜嫩豌豆汤
- 3.冬瓜绿豆汤
- 4.南瓜绿豆汤
- 5.大蒜绿豆汤
- 6.柠檬荸荠汤
- 7.双果汤
- 8.花生蚕豆汤
- 9.淡菜荠菜汤
- 10.西红柿鸭血汤
- 11.莲藕骨肉汤
- 12.藕节荞麦叶汤

保健药膳

经验汤剂类

- 1.决明瓜皮汤
- 2.夏枯草银杏叶汤
- 3.芹菜枣仁汤
- 4.枣仁茅根汤
- 5.大枣葶苈汤
- 6.山楂荷叶饮
- 7.益母草汤
- 8.玉米须汤
- 9.荠带须汤
- 10.瓜皮带仁汤
- 11.茯苓葵花子汤
- 12.泽泻茅根汤
- 13.茯苓山楂汤
- 14.杜仲柏子仁汤
- 15.天麻钩藤饮

经验茶剂类

- 1.荠菜花茶
- 2.兰花茶
- 3.龙井豆花楂茶
- 4.杜仲茶
- 5.五花茶
- 6.山楂银菊花茶
- 7.三七花茶
- 8.柠檬茶

<<高血压食疗与用药>>

- 9. 莲心茶
- 10. 灵芝茶
- 11. 枸杞菊花茶
- 12. 罗布麻五味子茶
- 其他经验方剂
- 1? 葛根面
- 2? 三味薏米羹
- 3? 茯苓麦麸丸
- 中药水产类
- 1. 天麻鱼
- 2. 千金鲫鱼汤
- 3. 补肾鲤鱼汤
- 4. 鲫鱼解毒汤
- 5. 参芪鲤鱼
- 6. 玉米须炖蚌肉
- 7. 玉米须炖乌龟
- 8. 天麻芎芩鲤鱼
- 9. 砂仁鲫鱼汤
- 10. 黄芪鲫鱼汤
- 11. 田螺益母草汤
- 中药禽蛋类
- 1. 薏苡仁海带蛋汤
- 2. 茯苓银耳鹌鹑蛋
- 3. 地龙蛋
- 4. 天麻煮蛋
- 5. 杜仲煮蛋
- 6. 芪术炖老鸭
- 7. 泽泻茯苓鸡
- 8. 虫草炖老鸭
- 9. 芹菜山药鸡肝
- 10. 红枣炖老鸭
- 中药畜肉类
- 1. 夏枯草肉汤
- 2. 赤小豆排骨汤
- 3. 山楂肉干
- 4. 地黄肉片
- 5. 天麻杜仲炖猪脑
- 药粥
- 1. 珍珠母粳米粥
- 2. 决明子粥
- 3. 葛根粥
- 4. 山药薏苡仁粥
- 5. 牵牛粥
- 6. 鳝鱼粥
- 7. 蛤蚧人参粥
- 8. 鱼腥草粥
- 9. 葡萄红枣粥

## <<高血压食疗与用药>>

- 10.葡萄薏苡仁粥
- 11.菊花粥
- 12.荷叶粥
- 13.何首乌红枣粥
- 14.薄荷粥
- 15.桑叶粥
- 16.莲子粥
- 17.丹参山楂粥
- 18.枸杞红枣粥
- 19.红花薏苡仁粥
- 20.白茅根粥
- 21.通草鲫鱼粥
- 22.泽泻薏苡仁粥
- 23.昆布粥
- 24.白扁豆粥
- 25.葱头薏苡仁粥
- 26.柏子仁粥
- 27.枸杞野菊花粥

高血压病的药物治疗

高血压病的西药治疗

1?药物治疗的指征

2?药物治疗的目标血压

3?抗高血压药分类

4?抗高血压药应用指导

高血压病阶梯治疗法与用药须知

1?高血压病阶梯治疗法

2?高血压病用药须知

高血压病的中成药治疗

1?泻下剂

2?清热泻火剂

3?祛风剂

4?祛湿剂

5?化痰散结剂

6?理血剂

7?补益剂

8?安神养血宁心剂

9?应用中成药的注意

事项

## <<高血压食疗与用药>>

### 编辑推荐

《高血压食疗与用药(第2版)》着重新增了高血压危险分层标准及其主要内容,小儿和青少年高血压病因及相关危险因素、药物治疗原则的联合用药方案、分层治疗用药,特殊情况用药,个体化用药,顽固性高血压介入治疗(肾动脉内射频消融治疗);还新增了可供高血压患者经常选择的48种食物,保留了第一版中高血压基础知识及药物阶梯治疗及用药须知,健康饮食(没有不好的食物,只有不合理的饮食)、饮食疗法、保健药膳、西药和中成药治疗等内容,无疑会使广大读者从中受益。本书由戴德银,代升平主编。

<<高血压食疗与用药>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>