

<<高血压吃喝调养有妙招>>

图书基本信息

书名：<<高血压吃喝调养有妙招>>

13位ISBN编号：9787537544030

10位ISBN编号：7537544034

出版时间：2011-6

出版时间：河北科技

作者：田建华//陈永超

页数：276

字数：200000

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>

## <<高血压吃喝调养有妙招>>

### 前言

据卫生部报告：我国已有高血压患者1.6亿。

换句话说，当我们拥挤在地铁、穿梭在商场的时候，抑或在人山人海的旅游胜地，想想，约10个人中就有一个高血压患者。

控制高血压其实很简单，远离高血压就八字箴言：低盐、减肥、减压、限酒。

做到这些基本上就可以将血压控制在适当的范围之内。

但从另一个角度来说，也不简单，因为具体贯彻中还会有来自自身的很大阻力。

比如，“低盐”还不简单吗？

不就是少吃点盐吗？

但“口味重”的人，已经形成多年的习惯，一句减少食盐摄取就能轻松改变？

减肥不用说，现在大家都知道“苹果肚”危害健康，但大腹便便的男士女士依旧满街皆是。

究其原因，很多人都本着“善待自己”的想法，想吃什么就吃什么，什么好吃就吃什么，一不小心就肥胖了；减压就更不用说了，房价比工资长得快，压力自然少不了；应酬也好，倾诉也好，限酒也往往是纸上谈兵。

况且，医学统计发现，遗传性高血压已经影响到了下一代，尽管高血压本身不会通过基因等进行遗传，但孩子生活在我们身边，饮食习惯是“被迫”与大家一起的。

别说做菜，就是外边叫餐，也是我们点什么他们就吃什么，所以，大人患高血压，小孩在以后也有很大的几率患上高血压。

临床上，常常看到高血压患者都是一家一家的，因为饮食习惯是一致的！

不难看出，远离高血压可谓是“功在当代，利涉儿孙”，而且偏离高血压的八字箴言，从一个侧面道出了导致高血压的基本原因。

八字箴言道出了控制高血压的健康出路。

而且更为巧妙的是，这八字箴言，基本上又是围绕“吃喝”展开的，正如相关组织认定的那样，作为一种生活方式病，饮食治疗能对高血压的控制起到47%的防治作用。

可见饮食、用药几乎各顶半边天。

基于这样的认识，考虑到患者在降压过程中的实际难处，本书将常见高血压进行细分，根据不同年龄层次的患者和高血压并发症以及各型高血压患者的特点，富有针对性地为患者量身配置西药、中药和配餐。

甚或以示例的形式，为各型高血压患者菜单式地罗列出了早餐、中餐、晚餐以及加餐的方案。

对于用药则“苦口婆心”，详细地说明了药品本身的药性、用量、适用对象以及服药时间的把握，饭前还是饭后、饭前多长时间等等。

全书言词通俗，且融权威性、科学性、知识性、趣味性和实用性为一体。

堪称大众健康教育之力作、医学科普图书之精品。

用药，听听专家的建议，选择真正适合自己的好药；配餐，数百种为你量身定做的食疗配餐，让你明明白白进补。

民以食为天，用药如用兵；中西合璧，取之精华；药食同用，相辅相成。

本书贴近百姓，与时俱进。

一册在手，家庭良医，医生益友！

编者

## <<高血压吃喝调养有妙招>>

### 内容概要

《高血压吃喝调养有妙招》将常见高血压进行细分，根据不同年龄层次的患者和高血压并发症以及各型高血压患者的特点，富有针对性地为患者量身配置西药、中药和配餐。甚或以示例的形式，为各型高血压患者菜单式地罗列出了早餐、中餐、晚餐以及加餐的方案。对于用药则“苦口婆心”，详细地说明了药品本身的药性、用量、适用对象以及服药时间的把握，饭前还是饭后、饭前多长时间等等。全书言词通俗，且融权威性、科学性、知识性、趣味性和实用性为一体。堪称大众健康教育之力作、医学科普图书之精品。

用药，听听专家的建议，选择真正适合自己的好药；配餐，数百种为你量身定做的食疗配餐，让你明明白白进补。

民以食为天，用药如用兵；中西合璧，取之精华；药食同用，相辅相成。

《高血压吃喝调养有妙招》贴近百姓，与时俱进。

一册在手，家庭良医，医生益友！

本书由田建华、陈永超编著。

## <<高血压吃喝调养有妙招>>

### 作者简介

田建华，主任医师。

1961年6月出生，1983年大学本科毕业，现就职于河南省安阳市人民医院(中心医院、新乡医学院附属医院)，任中医科主任、副教授。

任中华医学会河南省康复医学专业委员会委员、中国中医药学会河南省心血管疾病专业委员会委员、安阳市糖尿病和内分泌专业委员会副主任委员、《中华中医药杂志》编委、安阳市第十届政协委员。

田建华从事中医内科工作近30年，积累了丰富的临床经验。

擅长中西医结合诊疗，以及中医食疗和现代营养学方法，综合治疗疑难杂症。

对于糖尿病、高血压和心脑血管疾病的临床治疗、预防及康复有深入研究和独到见解。

其采用现代天然食物成分分离整合方法，独创并获国家发明专利的“糖尿病和高血脂专用面粉”项目，以其方便的配餐方法、稳定的热能结构，有效解决了长期以来一直困扰该病临床治疗的热能摄入不准，质量控制和管理困难，不易与降糖类药物配合等瓶颈问题，填补了我国糖尿病食品发展的该项空白。

曾发表医学论文40余篇，出版医学专著9部。

获河南省卫生厅科技成果奖1项、安阳市科技成果奖3项、国家发明专利1项。

## <<高血压吃喝调养有妙招>>

### 书籍目录

#### 第一章 防治高血压听听专家怎么说

专家敬告：高血压防治欲速则不达

高血压，隐蔽性强发病时猛

高血压的危害到底有多“深”

高血压并发症不可忽视

高血压易“青睐”哪些人群

“胖嘟嘟”，高血压的“祸端”

30%的高血压与“洋快餐”有关

患了高血压，到底能治好吗

治疗高血压，把握时机很重要

预防高血压，应从娃娃抓起

专家诊测：血压高低及早知道

夜不能寐，高血压找上老年人

常流鼻血，先查查血压高不高

眼睛红肿，要查恶性高血压

高血压与颈椎病“互为因果”关系

喜怒无常，高血压找上“更年期女性”

常服避孕药，高血压找你别“喊冤”

高血压病发前的五大“信号”

稳定血压，生活避让“危险时段”

七大体检项目让高血压无处藏身

专家忠告：明明白白“走出降压误区”

误区一：高血压血多，放一点血就正常

误区二：高血压全是遗传来的，没办法

误区三：高血压是种顽固病，降不下来

误区四：降压就要不吃主食只吃菜

误区五：瘦人与高血压病“无缘”

误区六：吸烟和血压没有任何关系

专家叮嘱：高血压患者的用药常识

不可不知的降压用药原则

西药：高血压患者的“及时雨”

中药：高血压患者的“灵丹”

药枕降压：不同人不同配方

并发症用药要多方兼顾

合理配伍：降压药物的联合治疗

降压药的最佳服用时间有讲究

这样镇静应对不良反应最科学

服用降压药需“因病而异”

降压药服用小心陷入“雷区”

高血压用药把握宜忌很关键

高血压患者，用药应遵医嘱

专家建议：高血压患者的饮食安排

选用：弄清楚自己该不该吃

用量：搞明白吃多少合适

品类：速食不能想吃就吃

## <<高血压吃喝调养有妙招>>

五味忌过，巧吃妙喝降血压

醋，治疗高血压的“良方”

当心，多食味精不利于降压

少喝咖啡，助你远离高血压

喝牛奶，既养身体还降血压

“镁”食轻松帮你降血压

多吃鱼胜过吃“降压药”

谨防踏进高血压“饮食陷阱”

### 第二章 食材大舞台降压多明星

水果——降低血压的好帮手

苹果 扩张血管降血压

香蕉 富含钾镁的降压佳品

西瓜 利尿降压的“瓜中之王”

山楂 保护血管降压稳定

红枣 补中益气的降压“芦丁干果”

柿子 润肺生津有降压功效

猕猴桃 利尿通便降血压

榴莲 高血压患者的食疗佳品

葡萄 降压还可预防贫血

无花果 高血压并发冠心病患者的佳品

金橘 高血压患者的辅助调养食物

梨 高血压合并心脏病患者的“首选”

蔬菜——通向血压稳定的五色光

芹菜 利尿消肿，平肝降压

芦笋 高K因子的降压品

胡萝卜 主治高血压、冠心病等症

冬瓜 高血压患者的天然“利尿剂”

黑木耳 容易被人体吸收的“降压药”

茄子 强化血管功能的“降压药”

西红柿 能降压的“爱情果”

蘑菇 治高血压预防食欲不振

香菇 去脂降压的“蔬菜之冠”

银耳 “菌中明珠”，降压一马当先

海带 有降压、抗动脉粥样硬化的作用

洋葱 心血管疾病的保健蔬菜

大蒜 厨房里不可少的“降压药”

菠菜 降压的功效不可小瞧

谷类、豆类——轻轻松松降血压

玉米 高血压、冠心病的理想食用油

黄豆 心血管专家推荐的“降压药”

豌豆 和中下气、利尿降压

绿豆 高血压患者的营养佳品

黑芝麻 “维生素E宝库”降压也神奇

花生 有效防治冠心病、高血压

干果——小干果，降血压大功效

榛子 软化血管降血压

杏仁 预防高血压性心脏病发作

## <<高血压吃喝调养有妙招>>

葵花子 降压还可护心血管

核桃 常食用，高血压不找你

腰果 利尿降压的佳品

栗子 高血压患者的滋补食疗佳品

肉类——适当吃荤，降压也有效

牛肉 高血压并发糖尿病患者的首选

兔肉 “保健肉” 止渴清热降血压

鸡肉 维生素齐全的降压良品

鸭肉 降低机体胆固醇

黄鳝 补神益气有降压作用

鲫鱼 防治高血压、动脉硬化

虾皮 高蛋白、低脂肪防高血压

草鱼 心血管病患者的食用佳品

甲鱼 有较好的净血作用

茶——高血压的克星

绿茶 清热解毒，利尿降压

槐花 高血压、糖尿病都宜食用

菊花 调节心肌功能，降低胆固醇

荷叶 “药食两用” 的降压品

三七 降低舒张压作用明显

枸杞 全身是宝，降压也一流

### 第三章 老年高血压患者的用药及配餐

西药

利尿剂

地尔硫

-受体阻滞剂

钙离子拮抗剂

血管紧张素转换酶抑制剂(ACEI)

血管紧张素 受体拮抗剂(ARB)

中药

老年降压丹

安降复方

滋肾平肝活血汤

补肾降压汤

行气活血汤

护心降压煎

杞菊地黄汤

酒浸灵芝液

桂附地黄汤加味

配餐

老年高血压患者的配餐原则

老年高血压患者的一日三餐

老年高血压患者的经典食谱

### 第四章 中青年高血压患者的用药及配餐

西药

缬沙坦

美托洛尔

## <<高血压吃喝调养有妙招>>

依那普利

硝苯地平缓释片

中药

杞菊地黄丸

金匱肾气丸

天麻钩藤饮

半夏天麻白术汤

配餐

中青年高血压患者的配餐原则

中青年高血压患者的一日三餐

中青年高血压患者的经典食谱

第五章 妊娠高血压患者的用药及配餐

西药

钙拮抗剂

胍屈嗪

拉贝洛尔

硝普钠

胍屈嗪

硝酸甘油

中药

脉络宁注射液

消黏逐淤汤

紫草决明汤

一贯煎加味

天麻钩藤饮加减

配餐

妊娠高血压患者的配餐原则

妊娠高血压患者的一日三餐

妊娠高血压患者的经典食谱

第六章 高血压合并糖尿病患者的用药及配餐

西药

贝那普利

安博诺

培哌普利

阿替洛尔

比索洛尔

倍他洛尔

中药

渴乐宁胶囊

珍芪降糖胶囊

消渴灵片

血府逐淤汤

杜仲核桃炖猪腰

枸杞凤尾菜

配餐

高血压合并糖尿病患者的配餐原则

高血压合并糖尿病患者的一日三餐



## <<高血压吃喝调养有妙招>>

高血压合并糖尿病患者的经典食谱

### 第七章 高血压合并高血脂患者的用药及配餐

西药

福辛普利

雷米普利

依那普利

中药

松龄血脉康胶囊

三七菊花茶冲剂

牛膝钩藤汤

天麻首乌片

山菊降压片

菊花酒

天麻酒

杞子泡黄酒

桑枝桑叶汤

配餐

高血压合并高血脂患者的配餐原则

高血压合并高血脂患者的一日三餐

高血压合并高血脂患者的经典食谱

### 第八章 高血压合并冠心病患者的用药及配餐

西药

硝苯地平控释片

地尔硫卓

美托洛尔

卡托普利

硝酸酯类

中药

心脑康胶囊

益心舒胶囊

心血宁片

愈风宁心片

羊肝大枣汤

玉竹参枣粥

配餐

高血压合并冠心病患者的配餐原则

高血压合并冠心病患者的一日三餐

高血压合并冠心病患者的经典食谱

### 第九章 综合防治降压的其他疗法

运动疗法：运动起来高血压降下去

坚持运动对高血压好处多

运动降血压，锻炼贵有“道”

仙丹妙药灵芝草，不如天天练慢跑

打打太极拳，阴阳互补血压稳

每天做体操，降压又健骨

气功能降压，缘由在松静

经络疗法：历史悠久的“降压瑰宝”

## <<高血压吃喝调养有妙招>>

按摩——手到病除“降压”法

刮痧——有效降压的“秘密武器”

拔罐——拔掉“病根”降血压

针灸——激发经络“降压法”

耳压——降压奏效快，副作用小

敷贴——“外惹内效”的降压法

泡脚疗法：除湿润肺降血压

每日泡泡脚，轻松降血压

泡脚降压：安全、有效、不费钱

要注重泡脚水、器具和泡脚时间

泡脚降压，不可不知的细节

心理疗法：良好情绪助你降血压

良好的情绪，是血压稳定之道

疏泄疗法，赶走“高血压”

在翩翩起舞的情趣中缓解病痛

起居疗法：生活细节决定血压稳定

“起居有常”是稳定血压之根本

充足高质量睡眠能平衡血压

排便的方式也与血压水平有关

## &lt;&lt;高血压吃喝调养有妙招&gt;&gt;

## 章节摘录

过去, 不管男女老幼, 人们认为“胖嘟嘟”都是福相。

其实, 胖到一定程度不单是“美”的问题, 还是一种病态。

俗话说“有钱难买老来瘦”, 这从另一个侧面说明, 老年肥胖对健康更不利, 一胖生百病, 肥胖会导致一些可危及生命的疾病。

根据国家研究发现, 高血压患者中99%都是肥胖者, 医学上称高血压和肥胖为一对“好兄弟”, 它们形影不离——高血压病人中一半左右是胖子, 而肥胖人群中有一半是高血压。

肥胖症之所以会引起高血压, 首先在于肥胖者的脂肪在人体内大量沉积, 扩大了血管床, 血液循环速度相对增加, 在正常心率下, 心脏工作量增大, 同时心排出量也增大, 还会增加血管的总长度, 血压肯定会升高。

另外, 肥胖症患者一般患有胰岛素血症, 容易饮食过多, 引起血液中的钠蓄积过多, 促进交感神经系统的活动增加, 必然导致血压升高。

肥胖者容易患高血压的原因主要有以下几方面。

(1)肥胖者的血液总容量增高, 心脏的输出量增多, 每分钟排入血管的血量增加, 这是造成肥胖者易于合并高血压的重要原因。

(2)肥胖者常多食, 他们血液中的胰岛素水平常高于不胖的人, 这种多食和高胰岛素血症能刺激交感神经功能, 使血管收缩, 从而增大了血管的外周阻力, 造成了血压升高。

高胰岛素血症引起肾脏对钠的吸收增多, 增加血液容量, 也可使血压升高。

(3)必须引起注意的是, 与正常体重的高血压患者相比, 肥胖高血压患者同时还容易合并脂质异常症和糖尿病, 加之肥胖者的体力活动相对较少, 所以动脉硬化的发生危险大大提高了。

变硬的血管就难以随着血液的排入而扩张, 进而导致血压进一步升高。

减肥可以降低血压么?

经调查发现, 经过减肥, 高血压是可以明显降低甚至完全恢复正常的。

在降低血压的同时, 减肥还可以减轻糖尿病和脂质异常症, 并增强体质, 所以也会大大降低心脑血管疾病的危险。

如果减肥仍不能使血压降至正常, 就应该用降压药控制血压。

30%的高血压与“洋快餐”有关 随着生活水平的提高, 工作节奏的加快, 老百姓开始青睐“洋快餐”, 甚至有些人三餐均食用。

但是, 你可知道, “洋快餐”是导致高血压的鸦片, 全球大约30%的高血压是由这种饮食方式引起的。

“洋快餐”具有“三高”和“三低”的特点, 即“高热量、高脂肪、高蛋白质”和“低矿物质、低维生素、低膳食纤维”, 此外, “洋快餐”中的一些添加剂也对身体十分有害。

2003年1月29日伦敦出版的《新科学家》杂志报道: 快餐(汉堡包、油炸薯片)中的一些食物添加剂可引起人体内激素发生变化, 引起上瘾, 最终使食用者难以控制进食量。

试想, 一个人天天吃这样的垃圾食品, 对自己的健康能有利吗?

“洋快餐”里的主食以高蛋白、高脂肪、高热量为特点, 而小吃和饮料则以高糖、高盐和多味精为主。

相反, 人体所需的纤维素、维生素和矿物质则很少。

这种食品的危险在于, 高热量的油炸、焙烤食品脂肪含量很高, 大大超过了一个成人一天所需的脂肪量。

过多的脂肪就成为皮下脂肪或血管内和血管壁上的胆固醇, 为心血管疾病埋下了隐患。

另外, 由于摄入这类高热量、高蛋白和高脂肪食品, 又加重了消化器官和肾脏的负担, 使身体容易处于缺水状态, 引起多种疾病。

值得提醒的是, 饮料也是催人肥胖的原因。

比如迅速占领了中国消费市场的可乐, 还有各种果汁、汽水, 诱惑并控制了人们的口味, 成为大众型的饮料。

## <<高血压吃喝调养有妙招>>

而这些饮料中都加入了大量的香精、人造色素，长期饮用后可因糖分的过多摄入而造成肥胖，而肥胖又是导致高血压的“杀手”。

所以，最后警告那些忙于工作而无暇做饭、常常依靠快餐食物过日子的现代人，要注意尽量控制自己每天食用快餐食物的分量，最好做到杜绝“快餐”。

高热量的油炸、焙烤食品脂肪含量很高，大大超过了一个成人一天所需的脂肪量。过多的脂肪就成为皮下脂肪或血管内和血管壁上的胆固醇，为心血管疾病埋下了隐患。

患了高血压，到底能治好吗 高血压虽然可怕，所导致的并发症亦非常严重，但高血压并非不治之症。

高血压的治疗在于控制血压，并避免并发症的发生。

治疗高血压患者的主要目的是最大限度地降低心血管病的死亡和病残的危险率。

这就要求医生在治疗高血压的同时，干预患者检查出来的所有可逆性危险因素(如吸烟、高胆固醇血症或糖尿病)，并适当处理患者同时存在的各种临床情况。

危险因素越多，其程度越严重，若还兼有临床情况，主要心血管病的绝对危险就更高，治疗这些危险因素的力度就更大。

心血管危险与血压之间的相关呈连续性，在正常血压范围下并无最低阈。

因此，抗高血压治疗的目标是将血压恢复“正常”或“理想”水平。

大量研究表明，经降压治疗后，在一定的范围内，血压降得越低，危险亦降低得越多。

现在的研究表明，青年、中年人或糖尿病患者降压至理想或正常血压(

## <<高血压吃喝调养有妙招>>

### 编辑推荐

高血压吃什么？

怎么吃？

怎么吃喝调养？

降血压，听听专家怎么说…… 高血压是慢性病，防治调养欲速则不达，三分靠治七分靠养，况且是药三分毒，基于此，《高血压吃喝调养有妙招》以不同年龄层次患者和高血压并发症为基本脉络，针对各型高血压患者的特点，富有针对性地为患者量身订制调治方案。

用药，听听专家建议，选择真正适合自己的降压药。

配餐，听听专家指导，让自己明明白白做食疗。

本书由田建华、陈永超编著。

<<高血压吃喝调养有妙招>>

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>