

# 《降血压食物与食疗方》

## 图书基本信息

书名：《降血压食物与食疗方》

13位ISBN编号：9787508278780

10位ISBN编号：750827878X

出版社：杨斌、谢英彪 金盾出版社 (2013-02出版)

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《降血压食物与食疗方》

## 作者简介

谢英彪，男，南京中医药大学三附院名医馆教授、主任医师，从事医疗与科普创作已46年。兼任世界健康促进联合会理事长、南京中医药大学国家级重点学科《中医养生学》学术带头人、南京中医药大学丰盛健康学院高级顾问等职。曾获“全国突出贡献科普作家”等称号。杨斌，南京法尔斯特医药科技有限公司总经理、南京同善中医药研究院副院长；兼任世界健康促进联合会理事、国际药膳食疗学会江苏分会常务理事等。参编著作2部。

# 《降血压食物与食疗方》

## 书籍目录

第一章高血压病的基础知识 八、控制饮食防止肥胖 第三章 降血压宜吃的食物 一、茶叶 二、芹菜 三、菊花脑 四、荠菜 五、洋葱 六、大蒜 七、莼菜 八、番茄 九、茄子 十、苦瓜 十一、山药 十二、冬瓜 十三、豌豆 十四、绿豆 十五、槐花 十六、西瓜 十七、柿子(柿叶) 十八、苹果 十九、山楂 二十、红枣 二十一、核桃仁 二十二、黑芝麻 二十三、黑木耳 二十四、银耳 二十五、紫菜 二十六、香菇 二十七、海带 二十八、腐竹 第四章降血压食疗方 一、降血压的茶方 荠菜花绿茶 苦瓜绿茶 二头茶 芦笋茶 玉米须茶 黑芝麻山楂茶 鲜花生叶茶 山楂降压茶 山楂叶绿茶 枸杞菊花茶 红枣茶 柿叶蜜茶 枸杞叶茶 橘皮山楂茶 杏仁椰子茶 香菇茶 双耳甜茶 灵芝茶 海带绿茶 绞股蓝柿叶茶 螺旋藻橘皮茶 双花茶 白菊花茶 槐米山楂茶 瓜皮荷叶茶 枸杞子莲心苦丁茶 葡萄干枸杞子茶 葛花乌龙茶 芹菜鲜汁茶 黄瓜蜜茶 夏枯草菊花茶 薄荷荷叶茶 二、降血压的汁饮方 芹菜荠菜汁 芹菜豆奶汁 芹菜蜂蜜汁 胡萝卜刺梨汁 大蒜萝卜汁 枸杞头荠菜汁 枸杞叶蜜汁 冬瓜蜂蜜汁 莼菜蜜饮 洋葱蜂蜜饮 绿豆香蕉汁 蜂乳大蒜汁 卷柏荷叶汁 黑木耳红枣饮 香菇牛奶 银耳豆浆 苦瓜牛奶 大蒜蜂蜜酸牛奶 番茄酸奶 苹果酸奶 花生叶西米奶露 芝麻豆浆 胚芽豆浆 三仁豆浆 花粉豆浆 王浆蜂蜜 黑芝麻虾皮饮 绿豆菊花饮 合欢皮蜜饮 绿豆红枣饮 绿豆海带饮 三、降血压的粥饭方 芹菜陈皮粥 冬瓜薏苡仁粥 芹菜苡仁粥 玉米粟米粥 茄子肉粥 冬瓜粥…… 第五章降血压辨证施用药膳经验方

### 章节摘录

版权页： 14.医源性高血压 因医生用药不当引起患者血压升高并超过正常值，称为医源性高血压，又称“药物性高血压”。这类高血压在临床上虽不很常见，但应引起注意，了解医源性高血压有助于与原发及各种原因所致的继发性高血压相区别。对于高血压病患者，尤其是中、重度高血压患者，应了解这方面的情况，并告之医生，使临床医生尽量避免使用某些药物，以免影响降压效果和出现高血压危象。医源性高血压产生的确切机制尚不清楚，引起医源性高血压的药物主要有以下三大类。（1）口服避孕药：口服避孕药是育龄妇女重要的避孕措施，但部分妇女在服用避孕药数月甚至数年后可有血压升高，发生率在18%以下，停药后1~12个月内，大部分人血压可逐渐恢复正常，但另有20%的人即使停药避孕药，血压也不降至正常。目前认为，避孕药所致的血压升高与雌激素含量过高有关。因为雌激素可增加肾素分泌，使血浆中血管紧张素 提高，而血管紧张素 可使血管收缩，促进钠进入细胞内，并可使醛固酮分泌增加，水、钠潴留，引起血压升高。（2）单胺氧化酶抑制药：这类药物包括某些抗抑郁药、帕吉林（优降宁）及呋喃唑酮（痢特灵）等，主要是拮抗单胺氧化酶及其他酶类，不利于细胞内外的儿茶酚胺灭活，即阻碍了肾上腺素和去甲肾上腺素的失活，而使收缩血管作用增强。（3）其他药物 具有盐皮质激素作用的药物，如去氧皮质酮、甘草等，其引起高血压的机制可能与盐皮质激素产生的水、钠潴留有关。 非类固醇抗炎药物，如吲哚美辛（消炎痛）等，因能使体内的前列腺素生成减少，从而使血压升高。 损害内脏的药物，如非那西汀。 直接引起血管收缩的药物，如麦角胺、毒扁豆碱及有关的碱类。 15.白大衣高血压 “白大衣高血压”也称单纯性诊所高血压。它是指患者到医院就诊测血压升高，而在家中自己测量或做动态血压监测（由患者自身携带着测血压的装置，无医生在场时）血压正常。以往常认为这种情况属于良性，无须任何处理，但目前认为“白大衣高血压”可能是处于正常血压与高血压之间的一种状态。有些研究已显示，“白大衣高血压”患者已存在左心室、肾小球结构和动脉弹性的改变，所以应该密切监测，改善生活方式，甚至应用抗高血压的药物治疗。

# 《降血压食物与食疗方》

## 编辑推荐

《降血压食物与食疗方》内容新颖，科学实用，适合广大高血压病患者及其家人阅读，也可作为临床医务人员、营养师的参考书。

# 《降血压食物与食疗方》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)