**ICS** 67.020

**X** 80

****

**团体标准**

T/ZGYSYJH XXX.X-20XX

**高血压人群食养药膳技术指南**

20XX-XX-XX发布 20XX-XX-XX实施

中国药膳研究会 发布

**目次**

[前言 2](#_Toc86762167)

[1 临床证据的检索策略 4](#_Toc86762168)

[2 高血压的中医病因病机 4](#_Toc86762169)

[3 膳食原则 6](#_Toc86762170)

[4 各型通用食物 7](#_Toc86762171)

[5 辨证膳食 10](#_Toc86762172)

[6 季节调养膳食 27](#_Toc86762173)

[7 注意事项 29](#_Toc86762174)

[8 调护 29](#_Toc86762175)

[参考文献 29](#_Toc86762176)

# 前 言

本指南按照GB/T1.1-2009《标准化工作导则 第1部分：标准的结构和编写》规定的规则起草。

本指南由中国药膳研究会提出。

本指南由中国药膳研究会标准化工作委员会归口。

本指南起草单位：中国中医科学院西苑医院、北京中医药大学、中国中医科学院中医基础理论研究所、中国中医科学院广安门医院、北京中医药大学东直门医院、山东大学齐鲁医院、辽宁中医药大学第二附属医院。

本指南主要起草人：史大卓、高思华、蒋跃绒、段文慧、谷丰、白瑞娜、王国为、樊蕾、王东海、秦琦、白文武。

本指南技术指导专家（以姓氏笔画为序）：（待审查会和广泛征求意见后补上）

# 引言

高血压是最常见的心血管疾病，因其导致心、脑、肾等重要脏器并发症而有较高的致残率，严重危害人们的健康。目前随着生活水平的不断提高和居民健康要求的不断提升，大家对餐饮问题给予了高度重视，中医食疗药膳发源于我国传统饮食和中医食疗方法，如何丰富百姓家庭保健餐桌的选择，为大家提供符合中医传统养生观念的食疗方法，让百姓在居家生活中体会到中医药文化魅力，受益于中医药饮食文化，我们组织相关专家根据辨证养生观点，为大家编选了部分药膳。

本共识在药膳的组成、适用人群、制作方法、剂量、食用方法，食用宜忌等方面进行制定，使大众的药膳养生能有所参考，为其提供科学依据。编制高血压辨证施膳专家共识可以满足广大群众对中医药膳养生的需求，具有巨大的社会意义和推广价值，为促进中医药膳的标准化、规范化起到了启发性、指导性的作用，具有重要的参考价值。

根据中医理论，食物同药物一样，可分为寒、热、温、凉“四气”和酸、苦、甘、辛、咸“五味”。五谷杂粮、蔬菜、瓜果、鱼肉等，食之得发，都能有益健康。如《黄帝内经》说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。实际上，早期用于疗病的方剂中有许多药物原本就是某种食物或调味品。根据“四气五味”不同，食物也具有不同的功效主治，如：寒凉性味的食物，功能清热泻火、解毒平肝，主治热证、阳证；温热性味的食物有温中散寒、补阳益气的功效，主治寒证、阴证。辛味（包括麻、辣、芳香味）食物有发散、行气、活血、通窍、化湿等功能，主治外感表证，气滞、血瘀、窍闭、湿阻。甘味食物有补益、和中、缓急等功能，主治虚证、脾胃不和、腹痛拘急等。酸（涩）味食物有收敛、固涩作用，主治虚汗（自汗、盗汗），久咳、气喘、久泻、遗泄（遗精、白浊）等。苦味食物有清热泻火、止咳平喘，泻下等功能。至于咸味食物，则多有软坚散结的作用，主治瘰疬、痰核等证。此外，食物之间也有原料宜忌。两种或两种以上食物同食，往往有相须、相使、相畏等不同的情况，食用时需加以注意。

# 1 临床证据的检索策略

以“中医体质”，“药膳”，“食疗”，“中西医结合”，“辨证论治”，“高血压”，“眩晕”等作为检索词，通过检索中国期刊全文数据库(CNKI)、中文科技期刊数据库(维普)、万方数据知识服务平台、中国优秀博硕士学位论文全文数据库及MED-LINE、COCHRANE图书馆等，检索年限从建库到2020年7月，以"Constitution of Traditional Chinese Medicine", "medicated diet", "food therapy", "Integrative medicine”，“Integrated Traditional Chinese and Western medicine", "hypertension", "dizziness"等作为检索词，检索MEDLINE、COCHRANE图书馆、Pubmed等，检索年限近25年内，选择中医及中西医结合治疗性文献作为评价对象。根据以上检索策略，项目工作组在文献检索阶段共筛选出药膳干预高血压的文献198篇。

# 2 高血压的中医病因病机

传统医学中虽无高血压的病名，但根据其临床表现和病程演变，可归属于中医学眩晕、头痛、肝风等病证范畴。高血压的发生是由于阴阳气血失衡所致，病位在肝、肾，累及心、脾二脏，可由七情内伤、饮食不节、劳逸不适、起居失调，以及先天禀赋不足、体质虚衰等原因，引起体内阴阳、气血失衡，导致风火内生、痰瘀交阻而发病。

## 2.1 阴阳失调

人体阴和阳是相互消长、相互制约、对立统一的关系。阴阳保持动态平衡，才能维持人体正常的生命活动。高血压的基本病理变化是：肝肾阴虚，阴虚则阳亢，阳亢则火升，故表现为眩晕、头痛、手足心发热、口干口苦、颜面潮红、舌红、苔薄、脉弦细等肝阴不足而肝阳上亢的征象。如果阳亢至极，则会化火，动摇生风，甚或发为中风。高血压晚期，如果阴气继续亏虚，无以滋养阳气，则日久阳气亦虚，叫做“阴损及阳”，出现阴阳两虚的证型。

## 2. 2 气血失调

气和血是人体生命活动的源泉，血的流通循环，要依靠气的推动和统摄；气的健旺有赖于血的濡养。若气血失调，则会影响到气血正常功能，进而影响到相应的脏腑功能。高血压在这方面的主要病理机制为气滞血瘀。本病多由情志失调，导致肝气郁结不舒，气滞日久，则无以推动血液周身于全身，遂发为头痛，肢体麻木，舌紫暗或有瘀斑、脉弦等症状。

## 2.3 痰湿阻脉

脾虚失运，导致痰饮湿浊内生，故有“肥人多阳虚痰湿”之说。痰湿蕴久不化，易生热化火，阻于脉络，蒙蔽清窍而导致血压升高，表现为形体肥胖、胸闷、心痛、眩晕、肢麻等症。

## 2.4 脏腑虚损

高血压的病理过程中还存在脏腑功能失调或虚损的情况。主要与肝、心、肾三个脏器关系比较密切，与脾和肺的功能失调也有一定关系。

## 2.5 禀赋不足

“肾为先天之本”，禀赋不足即指肾气不足。高血压的发生与先天禀赋有关，与现代医学高血压发病机制中的遗传因素相似。“肾气”又可分阴、阳，肾阴主濡养一身之阴血，肾阳主温养一身之阳气。如禀赋偏于肾阴不足，易产生阴虚阳亢的病机变化，表现为心肾不交、肝阳上亢、肝风上扰等证；若禀赋偏于阳虚阴盛则脾肾无以温化，导致阴寒水湿停留的病机变化，表现为痰湿中阻、阳气虚衰等证。

总之，由于高血压的病情较为复杂，既有脏腑虚损，正气不足等“虚证”的表现，又有肝阳、肝风、痰浊、痰火、血瘀等“实证”的表现，因此，中医理论认为它属于“本虚标实”的病证。

# 3 膳食原则

《黄帝内经》中说：“饮食有节……度百岁乃去”。若饮食不节，饥饱不调，或暴饮暴食，或饮食结构不合理，就会影响人体某些器官的正常生理功能，损害健康，导致各种疾病。饮食治疗法指针对患者的不同证候，选用相应的辅助治疗作用的食品，促使其早日康复的一种常用的基本治疗方法，适宜于各类型的高血压病患者。由于高血压病的发病与高钠、高脂、肥胖有关，而这三者皆与饮食关系密切，因此合理的饮食调养在高血压病的治疗中居于重要地位。

## 3.1 饮食治疗的基本原则

高血压应以“两补一增一减”为膳食原则。两补（补钾、补钙）、一增（增加优质蛋白）、一减（减少多余热量的摄入），预防肥胖。高血压病患者的饮食要求是：低热量、低脂肪、低胆固醇、低盐分和高蛋白质、高维生素，以及适量的微量元素等。

补钾的目的是利于排钠，降低交感神经的升压反应。我国的传统烹调方法容易使天然的钾类物质丢失，所以膳食中主张多食新鲜蔬菜和水果，如菠菜、香蕉、橘子等含钾较多的食物。钙如果在膳食中不足可促使血压升高，钙剂的主要来源是动物性食品，尤其是奶制品，其次是豆制品。优质蛋白质一般指的是动物蛋白质和豆类蛋白质。食用油宜用豆油、菜籽油、玉米油等植物油为主。

## 3.2 饮食有节，切勿过饥过饱

需注意不要进食过饱或暴饮暴食——古人说，饮食应当“未饱先止”，要保持“三分饥，七分饱”为最佳状态；长期的过量进食还会使人发胖，增加动脉硬化的危险性。

## 3.3 辨证施膳的基本原则

高血压病为本虚标实之患，其本虚以阴虚为主，其标实为肝火、阳亢、痰湿、瘀血之分，因此在进行高血压病的饮食治疗时，要根据患者的不同证候分别施以育阴、潜阳、平肝、化痰、活血等膳食，使膳食与病证相符，以利于血压的降低与稳定。

# 4 各型通用食物

## 4.1 山楂

味酸、甘，性微温，功能消食化积、降压降脂。

（1）每日用鲜山楂10个，捣碎后加冰糖适量，水煎当茶饮。

（2）山楂粥：取山楂50g(切片)，粳米100g，冰糖15g。先将山楂片放入砂锅内煎取浓汁去渣，然后加入粳米、冰糖及清水适量煮成粥，分早晚两次食用。此粥有健脾胃、消食积、散瘀血的作用，适用于老年人食滞、高血压、冠心病、高血脂等。

## 4.2 菊花

味甘苦，性凉，功能散风寒、清肝火、降血压。野菊花降压作用强于茶菊花。

（1）菊花粥：菊花10g，粳米50g，冰糖适量。用菊花与淘洗净的粳米共煮成粥，待快熟时加入冰糖，继续熬至米烂，温热服。功能清肝明目、宁心降压。

（2）菊槐绿茶饮：菊花、槐花、绿茶各3g，沸水冲泡5分钟，每天饮服数次。平肝祛风，清火降压，对早起高血压引起的头痛、头晕、目赤肿痛、眼底出血、鼻出血等效果较佳。

（3）菊楂决明饮：菊花3g，山楂、决明子（捣碎）各15g，水煎服，每日数次。

（4）枣菊汤：红枣50g，菊花30g，水煎2次，每次用水300ml，煎20分钟，两次混合，取汁。当茶饮。

## 4.3 玉米须

味甘，性平，功能利尿、降血糖、降压降脂。

（1）玉米须30g煎水代茶饮。

（2）玉米须合西瓜皮、香蕉煎服，适合于原发性高血压患者。

（3）玉米须18g，决明子10g，白菊花6g，每日用开水冲泡后代茶饮，长期饮用能稳定血压，改善症状。原料：玉米须、西瓜皮各30g，香蕉3只。

## 4.4 枸杞

配合白菊花一同泡茶饮用，或拌蔬炒食、凉拌食用。性味甘平，功能养阴补血、益精明目。有明显的降血压、降血脂作用。

## 4.5 花生草茶

将花生全草（干品）30-45g洗净，切断，水煎当茶饮。每日1剂，不拘时服。味甘，性辛，功能镇静安神、清热降压。

## 4.6 醋浸花生米

生花生米、醋各适量，用带衣的生花生米半碗，以好醋倒入碗内，浸泡7天。每日早、晚各吃10粒。血压下降后可隔数日再服。花生味甘辛，可清热、活血、降压，有降压、止血及降低胆固醇作用。

## 4.7 鲜芹菜汁

将芹菜250g洗净，放入沸水中烫2分钟，取出后切碎绞汁。每次服1小杯，每日2次。芹菜味甘辛，性凉，可清热利湿、平肝凉血、降脂降压。适用于眩晕头痛、颜面潮红、易兴奋的高血压患者。

## 4.8 芹菜红枣茶

芹菜350-700g，红枣100-200g，加水适量煮汤，每日分3次服。可和中养血，利尿镇痉，调胃中湿浊，除心下烦热，降血压。

## 4.9 葛根粉粥

新葛根适量洗净切片，经水磨石澄取淀粉，晒干备用。每次葛根粉30g，粳米100g煮粥，早、晚服用。适用于高血压、冠心病、心绞痛、老年性糖尿病等症。

## 4.10 海带

味咸，性寒，功能软坚化痰，祛湿止痒，清热利水。

（1）海带决明饮：海带50g洗净切成小块，决明子50g洗净，用清水400ml，煮半小时。分1-2次食海带，喝汤。适用于高血压，眩晕耳鸣，头痛面红，急躁易怒，口苦面赤。

（2）海带菠菜汤：海带50g洗净切丝加水300ml，煮15分钟，然后再将菠菜200g洗净切段放入，同煮10分钟，加入精盐、味精，淋麻油。分1-2次趁热食菜，喝汤。适用于高血压、高脂血症。

# 5 辨证膳食

不良反应的处理对策

## 5.1.肝阳上亢证

**临床表现：**头晕目眩，头痛面赤，心悸，气粗，烦躁易怒，口苦口干，便秘尿黄，舌苔黄或红，脉弦有力或弦数有力。

**施食原则：**平肝潜阳，泻热降火。

**禁忌人群：**气虚便溏者不宜用。

**食疗方：**

**（1）栀子茶**

原料：茶叶30g，栀子30g。

制法：加水适量（800-1000ml），煎浓汁一碗（约400-500ml）。服法：每日1剂，分上下午2次温服。

功效：栀子性苦寒而善除肝胆湿热、泻心胃之实火，为平肝泻火之要药。现代药理研究证实，栀子煎剂有较持久的降压作用。故该茶服之队高血压头痛头晕等症有良好的作用。

**（2）决明罗布麻茶**

原料：炒决明子12g，罗布麻10g。

制法：以沸水浸泡15分钟即可。服法：每日1剂，不拘时代茶频饮。

功效：决明子味苦、甘，性凉，可清肝明目、通便、降压降脂。罗布麻味甘、苦，性凉，可平肝安神、清热利水。合而用之功能清热平肝，有显著的降压减脂和改善头晕头痛的效果。清热平肝，适用于高血压病伴头晕目眩、烦躁不安，属肝阳上亢类型者。

**（3）桑菊茶**

原料：桑叶6g，野菊花5g。

制法：将桑叶研成粗末，与野菊花同入杯中，用沸水冲泡，加盖焖10分钟。代茶频饮，一般冲泡3-5次。

功效：平肝明目，清肝泻火。主治肝阳上亢、肝火亢盛型高血压病。

**（4）双麻茶**

原料：天麻6g，干罗布麻叶10g，绿茶3g，蜂蜜适量。

制法：先将天麻与罗布麻叶加水1大碗，煎沸20分钟，加入绿茶，少沸片刻，取汁，调入蜂蜜。代茶饮。

功效：治疗高血压病肝阳上亢之见头痛、头晕者。

**（5）菊楂钩藤决明饮**  
原料：杭白菊6g，钩藤6g，生山楂10g，决明子10g，冰糖适量。

制法：将钩藤、山楂煎汁，约500毫升，冲泡菊花，调入冰糖，代茶饮。

功效：菊花、决明子清肝明目而降血压，山楂活血化瘀可降血脂，钩藤清热平肝，可治头目眩晕，对于肝阳上亢、头目眩晕者，最为适宜。

**（6）菊楂决明饮**

原料：菊花3g，山楂15g，草决明15g。

制法：菊花洗净，山楂洗净切片，草决明打碎。把菊花、山楂、草决明放入茶杯内，加水250毫升。把茶杯置武火上烧沸，用文火煎10分钟即成。每日数次。

功效：菊花、决明子清肝明目而降血压，山楂活血化瘀可降血脂，有疏风清热，解毒降压之功效。对于肝阳上亢，头目眩晕的高血压患者最为适宜。

**（7）铁皮鲜芹菜汁**

原料：鲜石斛20g、芹菜250g、鸭梨100g、火龙果100g。

制法：将新鲜铁皮、芹菜用水冲洗干净，沥干切碎备用；将鸭梨去皮核、火龙果去皮，两样切成小块，与铁皮、芹菜一起榨汁。每次喝100克，每天两次。

功效：平肝降压、滋阴泻火。适合头晕目眩，头痛脸 红，烦躁易怒，口苦口干，大便秘结、小便发黄，舌红苔黄的人。

**（8）海瓜降压汤**

原料：昆布30g，冬瓜100g，薏苡仁15g。

制法：昆布洗净，切丝，入锅煮20分钟，再放入冬瓜、薏苡仁，共煎成汤，加适量白糖调味。每天1剂，连用5-7天。

功效：昆布味咸，性寒，可消痰软坚、利水消肿、降脂降压。冬瓜味甘淡，性凉，可利水清热、消痰减肥。薏苡仁味甘淡，性凉，可健脾利湿、清热排脓、除湿祛痰。合而用之，可平肝潜阳、利尿降压。

**（9）天麻鱼头汤**

原料：新鲜鱼头1个，天麻15g，茯苓10g、姜3片、葱白适量，白酒或米酒少量。

制法：鱼头洗净，完全洗去血水为宜，斩半备用；与天麻、茯苓、葱姜入砂锅中炖煮，加酒去腥，大火煮开后转小火半小时，关火前加盐调味即可。

功效：平肝息风，定眩健脑。适用于高血压、头痛、眩晕症、癫痫等病的调护。

**（10）二花鲫鱼汤**

原料：菊花、槐花各10g，鲫鱼1条（约250g），调味料适量（不放油或放很少油）。

制法：上述原料清洗，初加工后，冷水下锅，大火烧开，小火慢炖约30分钟，出锅前调味，喝汤食肉。每周1-3次。

功效：平肝潜阳、泻火降压之功效，主治高血压病，肝阳上亢、肝火上炎型高血压病。

**（11）决明子粥**

原料：决明子（炒）10-15g、白菊花9g、粳米50g、冰糖适量。

制法：决明子放入锅内炒至微有香气，取出，待冷后与菊花煎汁，去渣，放入50g粳米煮粥，粥将熟时加入冰糖适量，再煮一二沸即可食。每日1剂，5-7天为1个疗程（大便泄泻者忌服）。

功效：决明子味苦，甘，性凉，功能清肝明目、通便、降压降脂；菊花味甘、苦，性凉，可清肝火、降血压。粳米味甘，性辛，功能健脾胃。合而用之，可清肝明目、降脂降压。适用于高血压患者春夏季食用。

**（12）天麻菊花粥**

原料：天麻10g，菊花6g，大米100g，白糖15g。

制法：天麻用二泔水(第二次淘米水)适量，浸泡2昼夜。菊花去杂质、洗净，大米淘洗干净。将大米、菊花、天麻同放锅中，加清水800毫升，武火煮沸后转用文火煮50分钟左右，加入白糖搅匀即成。

功效：此药膳平肝熄风、定惊潜阳。适合肝阳上亢型高血压患者夏季食用。

**（13）石决明煲花枝**

原料：石决明10g，鲜墨鱼(花枝)200g，西芹100g，酱油10g，盐5g，姜5g，葱10g，鸡汤200毫升，生淀粉20g，鸡蛋1个，素油500g(实用50g)。

制法：把石决明打粉，鲜墨鱼洗净切 4 厘米见方的块。西芹洗净切 3 厘米长的段，姜切片，葱切段。把花枝放在碗内，打入鸡蛋，加入生粉、石决明粉、酱油、盐拌成稠状，若太干可加少许清水挂浆。把炒锅置武火上烧热，加入素油，六成熟时，下入花枝滑透，并立即捞起，待用。炒锅留油30g，烧六成熟时，加入葱、姜爆香，投入西芹翻炒，随即下入滑过的花枝，加入鸡汤，煲10分钟即成。每日1次，每次食墨鱼50克。

功效：滋阴补血，平肝熄风，降低血压。主治高血压属肝阳上亢者。

**（14）天麻蒸乳鸽**

原料：天麻12g，乳鸽1只，绍酒10g，姜5g，葱10g，盐5g，酱油10g，鸡汤300毫升。

制法：把天麻用淘米水浸泡3小时，切片；乳鸽宰杀后，除去毛、内脏及瓜；姜切片， 葱切花。把酱油、绍酒、盐抹在乳鸽 E，将乳鸽放入蒸杯内，加入鸡汤，放入姜、葱和天麻片。将蒸杯置蒸笼内，用武火、大气蒸约 1 小时即成。每日 1 次，每次吃半只乳鸽，喝汤吃天麻。

功效：平肝熄风，定惊潜阳。用于高血压肝阳上亢患者食用。

**（15）决明牡蛎煲**

原料：石决明30g，牡蛎肉150g。

制法：将石决明敲碎，洗净，放入多层纱布袋中，扎口。将牡蛎肉洗净，切成片，与药袋同入砂锅，加水用大火煮沸。加料酒、葱花、姜末，改用文火煨煲1小时，待牡蛎肉熟烂，取出药袋，加精盐、味精各少许，调匀即成。本方佐餐当汤，随意服食。

功效：平肝潜阳，降火降压。主治肝阳上亢型高血压病。

## 5.2 阴虚阳亢证

**临床表现：**头痛头晕，目眩，耳鸣，心悸易怒，失眠多梦，健忘易倦，面颊潮红，五心烦热，小便色黄，大便干结，舌苔薄白，舌质红，脉弦细或弦细而数。

**施食原则：**育阴潜阳，平肝熄风。

**禁忌人群：**气血虚弱者不宜服。

**食疗方：**

**（1）芹菜决明昆布汤**

原料：芹菜、决明子、昆布（即海带）各适量。

制法：洗净，入锅，加水浓煎。每天1次，可连用5-7天。

功效：芹菜味甘、辛，性凉，可清热利湿、平肝凉血。决明子味甘、苦，性凉，可清肝明目、滋补肝肾、降低血压。昆布味咸，性寒，可消痰软坚、利水消肿、降脂降压。合而用之，可清肝明目、利水降压，可防治动脉硬化和高血压。

**（2）双耳汤**

原料：白木耳、黑木耳各10g，冰糖5g。

制法：黑白木耳温水泡发，放入小碗内，加水和冰糖适量，然后置于蒸锅中蒸半小时。

功效：白木耳味甘、淡，性平，可滋阴润肺、益气强心、益胃生津。黑木耳味甘，性平，可滋补强壮、凉血止血、降压降脂。冰糖味甘，性平，可补脾缓中、润肺止咳。合而用之，功能滋阴润肺、凉血止血、益气降压。

**（3）枸杞核桃汤**

原料：枸杞子30g，核桃肉，天麻各15g。

制法：将3味药用水漂洗干净放砂锅内，加清水500ml左右，煎煮30分钟，去渣饮用，吃桃仁。每天1剂，早晚各1次。连续服用1个月，检查血压，视情况可继续服用。

功效：滋养肝肾，育阴熄风。主要用于肝肾阴虚型高血压，能缓解高血压引起的眩晕、头痛、耳鸣、眼花、手足心发热、腰膝酸软、肢体麻木等症状。

**（4）杞叶桃仁**

原料：鲜枸杞叶20g，核桃仁20g。

制法：枸杞叶洗净、开水焯过；核桃仁去衣，加各种调料适量拌匀即可。

功效：滋养肝肾、平肝降压。适用于高血压伴有眩晕、头痛、耳鸣、眼花、记忆力减退、肢体麻木者佐餐。

**（5）天麻鸡汤**

原料：天麻10g，枸杞子30g，红花6g，乌骨鸡1只，绍酒，葱，姜，花椒。

制法：乌骨鸡洗净、切块，同三味药同入砂锅，加清水、绍酒、姜、葱、花椒、盐，煮至熟烂调味即成。

功效：滋补肝肾、活血通络、平肝降压。适用于高血压伴有头痛、头晕、乏力、耳鸣、失眠、腰膝酸软、四肢关节麻木疼痛者佐餐。

**（6）桑葚粥**

原料：桑葚子（干品）40g，粳米100g。

制法：先将干桑葚拣净，烘干后研成粉，备用。粳米淘净，放入砂锅，加水煮至粥将成时，调入桑葚粉，拌匀后，以文火煨煮15分钟即成。每日1剂，早晚2次分服。

功效：滋阴养血，补益肝肾，具有降血压效用。适用于各类高血压病，对肝肾阴虚型高血压病尤为适宜。

**（7）银耳杜仲羹**

原料：银耳、炒杜仲各20g，灵芝10g，藕粉30g，冰糖50g。

制法：先将杜仲、灵芝洗净，放入砂锅，加水煎煮2次，每次40分钟，合并2次煎汁备用。将银耳用清水泡发，拣杂后洗净，入锅，加水适量，用文火熬至微黄色，兑入药汁及冰糖，继续用文火熬至银耳酥烂成胶状，以调匀的湿藕粉兑入，勾拌成羹即可饮服。早晚2次分服。

功效：滋补肝肾、舒筋降压。治肝肾阴虚型高血压病。

**（8）黑芝麻拌枸杞叶**

原料：黑芝麻50g，枸杞叶250g。

制法：先将枸杞叶拣杂洗净，入汤锅焯汤10-15分钟，取出沥干，备用。黑芝麻拣净，入砂锅，微火炒香，趁热研成细末，调和在枸杞叶内，加精盐、味精、白糖、麻油，拌匀即成。佐餐当菜，随餐当日吃完。

功效：滋补肝肾，降低血压，主治肝肾阴虚型高血压病。

**（9）菊花炒肉片**

原料：鸡蛋1个，猪瘦肉200g，菊花瓣30g。

制法：鸡蛋取蛋清，猪瘦肉洗净、切片，用蛋清、盐、黄酒、味精、淀粉调匀，入油锅内炒熟，后下菊花瓣，翻炒片刻即可。

功效：菊花味甘、苦，性凉，可散风热、清肝火、降血压。猪肉味甘、咸，性平，可补肾养血、滋阴润燥。合而食之，功能补益养血、滋阴润燥、降低血压。

**（10）夏枯草煲猪肉**

原料：夏枯草20g、桑寄生20g、牡蛎20g、猪瘦肉250g、酱油、盐等适量。

制法：将夏枯草、桑寄生、牡蛎煎汁，猪肉切块，将药汁与猪肉同入锅中，用大火煮开后改为小火炖至七成熟时，加入酱油、盐、糖等调料，继续炖至肉烂熟，汁液收浓即成。

功效：本品中夏枯草苦、辛， 性寒，有清肝热、散郁结、降血压作用。牡蛎有益阴潜阳功用。桑椹甘寒，有滋阴补血作用，而猪肉甘咸性平，含有丰富动物蛋白，有平肝养血、滋阴补虚之功。诸味合用，具有育阴潜阳、养血益精的效用。此方平肝养血、滋阴补虚、开郁散结。适合肝肾虚损、虚阳上浮而出现眩晕耳鸣、口干心烦的老年高血压者选用。

**（11）黄精熟地脊骨汤**

原料：黄精50g，熟地黄30g，猪脊骨500g。

制法：将猪脊骨洗净、打碎，黄精、熟地黄漂洗一下，与之一起放入砂锅内，加清水1000ml，大火烧开，文火慢炖2小时以上，加入盐和调料，喝汤。每日1剂，每剂分早、中、晚3次服用。连服1周后需停3天再服。

功效：此方能补益肝肾之阴，培补下元而固本，滋阴潜阳。主要用于肝肾阴虚型高血压的辅助治疗。

**（12）杜仲核桃猪腰汤**

原料：猪腰2个，杜仲、核桃肉各30g，猪油、盐适量。

制法：猪腰去膜洗净，加入杜仲、核桃肉、清水炖煮20分钟，熟后去杜仲，加猪肉、盐即成。每日1次，每次1小碗。

功能：补益肾气，兼有固精、润肠之功。主治高血压病头晕耳鸣，听力减退，腰膝酸软，夜间尿多，神疲乏力，滑精早泄。

**（13）核桃天麻炖草鱼**

原料：草鱼1条(约1500g)，核桃仁150g，首乌15g，天麻片6g，生姜3片，葱3根，盐6g，胡椒粉3g，味精2g，料酒15毫升，油100g。

制作：1核桃仁用开水泡涨，剥去皮，洗净；首乌、天麻洗净，用纱布包好；鱼宰杀，去鳞、鳃及内脏，洗净，切块。2将锅置火上，下油烧热，加入生姜、葱煸香，倒入鱼块，快炒后盛起备用。3在汤锅中加水 1000 毫升，放入天麻、首乌、核桃仁，先用大火烧沸，再用小火煮1小时后加入鱼块，续煮1小时，然后加入调料，即可食用。

功效：天麻功能祛风解痉，是治疗眩晕的要药；首乌不寒不燥不腻，是平补肝肾精血的佳品；核桃仁润燥养血，温纳肾气。本品可补肾平肝，祛风益气。适用于因肝肾虚损引起的头晕、腰膝酸软等症。但注意不要用生首乌，要用制首乌；天麻片可先蒸一下，同汁一起加入。

**（14）****菊花鸡丝煲**

原料：菊花30g，鸡脯肉300g，火腿丝25g。

制作：先将菊花洗净，选出外形完整的花瓣10g，用沸水稍泡片刻，捞出备用。余下的菊花放入砂锅，加水浓煎20分钟，过滤取药汁浓缩至50ml。将鸡脯肉除去白筋，洗净，剖片后切成细丝，用蛋清、水、淀粉调成糊抓匀上浆。锅置火上，加植物油烧至六成熟时，放入鸡脯丝、火腿丝，急溜划开，加料酒后再翻炒片刻，加水适量，倒入药汁，改用文火同煲30分钟，待鸡丝、火腿丝熟烂时，加菊花瓣、精盐、味精、麻油，拌和均匀即成。本方佐餐当菜，随意服食。

功能：滋养肝肾，泻火降压。主治肝火上炎、肝肾阴虚型高血压。

## 5.3 阴阳两虚型

**临床表现：**头痛头胀，肢冷脚软，少眠多梦，耳鸣目糊，畏寒尿频，手足麻木，或自汗盗汗，食欲不振，大便溏薄，舌红或正常，苔少或薄白，脉细弦。

**施食原则：**育阴助阳，补肾益津。

**禁忌人群：**肝阳上亢、气火上升、阴虚肝阳偏亢者不宜服用。

**食疗方：**

**（1）何首乌大枣粥**

原料：何首乌60g，粳米100g，大枣3-5枚，冰糖适量。

制法：何首乌加水煎浓汁，去渣后加粳米、大枣、冰糖，同煮为粥。

功效：何首乌味苦、甘、涩，性微温，可滋补肝肾、解毒润肠，有降低血脂和减轻动脉粥样硬化的作用。大枣味甘，性温，可益气养血、宁心安神。合而用之，有补肝肾、益精血、乌发、降血压之功效。

**（2）枸杞五味汤**

原料：枸杞子、五味子各250-500g

制法：将枸杞子、五味子研细。每天服2次，每次3-5g，用开水冲服，代茶饮，可连用7-10天。

功效：枸杞子味甘，性平，可滋补肝肾、明目润肺。五味子味酸，性温，可益气生津、补肾养心、收敛固涩、强心降压。合而用之，功能补肾固精、养心安神、降低血糖、降脂降压。

**（3）银耳杜仲鸭肉汤**

原料：鸭肉250g，银耳30g，杜仲30g

制法：鸭肉煮30分钟，入浸泡过的银耳、杜仲同煎。每天1次顿服，连用3-5天。

功效：银耳味甘、淡，性平，可滋阴润肺、益气强心、益胃生津。杜仲味甘微辛，性温，可补益肝肾、强壮筋骨、镇静安神、降脂降压。鸭肉味甘、咸，性平，可滋阴养胃、利水消肿。合而用之，功能滋补肝肾、利水消肿、降脂降压。

**（4）海参淡菜瘦肉汤**

原料：淡菜(贻贝肉，又称海红)40g，海参(鲜)100g，瘦猪肉200g，海带(干品)10g。

制法：将淡菜洗净，海参切段，猪肉切小方块，海带泡发洗净切丝备用。将淡菜、猪肉放入锅内，加水，先用武火，沸后改用文火，炖至七成熟时，加海参、海带及盐适量，至全熟止。

功效：本汤中的淡菜性味咸温，入肝肾经，具有补肝肾，益精血作用。海参性味咸温，入心、肾经，亦具有补肾益精、养血润燥作用。海带性味咸寒，入肝、脾经，有清热利水、软坚散结功用，其所含褐藻酸有降压效果，已被药理研究所证实。而猪瘦肉是滋阴养血之品，因此各材料相互配合，可达到助阳润燥、益肾，对于头痛耳鸣、肢冷乏力者，有补益作用。

**（5）枸杞虾仁**

原料：枸杞子15g，虾仁200g。

制法：将枸杞子洗净，用温水浸泡，备用。虾仁洗净沥干。砂锅置火上，加植物油烧至七分熟，倒入枸杞子与虾仁，加料酒、葱花、姜末，反复翻炒，待虾仁熟后，加入精盐、味精各少许，略炒即成。

功效：本品功能双补阴阳，滋养降压，主治高血压阴阳两虚者。

## 5.4 气虚血瘀型

**临床表现：**心悸气短，头晕头痛，失眠肢麻，耳鸣目糊，汗出乏力，舌体胖大，有齿痕、瘀斑或斑点，或全舌黯淡，苔薄白，脉弦细无力。

**施食原则：**益气活血

**禁忌人群：**出现面赤眼干等气火亢盛者不宜服用归芪蒸、芪参鲤鱼汤；脾虚便溏及孕妇

不宜服用首乌丹参蜂蜜饮。

**食疗方**

**（1）归芪蒸鸡**

原料：鸡1只，黄芪、当归各30g。

制法：鸡宰杀后去毛及内脏，将黄芪、当归塞入鸡腹内，加适量葱、盐、味精，镉水蒸至鸡肉熟烂即可。佐餐，食鸡肉饮汤，分次食完。

功效：当归味甘、辛，性温，可补血调经、活血解毒、降脂降压。黄芪味甘，性微温，可补气固表、益气健脾。鸡肉味甘，性温，可滋阴补血、补精添髓。合而用之，功能益气补血、活血调经、降脂降压。

**（2）芪参鲤鱼汤**

原料：鲤鱼1条，黄芪、党参各10g。

制法：鲤鱼洗净，黄芪、党参装入纱布制的药袋，塞鱼腹内，文火煨。佐餐食鱼饮汤，分次食完。

功效：黄芪味甘，性微温，可健脾补气、益气升阳、固表止汗、强心活血、利水消肿。党参味甘，性平，可补中益气、健脾和胃。鲤鱼味甘，性平，可健脾益气、利水消肿。合而用之，功能健脾益气、强心活血、利水消肿、降低血压。

**（3）首乌丹参蜂蜜饮**

原料：首乌、丹参各50g，蜂蜜适量。

制法：首乌、丹参入锅内，加清水适量，煎煮去渣取汁，调入适量蜂蜜。每日1剂，连用5-7天。

功效：首乌味苦、甘、涩，性微温，可滋补肝肾、解毒润肠。丹参味苦，性微寒，可祛瘀止痛、活血通经、清心除烦。蜂蜜味甘，性平可补中益气、润燥熄风。合而用之，功能补中润燥、活血化瘀、安神除烦、降脂降压。

## 5.5 气滞血瘀型

**临床表现：**眩晕头痛，兼健忘，失眠，心悸，面唇紫暗，舌有瘀斑瘀点，四肢时有发麻，伴有胸闷疼痛。

**施食原则：**理气活血

**禁忌人群：**脾胃虚寒易便溏泻泄者不宜服用；因含有活血药物，孕妇不宜服用。

**食疗方**

**（1）三七香菜粥**

原料：三七花 10 克，鲜香菜、粳米各 50 克，红糖适量。

制法：将粳米放入锅 中，加入 500 毫升清水煮粥。然后把三七花、香菜洗净切碎放入粥中，用小火煮沸，调入红糖， 待温后服食。

功效：三七花性味甘凉，可清热、平肝、活血，适用于头昏、目眩、耳鸣的高血压病人。主要作用：解郁理气、活血降压、温中止痛、醒脾健胃。

**（2）杜香山楂汤**

原料：醋制香附 20 克，炒杜仲、生山楂、冰糖各 30 克。

制法：将杜仲、香附、山楂用清水 冲洗后以净布包好备用。锅中放清水 1000 克，放入药包。大火煮开后改用小火煮 30 分钟。放入冰糖，待冰糖化开后即可食用。

功效：炒杜仲可补肝肾、强筋骨且止痛。现代药理研究表明，杜仲具有一定的降血压作用。醋制香附疏肝理气，调经止痛，有“气中之血药”之称。山楂消食和胃，活血化瘀。

**（3）山楂三七粥**

原料：生山楂20枚，绿梅花10g，粳米100g，红糖10g

制法：生山楂去核打碎，冲洗干净，绿梅花用纱布包裹，与粳米一起放入锅中，加清水煮约10分钟去掉绿梅花，然后熬至成粥，调以红糖进食。

功效：活血散瘀，理气解郁。适合脸色暗，郁闷心烦，腹部胀痛，或跌打损伤后等血瘀体质高血压者选用。

**（4）三七香附鸡**

原料：三七花10克、炒杜仲20克、制香附50克、乌鸡1只(1千克)、盐5克，葱、姜适量

制法：将乌鸡宰杀后去毛、 内脏、爪尖，洗净;入沸水锅内焯一下捞出洗净;再将三七花、炒杜仲、制香 附冲洗后装于纱布袋，然后将药袋塞 入鸡肚，加清水 1000 毫升，大火烧 开后撩去浮沫，加入葱、姜丝和盐，小火炖 1 小时，待鸡熟烂后先喝汤后吃 肉，一次吃肉 100 克，一天一次。

主要作用：活血祛瘀，理气止痛。适合胸闷心烦，胸腹和肢体疼痛，色斑，舌质暗红等气滞血瘀体质的高血压者选用。

**（5）三七梅花鸡**

制作材料：三七花 20克、绿梅花15 克、母鸡1只，料酒、精盐、味精、胡椒粉、姜片、葱、白菜、调料适量。

制法：将母鸡宰杀，去毛、内脏、爪尖，洗净;入沸水锅内焯一下捞出洗净；三七花、绿梅花用水冲洗后和姜片、葱、白菜等一起塞入鸡腹内，放入炖盅内，加适量料酒、精盐、味精及水，封好口，入蒸笼2小时，出笼后撒入胡椒即可食用。一次吃肉 100 克，一天一次。

功效：活血化瘀，疏肝理气。适合胸闷心烦，肢体疼痛，色斑，舌质暗红等气滞血瘀体质的高血压者选用。

## 5.6 痰浊内阻

**临床表现：**眩晕头重，兼胸闷恶心，视物旋转，呕吐痰涎，食少多寐，舌苔腻，脉濡滑。

**施食原则：**健脾理气，燥湿化痰

**禁忌人群：**大便干燥者不宜服用。

**食疗方**

**（1）陈皮山楂钩藤茶**

原料：陈皮、山楂、钩藤各10g，乌龙茶5g

制法：上述原料泡茶饮，随意饮用。

功效：化痰降脂，降压减肥。主治痰湿内蕴型高血压病，对高血压合并高血脂、肥胖症患者尤为适用。

**（2）薏苡仁杏仁粥**

原料：薏苡仁50g，杏仁10g，白糖适量。

制法：将薏苡仁淘洗干净，入锅加水适量，大火煮沸后改小火煮，至半熟时放入杏仁，再煮10～15分钟，粥成加白糖适量即成。早、晚分次服用。

功效：薏苡仁利水渗湿、健脾止泻；杏仁降气去痰平喘，二者合用健脾化湿，用于痰浊内蕴的高血压。

**（3）****杜仲橘皮饮**

原料：杜仲 15 克，橘皮、杏仁、老丝瓜各 10 克，白糖少许。

制法：将老丝瓜、 杜仲、橘皮洗净，杏仁去皮放入砂锅内，加水适量，用大火烧开，再改用小火煮 20~30 分钟后取 汤汁，用白糖调味即可当茶饮。

功效：杜仲补肝肾，强筋骨;橘皮理气健脾，燥湿化痰；配合杏仁调畅气机，降气化痰。

**（4）山药芡薏粥**

原料：鲜山药 100 克，薏苡仁 50 克，芡实 15 克，粳米50克。

制法：将山药去皮，切成细条，然后把薏 苡仁、芡实、粳米放入锅中，加入清水两斤，用大火煮开后，改用小火煮 20 分钟即可。

功效：山药健脾和胃；薏苡仁甘淡善利水渗湿，健脾安神；芡实益肾固精，健脾利湿，与山药协同补脾肺肾。

**（5）加味海蜇拌香芹**

原料：海蜇皮100克，芹菜 50克，陈皮3克，盐、糖、麻油、醋适量。

制法：将海蜇皮切丝，芹菜 洗净，水焯后切丝，陈皮煎汁浓缩成30毫升。将海蜇皮、芹菜放盘中，加入煎汁及麻油、醋、少 量盐糖，拌匀即食。

功效：海蜇皮性平味甘咸，归肝、肾经，治阴虚痰热，可化痰消积除湿。芹菜性味甘、凉，可平肝、清热、祛湿。陈皮、半夏为“二陈汤”主成分，具有燥湿化痰、理气和中功用。以上几味彼此相配，达 到健脾疏肝、祛湿化痰。经常食用有利降压。

**（6）槐米橘子山楂羹**

原料：生槐米20g，橘子50g，山楂50g，白糖10g

制法：将橘子去皮、核，切碎；山楂去核，洗净，切片；生槐米洗净。将橘子、山楂、生槐米放入炖锅中，加水250ml，大火烧开后改用小火煮30分钟，加入白糖，拌匀即可。

功效：和中化湿，祛瘀化痰。适合眩晕头痛，胸闷腹胀，恶心纳差，四肢沉重，乏力，痰涎较多的高血压患者选用。

**（7）玉米须蚌肉汤**

原料：玉米须60g，蚌肉150g。

制法：先将玉米须洗净，放入纱布袋中，扎口备用。蚌肉去鳃饭，洗净，切成小块，与玉米须药袋同入砂锅，加水先用大火煮沸，加料酒、葱花、姜末，改用小火煨煮30分钟，取出药袋，加精盐、味精各少许，拌匀即成。经常食用本菜。

功效：化痰泄浊，利湿降压之功，尤适用于痰浊内蕴型高血压病。

**（8）****山楂肉片**

原料：山楂片100g，猪腿精肉250g，荸荠50g。

制法：将山楂片洗净，加水浓煎2次，每次40分钟，合并2次煎液，文火浓缩药汁约100ml。猪肉洗净，切成薄片，以蛋清、淀粉调成的白糊拌和备用。荸荠洗净，去外皮后切片。砂锅置火上，加植物油烧至六成熟时，将肉片糊下锅炸至浮起，呈黄白色时，捞出滤油。锅留底油，加荸荠片溜炒，加山楂浓汁及肉片，加料酒、葱花、姜末，翻炒出香，加精盐、味精各少许，略炒数次即成。本方佐餐当菜，随意服食。

功效：滋补肝肾、泄浊降压之功效。适用于各类高血压病，对痰浊内蕴型高血压病尤为适宜。

# 6 季节调养膳食

## 6.1 春季

**（1）杜仲腰花**

配方：炙杜仲15g，猪腰子250g，料酒、葱、姜、蒜、花椒、盐、白糖、水淀粉。

制法：（1）将炙杜仲放入砂锅，加水煎煮，滤取50ml药液。（2）猪肾对剖两半，斩去腰臊筋膜、洗净、切成腰花、放入盘中、加入水淀粉、料酒、盐、白糖、腌制入味、再入药汁、调匀。（3）炒勺用武火烧热、放入素油，八成熟时，投入花椒、葱姜蒜、放入腰花炒散，放入味精即成。

功效：杜仲味甘、微辛、性温。具有补肝肾、强筋骨、安胎、降血压、降脂、镇静、镇痛、增强免疫功能；猪肝味咸、性平、滋阴润燥、理肾气、痛膀胱、补肾、引药入肾。二者结合增强补肝肾、强筋骨、降脂、降压。

适用人群：适合于肾虚腰痛，中老年高血压、高血脂症者。

**（2）杜仲清脑羹**

配方：炙杜仲15g，银耳50g、冰糖适量。

制法：（1）将炙杜仲放入砂锅，加水适量，煎煮3次，滤取1000ml药液。（2）银耳用温水发透、洗净、去蒂、撕成小片；冰糖打碎。（3）将杜仲液倒入锅内、放入银耳、加清水适量，置于武火烧沸，再入冰糖，融化即成。

功效：杜仲补肝肾、强筋骨、安胎、降脂、降压、镇静、镇痛、增强免疫功能；银耳甘平、滋阴润肺、益胃生津；冰糖甘平、和胃润肺、补中益气、润燥熄风；二者结合，补肝肾、清脑。

适用人群：肝肾阴虚的头晕、头痛、目糊耳鸣、腰膝酸软、高血压病、美尼尔综合征者佐餐。

## 6.2 夏季

**天麻菊花粥**

原料：天麻10g，菊花6g，大米100g，白糖15g。

制法：天麻用二泔水(第二次淘米水)适量，浸泡2昼夜。菊花去杂质、洗净，大米淘洗干净咱们医院有丛伟红，陆芳，张颖，王瑜。将大米、菊花、天麻同放锅中，加清水800毫升，武火煮沸后转用文火煮50分钟左右，加入白糖搅匀即成。

功效：此药膳平肝熄风、定惊潜阳。适合肝阳上亢型高血压患者夏季食用。

## 6.3 秋季

**桑椹红花饮**

配方：桑椹20g，红花10g

制法：上药同人锅内，加水适量煎煮。

功效：养阴活血。

适用人群：高血压证属阴虚血瘀者，表现为口干咽痛、头晕目眩、面色紫暗等。

## 6.4 冬季

**羊肾杜仲五味汤**

配方：杜仲15g，五味子6g、羊肾2枚、水发香菇25g、料酒、香菜。

制法：羊肾去肾盂筋膜，切片；杜仲、五味子洗净。装入纱布袋内，与香菇同入砂锅内，加入料酒、盐、葱、姜、肉桂、黑胡椒、八角茴香，加水适量，炖至熟透，投入鸡精、香菜末即成。

功效：补益肝肾、温阳固精、强健筋骨。适用于腰膝酸软、阳痿、遗精、尿频、头晕目眩、高血压病者佐餐；并可用于中老年男性日常保健。

宜忌：阴虚火旺者忌食。

# 7 注意事项

7.1.药膳期间禁食肥甘厚腻、辛辣刺激、生冷等食物；

7.2 如出现恶心呕吐、腹痛腹泻的症状应暂停药膳并予及时处理；

7.3.若对药膳中药物成分有过敏反应者，应禁用；

7.4 依喜好添加蜂蜜、冰糖或大枣等以改善药膳口感；若合并糖尿病患者，建议减少蜂蜜、冰糖或大枣等的使用，或选择其他药膳。

7.5 药膳宜温服。

# 8 调护

8.1 健康教育，社区宣教；

8.2 保证日照时间，及时增减衣服，饮食尽量多样，富有营养，避免喂养不当；

8.3 避免受凉、接触过敏物质、被动吸烟以及接触传染病患者；

8.4 居室空气流通，阳光充足，适当锻炼身体，应劳逸结合，保持心情舒畅。

参考文献

[1]张崇泉. 高血压病中医治疗[M]. 南京：江苏科学技术出版社，2001.

[2]王兴国. 白长川.高血压饮食与中医调养[M]. 北京：人民军医出版社，2010.

[3]李亚平. 高血压中医保健[M]. 北京：人民卫生出版社，2006.

[4]倪世美，金国梁. 中医食疗学[M]. 北京：中国中医药出版社，2004.