



团 体 标 准

T/ZGYSYJH 001—2022

高血压病食疗药膳技术指南

Technical Guideline of Dietary Therapy Chinese Herbal Diet
for Hypertension

2022-01-09 发布

2022-02-01 实施

中国药膳研究会 发布

目 次

前言	II
引言	III
1 范围	1
2 规范性引用文件	1
3 术语和定义	1
4 一般要求	2
5 药膳制作	2
5.1 肝阳上亢证食疗药膳	2
5.2 阴虚阳亢证食疗药膳	5
5.3 瘀血阻络证食疗药膳	9
5.4 痰浊上扰证食疗药膳	12
6 注意事项	16
附录 A (资料性) 高血压病食疗药膳配方的理论依据	17
参考文献	18



前 言

本文件按照 GB/T 1.1—2020《标准化工作导则第 1 部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

本文件由中国药膳研究会提出。

本文件由中国药膳研究会标准化工作委员会归口。

本文件起草单位：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、山东大学齐鲁医院、辽宁中医药大学第二附属医院、北京中医药大学东直门医院、中国中医科学院。

本文件起草人：史大卓（牵头）、高思华（牵头）、蒋跃绒、段文慧、谷丰、白瑞娜、王国为、樊蕾、王东海、秦琦、白文武、龚燕冰、李鸿涛、赵丹丹、穆倩倩、暴雪丽、白颖、蔡雅杰。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别这些专利的责任。



引 言

《中国心血管健康与疾病报告 2020》推算目前国内高血压患者约 2.45 亿，由于不健康饮食、活动不足、吸烟等生活方式危险因素广泛流行，我国高血压人群仍在不断攀升。传承、创新、发展中医传统食疗、食治理念和方法，对高血压病的辅助治疗具有重要意义。目前高血压病的食疗药膳缺乏规范、统一、科学的专业指南。本文件旨在制定供医疗、养老等机构中医类执业医师使用的高血压病食疗药膳技术指南，在药膳组成、制作方法、适宜人群、不适宜人群等方面，为采用食疗药膳辅助治疗高血压病提供科学依据。

辨证施治是中医最具特色的诊治方法，本文件根据高血压病常见证型，为医疗等机构中医类执业医师提供辨证的食疗药膳技术指南，具有一定的社会意义和推广价值，对促进中医食疗药膳的标准化、规范化，也有一定的指导作用和参考价值。



高血压病食疗药膳技术指南

重要提示：本文件应在中医（含中西医结合）类别执业医师指导下使用。

1 范围

本文件规定了高血压病患者肝阳上亢、阴虚阳亢、瘀血阻络、痰浊上扰证的药膳配方、制作方法、功效、适宜人群及不适宜人群。

2 规范性引用文件

下列文件对于本文件的引用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅注日期的版本适用于本文件。凡是不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

- GB/T 16751.2—2021 中医临床诊疗术语 第2部分：证候
- GB/T 40665.1—2021 中医四诊操作规范 第1部分：望诊
- GB/T 40665.2—2021 中医四诊操作规范 第2部分：闻诊
- GB/T 40665.3—2021 中医四诊操作规范 第3部分：问诊
- GB/T 40665.4—2021 中医四诊操作规范 第4部分：切诊

3 术语和定义

上述 GB/T 16751.2—2021 等规范性引用文件界定的下列术语和定义适用于本文件。

3.1

肝阳上亢证

因肝阴不足，阳亢上扰所致。临床以头目胀痛，眩晕、耳鸣，颜面潮红，口苦、咽干，急躁、易怒，烦劳郁怒则加重，甚则不寐，项强、足软，容易仆倒，舌质红，脉弦等为特征的证候。

3.2

阴虚阳亢证

因阴液亏虚，阳失制约而偏亢所致。临床以头胀晕痛，烦躁、易怒，失眠，目赤胀痛，或潮热、盗汗，两颧潮红，口干、咽燥，舌质红而干，脉细数或弦等为特征的证候。

3.3

瘀血阻络证

因瘀血阻滞经络，或久病入络，伤损脉络所致。临床以患处刺痛，固定不移，或见紫斑、肿块，或见出血色暗，舌质紫暗，或有瘀点，脉涩等为特征的证候。

3.4

痰浊上扰证

因痰浊壅盛，上扰清空，阻滞气机所致。临床以近事遗忘，语言迟缓，眩晕，头痛，倦怠、嗜卧，胸闷不舒，肢倦、身重，泛恶、多痰，舌苔浊腻，脉弦滑等为特征的证候。

3.5

中医望、闻、问、切

中医望、闻、问、切四诊信息的采集，参照 GB/T 40665.1—2021、GB/T 40665.2—2021、GB/T 40665.3—2021、GB/T 40665.4—2021。

4 一般要求

4.1 配方物质应采用符合国家卫生行政部门、国家食品安全部门公布的按照传统既是食品又是中药材的物质、试点食药物质，以及载入国家《药典》的中药材、传统食材，严格按照取材原则结合地域性要求进行安全选择。

4.2 应选用新鲜的食材，禁止选用过期、腐烂变质食材。辅料、调料应为正规厂家生产，有合格证及保质期、符合卫生法规。

4.3 本文件中提供的药膳是在中医理论指导下合理配伍，发挥强身健体的作用，中医类执业医师可根据药膳使用对象的具体情况，适当调整配方的剂量。

4.4 配方中各食材剂量为一人一餐的食量，多人多次餐饮需要相应增加各食材比例。

4.5 药膳的制作应以标准的日常烹饪技术和手段为基础，按照指南要求进行选材、加工。

4.6 与适应证类型不符合的人群，对食材过敏，以及严重肝肾损害等危重者禁止使用。

5 药膳制作

5.1 肝阳上亢证食疗药膳

5.1.1 天麻鱼头汤

5.1.1.1 配方物质

5.1.1.1.1 食药物质

菊花 5g，枸杞子 3g。

5.1.1.1.2 试点食药物质（非试点地方限执业医师使用）

天麻（干）5g。

5.1.1.2 主料

新鲜鲢鱼头 200g。

5.1.1.3 辅料

葱段 15g。

5.1.1.4 调料

料酒、盐、生姜片、葱花、植物油适量。

5.1.1.5 制作方法

- 1) 鱼头洗净，完全洗去血水，沥干水分备用；天麻洗净备用；菊花放入纱布袋中备用。
- 2) 热锅中倒入植物油适量，放入鱼头双面油煎至焦黄色，加开水 800ml 下天麻、葱段、生姜片入锅中炖煮，同时加料酒去腥，武火煮开后转文火半小时，加入菊花和盐适量文火继续煮 10 分钟。
- 3) 起锅鱼汤洒些葱花和枸杞子填色即可食用。

5.1.1.6 功效

平肝息风，明目定眩。

5.1.1.7 适宜人群

肝阳上亢、肝风上扰所致头痛眩晕等症者。

5.1.1.8 不适宜人群

气血亏虚所致气短乏力等症者。

5.1.2 二花鲫鱼汤

5.1.2.1 配方物质

5.1.2.1.1 食药物质

菊花 6g，槐花 6g。

5.1.2.2 主料

鲫鱼 150g。

5.1.2.3 辅料

葱段 15g。

5.1.2.4 调料

料酒、盐、生姜片、植物油适量。

5.1.2.5 制作方法

- 1) 鲫鱼洗净，完全洗去血水，沥干水分备用；菊花、槐花放入纱布袋中备用。
- 2) 热锅中倒入植物油适量，放入鲫鱼双面煎至金黄，加开水 600ml 放入葱段、生姜片、菊花、槐花、料酒，大火烧开后，小火慢炖约 20 分钟，出锅前加盐适量调味即可。

5.1.2.6 功效

平肝潜阳，清热泻火。

5.1.2.7 适宜人群

肝阳上亢、肝火上炎所致头晕眼干目涩等症者。

5.1.2.8 不适宜人群

气血亏虚、脾胃虚弱所致气短乏力、便溏泄泻等症者。

5.1.3 决明子粥

5.1.3.1 配方物质

5.1.3.1.1 食药物质

决明子（炒）5g，菊花 6g。

5.1.3.2 主料

粳米 50g。

5.1.3.3 辅料

无。

5.1.3.4 调料

冰糖适量。

5.1.3.5 制作方法

- 1) 粳米淘洗干净，泡 30 分钟备用；决明子与菊花放入纱布袋中备用。
- 2) 将药袋放入锅中，加水 800ml，共煮 15 分钟，取药汁。
- 3) 放入粳米煮粥 30 分钟，即可食用，不忌糖者可加入冰糖适量调味。

5.1.3.6 功效

清肝明目，健脾通便。

5.1.3.7 适宜人群

肝阳上亢所致眩晕、头痛、耳鸣、易怒、便秘等症者。

5.1.3.8 不适宜人群

脾胃虚弱所致大便泄泻等症者。

5.1.4 天麻菊花粥

5.1.4.1 配方物质

5.1.4.1.1 食药物质

菊花 5g。

5.1.4.1.2 试点食药物质（非试点地方限执业医师使用）

天麻（干）5g。

5.1.4.2 主料

大米 50g。

5.1.4.3 辅料

无。

5.1.4.4 调料

白糖适量。

5.1.4.5 制作方法

- 1) 将大米淘洗两次备用；菊花去杂质，洗净备用。
- 2) 将菊花、天麻放入纱布袋中，与大米同放锅中，加清水 800ml，武火煮沸后转用文火煮 40 分钟左右即可食用，不忌糖者可加入白糖适量调味。

5.1.4.6 功效

平肝熄风，定惊潜阳。

5.1.4.7 适宜人群

肝阳上亢、肝风上扰所致头晕目眩、心神不宁等症者。

5.1.4.8 不适宜人群

脾虚泄泻、气血亏虚所致便溏、气短乏力等症者。

5.1.5 天钩石藕饮

5.1.5.1 配方物质

5.1.5.1.1 试点食药物质（非试点地方限执业医师使用）

天麻（干）5g。

5.1.5.1.2 中药材（限执业医师使用）

钩藤 5g，石决明 5g。

5.1.5.2 主料

藕粉 20g。

5.1.5.3 辅料

无。

5.1.5.4 调料

白糖适量。

5.1.5.5 制作方法

- 1) 将石决明洗净放入纱布袋中备用。
- 2) 将石决明放入砂锅中加清水 800ml，先煎 20 分钟，加入天麻，继续煎 20 分钟，再加入钩藤，继煎 5 分钟后取汁去渣。
- 3) 将藕粉兑入即可饮用，不忌糖者可加入白糖适量调味。

5.1.5.6 功效

平肝潜阳，清热生津。

5.1.5.7 适宜人群

肝阳上亢所致头晕、耳鸣、舌红苔黄等症者。

5.1.5.8 不适宜人群

气虚虚弱所致气短乏力、便溏泄泻等症者。

5.2 阴虚阳亢证食疗药膳

5.2.1 枸杞五味粥

5.2.1.1 配方物质

5.2.1.1.1 食药物质

枸杞子 15g。

5.2.1.1.2 试点食药物质（非试点地方限执业医师使用）

天麻（干）5g。

5.2.1.1.2 中药材（限执业医师使用）

五味子 6g。

5.2.1.2 主料

粳米 30g。

5.2.1.3 辅料

无。

5.2.1.4 调料

冰糖适量。

5.2.1.5 制作方法

- 1) 将枸杞子洗净，用温水浸泡备用；五味子捣碎备用；粳米洗净，泡 30 分钟备用。
- 2) 粳米、五味子加水 600ml 煮 30 分钟后，待粥快熟时加入枸杞子略煮 2~3 分钟即可，不忌糖者可加入冰糖适量调味。

5.2.1.6 功效

滋补肝肾，育阴熄风。

5.2.1.7 适宜人群

肝肾阴虚、肝阳上亢所致头晕、目眩、心神不宁同时伴有眼干目涩等症者。

5.2.1.8 不适宜人群

肝阳上亢、火热内盛所致目赤便干、口苦咽干等症者，气血虚弱所致气短乏力等症者。

5.2.2 银耳杜仲羹

5.2.2.1 配方物质

5.2.2.1.1 试点食药物物质（非试点地方限执业医师使用）

灵芝 6g。

5.2.2.1.2 中药材（限执业医师使用）

杜仲（炒）6g。

5.2.2.2 主料

藕粉 20g，银耳 5g。

5.2.2.3 辅料

无。

5.2.2.4 调料

冰糖适量。

5.2.2.5 制作方法

- 1) 将杜仲、灵芝洗净，放入砂锅，加水 600ml 煎煮 2 次，每次 30 分钟，合并 2 次煎汁备用。
- 2) 将银耳用清水泡发，拣杂后洗净放入锅中，加水 200ml，用文火熬至微黄色，兑入药汁。
- 3) 继续用文火熬 20 分钟至银耳酥烂成胶状，兑入藕粉，匀拌成羹即可饮服，不忌糖者可加入冰糖适量调味。

5.2.2.6 功效

滋补肝肾，益气舒筋。

5.2.2.7 适宜人群

肝肾阴虚所致头晕、头痛、目眩耳鸣、腰膝酸软等症者。

5.2.2.8 不适宜人群

肝火内盛、肝风内扰等所致咽干目赤、颜面潮红、急躁易怒等症者。

5.2.3 天麻鸡汤

5.2.3.1 配方物质

5.2.3.1.1 食药物质

枸杞子 10g。

5.2.3.1.2 试点食药物质（非试点地方限执业医师使用）

天麻（干）5g。

5.2.3.1.3 中药材（限执业医师使用）

红花 5g。

5.2.3.2 主料

乌鸡肉 100g。

5.2.3.3 辅料

葱段 15g，大枣 3~4 枚。

5.2.3.4 调料

料酒、生姜片、盐、白胡椒粉适量。

5.2.3.5 制作方法

- 1) 乌鸡肉洗净、切块，煮沸去除血水后洗净备用；将天麻、红花洗净，放入纱布袋中备用。
- 2) 将乌鸡块同天麻、红花同入砂锅，加清水 800ml，同时放入料酒、生姜片、葱段、大枣，炖 1 小时左右至鸡肉软烂，加入枸杞子、盐、白胡椒粉调味，继续炖 5 分钟即可。

5.2.3.6 功效

滋补肝肾，活血通络，平肝潜阳。

5.2.3.7 适宜人群

肝肾阴虚所致头痛、头晕、乏力、耳鸣、失眠、腰膝酸软、四肢关节麻木疼痛等症者。

5.2.3.8 不适宜人群

气血虚弱所致气短乏力等症者。

5.2.4 核桃天麻炖草鱼

5.2.4.1 配方物质

5.2.4.1.1 试点食药物质（非试点地方限执业医师使用）

天麻（干）5g。

5.2.4.1.2 中药材（限执业医师使用）

何首乌（制）6g。

5.2.4.2 主料

草鱼肉 120g。

5.2.4.3 辅料

核桃仁 10g。

5.2.4.4 调料

生姜片、葱段、盐、白胡椒粉、料酒、食用油适量。

5.2.4.5 制作方法

- 1) 核桃仁用开水泡涨，剥去皮洗净备用；制何首乌、天麻洗净，用纱布包好备用；鱼洗净，沥干水分切块备用。
- 2) 将锅置火上，下油烧热，加入生姜片、葱段煸香，倒入鱼块，快炒后盛起备用。
- 3) 在汤锅中加水 800ml，放入天麻、制何首乌、核桃仁，先用武火烧沸，再用文火煮 30 分钟后加入鱼块、料酒适量，续煮 30 分钟，然后加入盐、白胡椒粉适量调味即可。

5.2.4.6 功效

补肾平肝，祛风益气。

5.2.4.7 适宜人群

肝肾虚损所致头晕、腰膝酸软等症者。

5.2.4.8 不适宜人群

肝火内盛所致头痛面赤、口干口苦、便秘尿赤等症者。

5.2.5 黄精熟地脊骨汤

5.2.5.1 配方物质

5.2.5.1.1 食药物质

黄精 6g。

5.2.5.1.2 中药材（限执业医师使用）

熟地黄 6g。

5.2.5.2 主料

猪脊骨 100g。

5.2.5.3 辅料

葱段 10g。

5.2.5.4 调料

料酒、生姜片、盐适量。

5.2.5.5 制作方法

- 1) 猪脊骨洗净，煮沸去除血水后洗净备用；黄精、熟地黄漂洗，放入纱布袋中备用。
- 2) 黄精、熟地黄与猪脊骨一起放入砂锅内，加清水 800ml，加葱段、生姜片和料酒去腥，武火烧开，文火慢炖 1 小时以上，加入盐适量调味即可。

5.2.5.6 功效

滋补肝肾，平肝潜阳。

5.2.5.7 适宜人群

肝肾阴虚所致头晕、乏力、腰膝酸软等症者。

5.2.5.8 不适宜人群

肝火内盛所致头痛面赤、口干口苦、便秘尿赤等症者。

5.3 瘀血阻络证食疗药膳

5.3.1 归芪鸡汤

5.3.1.1 配方物质

5.3.1.1.1 食药物质

当归 6g。

5.3.1.1.2 试点食药物质（非试点地方限执业医师使用）

黄芪 6g。

5.3.1.2 主料

鸡肉 75g。

5.3.1.3 辅料

无。

5.3.1.4 调料

葱段、生姜片、盐适量。

5.3.1.5 制作方法

- 1) 鸡块洗净，用水煮去血沫，沥干备用。
- 2) 将黄芪、当归清洗后放入纱布袋中，与鸡肉、适量葱段和生姜片一起放入砂锅中，加水 800ml 煮 1 小时待鸡肉熟烂加盐调味即可。

5.3.1.6 功效

益气健脾，活血补血。

5.3.1.7 适宜人群

气血亏虚、瘀血内停所致头晕头痛、气短乏力等症者。

5.3.1.8 不适宜人群

气火亢盛所致面赤眼干等症者。

5.3.2 芪参鲤鱼汤

5.3.2.1 配方物质

5.3.2.1.1 食药物质

当归 6g。

5.3.2.1.2 试点食药物质（非试点地方限执业医师使用）

黄芪 6g，党参 5g。

5.3.2.2 主料

鲤鱼 100g。

5.3.2.3 辅料

无。

5.3.2.4 调料

食盐、料酒、生姜片、植物油适量。

5.3.2.5 制作方法

- 1) 鲤鱼洗净，去腥线，沥干水分备用；黄芪、党参洗净，放入纱布袋中备用。
- 2) 锅烧热后加植物油适量，两面稍煎，加水 600ml、料酒和生姜片适量，将黄芪、党参同时放入锅中，武火烧开后文火煨 40 分钟，加食盐调味即可。

5.3.2.6 功效

健脾益气，活血利水。

5.3.2.7 适宜人群

脾胃气虚、瘀血内停所致气短汗出或伴下肢水肿等症者。

5.3.2.8 不适宜人群

气火亢盛所致眼干目涩、尿赤便秘等症者。

5.3.3 杜香山楂粥

5.3.3.1 配方物质

5.3.3.1.1 食药物质

山楂（生）5g。

5.3.3.1.2 中药材（限执业医师使用）

香附（醋）6g，杜仲（炒）3g。

5.3.3.2 主料

大米 30g。

5.3.3.3 辅料

无。

5.3.3.4 调料

冰糖适量。

5.3.3.5 制作方法

- 1) 将炒杜仲、醋香附、生山楂用清水冲洗后以纱布包好备用。
- 2) 锅中放清水 800ml，放入药包，武火煮开后改用文火煮 30 分钟，取出药包。
- 3) 药汁中加入清水约 500ml 和大米，同煮 30 分钟即可，不忌糖者可放入冰糖适量。

5.3.3.6 功效

补益肝肾，行气活血。

5.3.3.7 适宜人群

肝郁气滞、瘀血内停所致头痛、痛有定处、目眩、耳鸣、腹部胀满、腰膝酸软等症者。

5.3.3.8 不适宜人群

脾胃虚寒所致便溏泻泄等症者；因含有活血药物，孕妇不宜服用。

5.3.4 三七香附鸡汤

5.3.4.1 配方物质

5.3.4.1.1 食药物质

枸杞子 10g。

5.3.4.1.2 中药材（限执业医师使用）

香附（醋）6g，杜仲（炒）6g，三七 6g。

5.3.4.2 主料

乌鸡肉 100g。

5.3.4.3 辅料

无。

5.3.4.4 调料

料酒、葱段、生姜片、盐适量。

5.3.4.5 制作方法

- 1) 将乌鸡肉入沸水锅内煮去血水，捞出洗净备用。
- 2) 将三七、炒杜仲、醋香附冲洗后装于纱布袋，与乌鸡肉同煮，加清水 800ml，武火烧开后擦去浮沫，加入料酒、葱段、生姜片，文火炖 1 小时，待鸡熟烂后加入枸杞子继续煮 5 分钟后加盐调味即可。

5.3.4.6 功效

活血祛瘀，理气止痛。

5.3.4.7 适宜人群

气滞血瘀所致胸闷心烦、头晕头痛、胸腹及肢体疼痛、色斑、舌质暗红等症者。

5.3.4.8 不适宜人群

脾胃虚寒所致便溏泻泄等症者；因含有活血药物，孕妇不宜服用。

5.3.5 三七梅花鸡煲

5.3.5.1 配方物质

5.3.5.1.1 中药材（限执业医师使用）

梅花 5g，三七 6g。

5.3.5.2 主料

鸡肉 75g。

5.3.5.3 辅料

白菜 100g。

5.3.5.4 调料

胡椒粉、生姜片、葱段、盐适量。

5.3.5.5 制作方法

- 1) 鸡肉入沸水锅内焯一下捞出洗净，沥干水分备用；白菜洗净后，切块备用。
- 2) 三七、梅花用水冲洗后放入纱布袋中，与生姜片、葱段、鸡肉一起放入砂锅内炖，煮 40 分钟后加入白菜，继续文火炖 20 分钟，加入胡椒粉、盐适量调味即可。

5.3.5.6 功效

活血化瘀，疏肝理气。

5.3.5.7 适宜人群

气滞血瘀所致胸闷心烦、头晕头痛、胸腹及肢体疼痛、色斑、舌质暗红等症者。

5.3.5.8 不适宜人群

脾胃虚寒所致便溏泻泄者；因含有活血药物，孕妇不宜服用。

5.4 痰浊上扰证食疗药膳

5.4.1 橘皮山楂钩藤饮

5.4.1.1 配方物质

5.4.1.1.1 食药物质

橘皮 3g, 山楂 5g。

5.4.1.1.2 中药材（限执业医师使用）

钩藤 5g。

5.4.1.2 主料

无。

5.4.1.3 辅料

乌龙茶 3g。

5.4.1.4 调料

无。

5.4.1.5 制作方法

上述原料泡茶饮用。

5.4.1.6 功效

健脾化痰，平肝潜阳。

5.4.1.7 适宜人群

痰湿上扰头目所致头痛如裹、呕吐痰涎等症者。

5.4.1.8 不适宜人群

阴血亏虚所致五心烦热、疲劳乏力等症者。

5.4.2 薏苡仁杏仁粥

5.4.2.1 配方物质

5.4.2.1.1 食药物质

薏苡仁 15g, 杏仁（甜）6g。

5.4.2.2 主料

大米 30g。

5.4.2.3 辅料

无。

5.4.2.4 调料

白糖适量。

5.4.2.5 制作方法

将薏苡仁淘洗干净，先泡 30 分钟，入锅加水 800ml，武火煮沸后改文火煮 20 分钟，加大米继续煮

20 分钟，加入杏仁，再煮 10~15 分钟即可，不忌糖者可加白糖适量调味。

5.4.2.6 功效

健脾益气，淡渗利湿。

5.4.2.7 适宜人群

痰湿内蕴型所致头晕头重、困倦乏力、食欲不振等症者。

5.4.2.8 不适宜人群

实热内盛所致头目潮红、尿赤便干等症者。

5.4.3 杜仲橘皮饮

5.4.3.1 配方物质

5.4.3.1.1 食药物质

橘皮 6g，杏仁（甜）6g。

5.4.3.1.2 中药材（限执业医师使用）

杜仲 6g。

5.4.3.2 主料

无。

5.4.3.3 辅料

老丝瓜 10g。

5.4.3.4 调料

白糖适量。

5.4.3.5 制作方法

将老丝瓜、杜仲、橘皮洗净，杏仁去皮放入砂锅内，加水 500ml，用武火烧开，再改用文火煮 20~30 分钟后取汤汁即可当茶饮，不忌糖者可加白糖适量调味。

5.4.3.6 功效

补肾健脾，燥湿化痰。

5.4.3.7 适宜人群

痰湿内蕴所致头晕头重、腰腿酸软等症者。

5.4.3.8 不适宜人群

实热内盛所致头目潮红、尿赤便干等症者。

5.4.4 山药芡苡粥

5.4.4.1 配方物质

5.4.4.1.1 食药物质

山药（鲜）15g，薏苡仁 12g，芡实 6g。

5.4.4.2 主料

粳米 30g。

5.4.4.3 辅料

无。

5.4.4.4 调料

白糖适量。

5.4.4.5 制作方法

- 1) 将山药去皮，切成细条备用；将薏苡仁淘洗干净，先泡 30 分钟备用。
- 2) 薏苡仁放入砂锅中，加水 800ml，武火煮沸后改文火煮 20 分钟，加粳米、山药、芡实继续煮 30 分钟即可，不忌糖者可加白糖适量调味。

5.4.4.6 功效

健脾益肾，淡渗利湿。

5.4.4.7 适宜人群

痰湿内蕴所致头晕头重、胸闷腹胀、四肢沉重、乏力气短等症者。

5.4.4.8 不适宜人群

实热内盛所致头目潮红、尿赤便干等症者。

5.4.5 茯苓赤小豆粥

5.4.5.1 配方物质

5.4.5.1.1 食药物质

茯苓 6g，赤小豆 10g。

5.4.5.2 主料

粳米 30g。

5.4.5.3 辅料

无。

5.4.5.4 调料

白糖适量。

5.4.5.5 制作方法

- 1) 将茯苓、赤小豆洗净备用；粳米洗净，温水泡 30 分钟备用。
- 2) 将茯苓、赤小豆放入砂锅中，加水 800ml，武火煮沸后改文火煮 10 分钟，加粳米继续煮 30 分钟即可，不忌糖者可加白糖适量调味。

5.4.5.6 功效

健脾益气，淡渗利湿。

5.4.5.7 适宜人群

痰湿内蕴所致头晕头重、胸闷腹胀、四肢沉重、乏力气短等症者。

5.4.5.8 不适宜人群

实热内盛所致头目潮红、尿赤便干等症者。

6 注意事项

- 1) 药膳期间禁食肥甘厚腻、辛辣刺激、生冷等食物。
- 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。
- 3) 若对药膳中药物成分有过敏反应者，应禁用。
- 4) 依喜好添加蜂蜜、冰糖或大枣等以改善药膳口感；若合并血糖偏高，建议在专业医生指导下选择药膳，并减少蜂蜜、冰糖或大枣等的使用。
- 5) 药膳宜温服。



附 录 A
(资料性)
高血压病食疗药膳配方的理论依据

A.1 肝阳上亢

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。高血压病的基本病理变化是肝阳上亢导致头目受扰，表现为眩晕、头痛、口干口苦、舌红面赤等火热有余的肝阳上亢的征象。如果阳亢至极，则会化火，动摇生风，甚或发为中风。在此阶段，可采用清肝平肝的治疗法则。菊花性微寒，入肝经，能清肝热、平肝阳；桑叶可疏散风热、清肝明目；天麻、钩藤可平肝潜阳、熄风止痉，对于肝阳上亢、肝风内扰之头晕头痛具有显著效果；决明子清肝明目，润肠通便，对于机体阳气亢盛所致的眼干目涩、便秘尿赤有良好的效果。食材搭配使用可起到清热平肝潜阳的目的。

A.2 阴虚阳亢

肝为风木之脏，内寄相火，体阴而用阳，主升主动。若长期肝火偏亢，使肝阴暗耗，阴虚于下、阳亢于上，扰乱头目则头痛目胀；肾阴不足、脑髓空虚，会引起眩晕健忘、耳鸣、腰膝酸软。枸杞子甘平而润，性滋补，具有补肾养肝、润肺明目等功效；黄精味甘、性平，补气养阴，健脾，润肺，益肾；桑椹补血滋阴、生津润燥，均为滋补肝肾阴津之药，通过滋补肝肾阴津达到制约肝阳的目的。

A.3 瘀血阻络

中老年人易为眩晕、头风高发人群，因其脏腑功能虚衰，肾精及脾精日渐衰败，形气不足，随海失养，发为头晕目眩。脏腑精气亏虚，气血化生障碍，无力推动血液运行，血行留滞日久成瘀，脉道不利，清窍失养可致眩晕。黄芪、党参均可健脾益气，当归可活血补血，以促进气血运行，配合益气活血药物以温通经络促进血行。血液的流通循环，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。现代人生活压力大易出现情志失调，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。香附、梅花疏肝解郁、理气宽中，配以三七等活血药物，共奏理气活血之功。

A.4 痰浊上扰

脾虚失运导致痰饮湿浊内生，与现代人嗜食肥甘厚味出现肥胖和代谢综合征有相似之处，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。陈皮、山楂、薏苡仁、山药、芡实等均为药食同源类食材，可健脾益气、淡渗利湿，食材中有效成分可发挥降脂化痰之功效，对于合并肥胖等患者具有良好功效。

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.

