

sangaorenqun
yinshiyuzhongyi
tiaolizhinan

“三高”人群

饮食与中医调理指南

苹果



苹果中含有的钾可将人体血液中的钠盐置换出来，有利于降低血压。

洋葱



洋葱所含的铬能维持正常葡萄糖耐量，帮助糖尿病患者控制血糖。

南远顺 编著

中国纺织出版社

sangaorenqun
yinshiyuzhongyi
daolizhinan

“三高”人群

饮食与中医调理指南

南远顺 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

“三高”人群饮食与中医调理指南 / 南远顺编著.

-- 北京: 中国纺织出版社, 2016.5

ISBN 978-7-5180-2337-0

I. ①三… II. ①南… III. ①高血压-食物疗法-指南②高脂血症-食物疗法-指南③高血糖病-食物疗法-指南 IV. ①R247.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第028409号

策划编辑: 樊雅莉 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京佳诚信缘彩印有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年5月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 173千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

- 16 维生素 C——对抗“三高”的主打武器
- 17 降“三高”营养食谱推荐
- 17 蔬菜杂汤
- 17 西红柿土豆鸡末粥
- 18 锌——促代谢、强免疫的矿物质
- 19 降“三高”营养食谱推荐
- 19 黑米核桃仁粥
- 19 山药瘦肉粥
- 20 钙——血液稀释剂
- 21 降“三高”营养食谱推荐
- 21 海带土豆汤
- 21 三文鱼蔬菜粥
- 22 铬——分解葡萄糖的天然助手
- 23 降“三高”营养食谱推荐
- 23 白菜粥
- 23 菠菜蛋黄粥
- 24 植物固醇——胆固醇的抑制剂
- 25 降“三高”营养食谱推荐
- 25 白果麦片粥
- 25 燕麦绿豆粥
- 26 ω -3 脂肪酸——降“三高”的深海珍宝
- 27 降“三高”营养食谱推荐
- 27 丝瓜鲢鱼粥
- 27 牡蛎鱿鱼粥
- 28 钾——肌肉、神经和体液的“协调员”
- 29 降“三高”营养食谱推荐
- 29 鲍汁西葫芦
- 29 红枣干贝粥
- 30 辅酶 Q10——动脉粥样硬化的“拯救者”
- 31 降“三高”营养食谱推荐
- 31 菠菜牛奶粥
- 31 肉菜粥



第一章

“三高”基础知识解析

目 录

C o n t e n t s

- 2 认识高血压
- 2 血压的相关概念
- 2 血压值
- 3 高血压的常见症状
- 3 高血压的危害
- 4 高血压必做的检查项目
- 6 认识高脂血症
- 6 血脂的相关概念
- 7 导致高脂血症的元凶
- 7 高脂血症的常见症状
- 8 高脂血症的危害
- 8 高脂血症的检查诊断
- 9 认识糖尿病
- 9 血糖的相关概念
- 9 诱发糖尿病的因素
- 11 糖尿病的常见症状
- 11 血糖值与糖尿病的关系
- 12 血糖值的表示方法
- 13 “三高”之间的关系
- 13 同宗同源的高血压与糖尿病
- 13 相伴相生的高脂血症与糖尿病
- 13 互为因果的高血压与高脂血症

- 32 可溶性膳食纤维——糖脂代谢的“加速器”
- 33 降“三高”营养食谱推荐
- 33 黑木耳芹菜粥
- 33 多彩豆粥
- 34 共轭亚麻油酸——减脂肪、抗氧化的推动者
- 35 降“三高”营养食谱推荐
- 35 芹菜牛肉粥
- 35 羊肉枸杞汤
- 36 β -胡萝卜素——心血管的“救星”
- 37 降“三高”营养食谱推荐
- 37 菌香南瓜汤
- 37 南瓜百合粥

第三章

吃对食物，远离“三高”保健康

40 高血压的饮食调理

五谷类

- 40 绿豆——排毒降压的济世良谷
- 41 降血压营养食谱推荐
- 41 绿豆粥
- 41 小米面绿豆粥
- 41 绿豆米露
- 42 玉米——降压、降糖的黄金粗粮
- 43 降血压营养食谱推荐
- 43 玉米肉末粥
- 43 玉米鸡肉虫草粥
- 44 荞麦——心脏的保护伞
- 45 降血压营养食谱推荐
- 45 荞麦薏米粥
- 45 枣香山药荞麦粥
- 46 黑米——可药可膳的“长寿米”
- 47 降血压营养食谱推荐
- 47 党参山楂黑米粥



47 什锦黑米粥

蔬菜类

48 芹菜——降压、促消化的绿色卫士

49 降血压营养食谱推荐

49 腐竹炒香芹

49 芹菜肉蛋汤

50 菠菜——绿色维生素胶囊

51 降血压营养食谱推荐

51 清炒菠菜

51 菠菜萝卜汤

52 油菜——食疗蔬菜的佼佼者

53 降血压营养食谱推荐

53 鸡汁烧油菜

53 口蘑油菜汤

54 胡萝卜——蔬菜中的小人参

55 降血压营养食谱推荐

55 萝卜青豆汤

55 糖醋胡萝卜丝

水果类

56 柚子——美味营养还驱虫

57 降血压营养食谱推荐

57 西红柿西柚汁

57 蜜柚红茶

57 柚子芹菜汁

58 香蕉——滋阴润肠又止咳

59 降血压营养食谱推荐

59 草莓香蕉豆浆

59 猕猴桃香蕉饮



- 59 玉米香蕉米糊
- 60 猕猴桃——天然的维生素 C 库
- 61 降血压营养食谱推荐
- 61 碧绿果蔬汁
- 61 猕猴桃橙柠汁
- 61 猕猴桃梨汁
- 62 苹果——水果中的“大夫”
- 63 降血压营养食谱推荐
- 63 酸奶苹果
- 63 什锦水果沙拉
- 63 果蔬牛奶汁
- 菌藻类**
- 64 黑木耳——“素中之荤”享美誉
- 65 降血压营养食谱推荐
- 65 黑木耳炒山药
- 65 酸笋木耳炒黄瓜
- 66 海带——“降压良药”
- 67 降血压营养食谱推荐
- 67 海带牛肉汤
- 67 海带肉丝汤
- 水产类**
- 68 虾——菜中之“甘草”
- 69 降血压营养食谱推荐
- 69 虾米白菜汤
- 69 菜花炒北极虾



70 海蜇——理想的营养库

71 降血压营养食谱推荐

71 爽口海蜇皮

71 蒜味鸡丝海蜇皮

其他

72 核桃——高营养的“万岁子”

73 降血压营养食谱推荐

73 猪腰核桃汤

73 米香肉汤

74 花生——药用保健的“长生果”

75 降血压营养食谱推荐

75 烤麸花生粥

75 黑芝麻花生粥

76 高脂血症的饮食调理

五谷类

76 糙米——绿色健康食品

77 降血脂营养食谱推荐

77 燕麦枸杞粥

77 芹菜猪肉粥

78 燕麦——胃肠健康好帮手

79 降血脂营养食谱推荐

79 红枣雪梨粥

79 燕麦枸杞胡萝卜粥

80 红薯——高营养的“长寿食品”

81 降血脂营养食谱推荐

81 红薯莲子粥

81 红薯糯米粥

蔬菜类

82 洋葱——杀菌降脂的食物药材

83 降血脂营养食谱推荐

83 洋葱胡萝卜汤

83 洋葱面包汤

84 西红柿——润肺生津又消食

85 降血脂营养食谱推荐

85 西红柿拌藕条



85 西红柿炒牛腩

水果类

86 葡萄——除烦补血的水晶玛瑙

87 降血脂营养食谱推荐

87 葡萄干豆浆

87 葡萄蜜豆浆

87 蓝莓葡萄汁

88 梨——香甜多汁的百果之宗

89 降血脂营养食谱推荐

89 蜜梨葡萄汁

89 雪梨川贝粥

菌藻类

90 香菇——“植物皇后”

91 降血脂营养食谱推荐

91 菠菜双菇粥

91 笋尖香菇粥

92 紫菜——人类健康的守护神

93 降血脂营养食谱推荐

93 紫菜蛋花汤

93 鲜香紫菜汤

其他

94 栗子——“干果之王”

95 降血脂营养食谱推荐

95 鸡翅栗子炖汤

95 什锦栗子煲

96 杏仁——益寿“长生果”

97 降血脂营养食谱推荐

97 杏仁双米粥

97 甜杏仁大米粥

98 糖尿病的饮食调理

五谷类

98 薏米——世界禾本科植物之王

99 降血糖营养食谱推荐

99 薏米藕香汤

99 金橘薏米粥



99 薏米粥

蔬菜类

100 苦瓜——“君子菜”

101 降血糖营养食谱推荐

101 河虾苦瓜汤

101 咸蛋炒苦瓜

102 山药——药食两用的营养食物

103 降血糖营养食谱推荐

103 山药糙米粥

103 百合山药鸡汤

104 冬瓜——爱美女士的最爱

105 降血糖营养食谱推荐

105 香菇冬瓜粥

105 清汤浸冬瓜

106 黄瓜——清热解毒的高手

107 降血糖营养食谱推荐

107 黄瓜鲜汤

107 猪肝炒黄瓜

108 西葫芦——减肥防癌的好食材

109 降血糖营养食谱推荐

109 西红柿炒西葫芦

- 109 干贝炒西葫芦
- 110 圆白菜——蔬菜之王
- 111 降血糖营养食谱推荐
- 111 辣炒圆白菜
- 111 小炒圆白菜
- 112 西蓝花——防癌抗癌的首选
- 113 降血糖营养食谱推荐
- 113 碧绿凤尾虾
- 113 碧绿什锦

菌藻类

- 114 平菇——烹调多变的食材
- 115 降血糖营养食谱推荐
- 115 鲜菇小米粥
- 115 平菇炒肉丝
- 116 猴头菇——“海味燕窝”
- 117 降血糖营养食谱推荐
- 117 猴头菇炖鸡汤
- 117 木瓜菇香排骨汤

水产类

- 118 海参——海味“八珍”之一
- 119 降血糖营养食谱推荐
- 119 银耳海参汤
- 119 鸭肉海参煲
- 120 三文鱼——“水中珍品”
- 121 降血糖营养食谱推荐
- 121 三文鱼杯
- 121 西红柿三文鱼



第四章

中药帮忙，“三高”降下来

- 124 适宜高血压的中草药
- 124 杜仲——温补肝肾，强筋健骨
- 125 葛根——解肌透疹，生津止渴

- 126 夏枯草——清肝明目，散结消肿
- 127 天麻——平肝息风，祛风止痛
- 128 丹参——祛瘀止痛，活血通经
- 129 野菊花——清热消肿，解毒
- 130 川芎——气血双调
- 131 玉米须——利水消肿，平肝益胆
- 132 酸枣仁——养心益肝，安神助眠
- 133 杏仁——止咳平喘，润肠通便
- 134 决明子——清肝泄热，润肠明目
- 135 黄芩——清热燥湿，凉血安胎
- 136 适宜高脂血症的中草药**
- 136 当归——补血活血，润肠通便
- 137 益母草——活血化瘀，利尿消肿
- 138 陈皮——理气化痰，和胃止吐
- 139 山楂——行气散瘀，消食化滞
- 140 白芷——活血排脓，生肌止痛
- 141 冬虫夏草——补虚疗损
- 142 西洋参——不热不燥，清补之品
- 143 菊花——平肝明目，消咳止痛
- 144 柴胡——疏肝解郁，散表泄热
- 145 适宜糖尿病的中草药**
- 145 麦冬——养阴生津，润肺清心
- 146 知母——滋阴降火，润燥滑肠
- 147 黄芪——补气固表，益气补虚
- 148 制首乌——益精血，抗衰老
- 149 玉竹——滋阴润肺，养胃生津
- 150 人参——大补元气，复脉固脱
- 151 玄参——滋阴降火，凉血解毒
- 152 生地黄——滋阴凉血
- 153 茯苓——利水渗湿
- 154 黄连——泻心火，除湿热
- 155 桔梗——祛痰止咳
- 156 枸杞子——补肝肾，抗衰老
- 157 牛蒡——疏风散热，宣肺透疹



- 160 对高血压有辅疗作用的经穴疗法
- 160 高血压全身按摩疗法
- 162 高血压手足头耳按摩疗法
- 162 高血压手部按摩疗法
- 163 高血压足部按摩疗法
- 164 高血压头面部按摩疗法
- 166 高血压耳部按摩疗法
- 167 高血压拔罐疗法
- 168 对高脂血症有辅疗作用的经穴疗法
- 168 高脂血症全身按摩疗法
- 170 高脂血症手足头耳按摩疗法
- 170 高脂血症手部按摩疗法
- 171 高脂血症足部按摩疗法
- 173 高脂血症头面部按摩疗法
- 174 高脂血症耳部按摩疗法
- 175 高脂血症刮痧疗法
- 176 高脂血症拔罐疗法
- 177 对糖尿病有辅疗作用的经穴疗法
- 177 糖尿病全身按摩疗法
- 177 按摩腰背部
- 178 按摩腰腹部
- 180 按摩四肢
- 181 糖尿病手足头耳按摩疗法
- 181 糖尿病手部按摩疗法
- 182 糖尿病足部按摩疗法
- 183 糖尿病头面部按摩疗法
- 184 糖尿病耳部按摩疗法
- 185 糖尿病刮痧疗法
- 187 糖尿病拔罐疗法
- 189 专题 老年糖尿病患者需要注意的 8 大问题

- 192 高血压人群的运动疗法
- 192 简单降压小动作
- 194 全身伸展运动
- 200 高脂血症人群的运动疗法
- 200 运动疗法须知
- 201 原地跑
- 201 快步走
- 202 走跑交替练习法
- 203 走楼梯
- 204 跨台阶登楼法
- 204 爬山
- 205 前后叩击甩手法
- 206 步行甩手法
- 207 糖尿病人群的运动疗法
- 207 运动疗法的原则
- 208 健身球运动
- 209 太极拳疗法

编者公告

本书旨在为广大读者提供养生保健的相关知识，并非专业医疗手册。本书所提供的信息是帮助读者树立自我保健的决心，而不是代替医生治疗的处方，如果您怀疑自己身患疾病，建议您及时接受必要的医学治疗。



第一章

『三高』基础知识解析

『三高』是高血压、高血糖（糖尿病）和高脂血症的一种简称，它是现代社会所衍生出来的一种『富贵病』。如今，由于受工作、环境、饮食等方面的影响，许多人都在遭受『三高』所带来的折磨。『三高』之间既相互联系又相互影响，对人体有着极大的危害。在本章，我们将为大家全面解读『三高』，并了解它们之间的相互关系，帮助大家正确认识『三高』的危害并尽可能远离『三高』，从而拥有健康的身体。



认识高血压

血压的相关概念

什么是血压

血压是血液在血管内流动时，作用于单位面积血管壁的侧压力，它是推动血液在血管内流动的动力。血液对动脉施加的压力称为动脉压，对毛细血管施加的压力称为毛细血管压，对静脉施加的压力则称为静脉压。每种血管的血压都不相同，即使同样是动脉，大动脉和末梢细动脉的血压也有所差异。

收缩压与舒张压

收缩压就是在血管收缩时血液对血管产生的压力，也称高压；舒张压是血管在舒张时血液对血管产生的压力，也称低压。量血压时医生会给你报两个血压值，一般而言，那个大的数字就是你的收缩压，小的数字就是你的舒张压。

血压值

正常情况下，人的高压为120毫米汞柱（16千帕）左右，低压为80毫米汞柱，个体差异略有高低。当血压达到130～139/85～89毫米汞柱，就算“临界高血压”，这时应该提高警惕，肥胖者应及时减轻体重。如果非同一日三次测出的血压都≥140/90毫米汞柱，就应怀疑患有高血压。

成年人血压值分类

分类	收缩压（毫米汞柱）	条件	舒张压（毫米汞柱）
理想血压	<120	和	<80
正常血压	<130	和	<85
正常高值血压	130～139	和（或）	85～89
轻度高血压	140～159	和（或）	90～99
中度高血压	160～179	和（或）	100～109
重度高血压	≥180	和（或）	≥110
单纯收缩期高血压	≥140	和	<90

高血压的常见症状

在高血压初期，多数患者并没有明显的症状。当与高血压相伴多年后，才会有耳鸣、重听、心悸、容易头晕等情况出现，具体主要表现为以下几个方面。

四肢麻木

四肢麻木的现象，一般经过治疗即可好转。如果疼痛、麻痹出现在固定部位并且伴有抽搐、痉挛等现象，就有中风的危险，应赶紧送医院就诊。

头痛

头痛常发生在高血压患者的太阳穴处或脑后，多为规律性的胀痛或持续性灼痛，严重时甚至头痛欲裂。当身体激烈运动或者感到劳累时，头痛的程度便会加重。

头晕目眩

头晕目眩是高血压最常见的症状，在下蹲后突然起立时会头晕，看东西有“闪”的感觉。

精神恍惚、健忘

此症随着高血压的日趋严重而加剧，患者健忘、注意力容易分散，严重者甚至会引起阿尔茨海默病。

耳鸣

在很静谧的环境中，也会感觉有蝉鸣或其他声音，如果持续时间长，最好去医院查清病因。



焦躁、失眠

高血压患者经常给自己很大的精神压力，致使情绪焦躁、紧张，导致心悸、失眠或在梦中突然惊醒，还会因莫名生气而冲人发火。

高血压的危害

引起脑出血及脑梗死

◎**脑出血**：高血压特别容易引起毛细血管发生动脉粥样硬化，而脑动脉也会由于胆固醇、甘油三酯的堆积引起动脉硬化。当脑内大小血管（动脉）发生硬化时，极易引起血管破裂，从而发生脑出血。

◎**脑梗死**：当血压上升时引起血流受阻，脑细胞由于得不到所需的氧气与养分就会发生坏死，从而影响大脑的正常工作。