

★★★★健康就在掌控之中★★★★

高血压·高血糖·高血脂

拒绝三高 有妙招



主编/李兴广 田 昕



高血压、高血糖和高血脂是目前危害人类健康的三大疾病
采取科学方法，有助于维持正常的血压、血糖和血脂
坚持有氧运动，有效降低高血压、高血糖和高血脂
正确选择药物，有利于身体内在功能的恢复

北京中医药大学教授科学指导，教您正确防治“三高”，
拒绝“三高”的侵袭！享受健康新生活！

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

拒绝“三高”有妙招

主 编 李兴广 田 昕

编 者 (以姓氏笔画为序)

田 昕 李 丹 李兴广 杨傲然



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

拒绝“三高”有妙招 / 李兴广, 田 昕主编. —北京: 人民军医出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5091-2333-1

I. 拒… II. ①李…②田… III. ①高血压—预防(卫生) ②高血糖病—预防(卫生) ③高血脂病—预防(卫生) IV. R544.101 R589.01

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 168383 号

策划编辑: 高玉婷 文字编辑: 池 静 责任审读: 刘 平

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8020

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京国马印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 12.5 字数: 158 千字

版、印次: 2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4000

定价: 25.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

给读者的一封信

_____ :

如果您的物质生活很富裕,如果您已步入中年,如果您的工作或生活的压力很大,如果您的身体较为肥胖,如果您有多年吸烟和饮酒的习惯,如果您的家族里发生过类似的病例,那么,除了需要定期到医疗保健机构进行相关的检查外,建议您认真阅读一下本书。

本书用大量的篇幅纠正了以往人们对“三高”的错误认识,并对其生活方式提出了各种有益的建议,它能指导您健康地生活,拒绝“三高”的侵袭!

此致

敬礼

李兴广

2008年9月

内容提要

SUMMARY

高血压、高血糖、高血脂并不可怕，可怕的是缺乏对它们的认识。本书不仅详细地介绍了高血压病、糖尿病、高脂血症的易患因素和早期信号，还给您的生活提供了各种有益的建议，如保持良好的心态、科学饮食、合理运动、养成良好的生活习惯等。此外，附加一些有益健康、预防疾病的日常菜谱，这些都能为您的健康保驾护航！

前言

PREFACE

随着社会的进步和经济的发展，越来越多的人患上了“三高”，即高血压（高血压病）、高血糖（糖尿病）和高血脂（高脂血症）。“三高”是现代社会派生出来的“富贵病”“文明病”。因为“三高”患者在早期并无异常感觉，常易被忽视，患者多是在健康体检时才发现自己的很多健康指标都不合格。这三者可以独立存在，也可以相互影响而同时存在，例如，糖尿病患者就很容易同时患上高血压病或高脂血症，而高脂血症又是动脉硬化形成和发展的主要因素，动脉硬化患者的血管弹性变差后可以加剧血压升高的程度，所以后期常形成“三高”。如果不加以治疗或是治疗效果不好，会形成更严重的疾病，甚至危及生命。

如今，医学上治疗“三高”的方法很多，但治愈的几率较低。所以，要拒绝“三高”，做好各种病前预防措施和早期诊断就显得尤为重要。建议人们时刻关注自己的健康，以科学的

生活方式来抵抗疾病的侵袭。本书用大量篇幅纠正了以往人们对“三高”的错误认识，并对其生活方式提出了各种有益的建议，指导您健康地生活，拒绝“三高”的侵袭！

当今社会，人们的生活节奏很快，许多人因忙于工作而没有了放松、关注自己健康的时间。虽说“身体是革命的本钱”，但事实上，人们往往把锻炼身体放到了日程表的最后一项，甚至没有安排进去。要想长久地工作，为社会贡献更多的力量，也是本着对自己和家人负责的态度，请从现在开始就抽出一些宝贵的时间，加强体育锻炼与心理调节，纠正不良的生活习惯，拒绝“三高”吧！

编 者

2008 年 9 月

目 录

CONTENTS



第1章 解读“三高”

第一节 解读高血压	2
为什么要测量血压?	2
你会测量血压吗?	2
测量血压的最佳条件是什么?	4
你属于高血压病的高危人群吗?	4
地域、季节的差异对血压有影响吗?	6
你知道高血压的发病特点有哪些吗?	6
高血压患者应做的检查有哪些?	7
你知道血压的变化规律吗?	9
你了解高血压的并发症吗?	10
你服用降压药的方法正确吗?	11
你服用降压药的时间正确吗?	13
你知道降血压的非药物疗法吗?	14
什么是白大衣高血压?	15
第二节 解读高血脂	16
易患高脂血症的因素有哪些?	16
你知道高脂血症对人体有哪些危害吗?	17
应该采取什么措施来防治高脂血症?	18

你的血脂水平达标了吗？	18
你知道检查血脂时的注意事项吗？	19
哪些药物可以影响血脂？	20
你了解他汀类的调脂药物吗？	21
你了解贝特类的调脂药物吗？	22
其他的调脂药物有哪些？	22
你了解最新的调脂药物——依折麦布吗？	23
服用调脂药物时需要特别注意哪些情况？	24
如何走出服用调脂药物的常见误区？	25
血脂水平越低越好吗？	28

第三节 解读高血糖

你知道糖对于人体的意义吗？	28
你测量血糖的方法正确吗？	29
取手指末梢血和取静脉血测得的血糖值一样吗？	30
尿糖高就一定就是糖尿病吗？	31
你知道测定尿糖的正确方法吗？	32
无并发症的糖尿病患者的血糖控制目标是多少？	33
有并发症的糖尿病患者的血糖控制目标是多少？	34
你知道胰岛素有什么作用吗？	34
容易使血糖升高的常见原因是什么？	35
根据哪些早期信号可以自我判断血糖值升高了？	36
容易发生低血糖的原因有哪些？	39
你会在低血糖时采取紧急措施吗？	40
你了解空腹高血糖的两种现象吗？	41
什么是餐后高血糖？	43
血糖高就一定就是糖尿病吗？	44
作为孕产妇的你了解妊娠糖尿病吗？	44
妊娠糖尿病会对胎儿产生哪些影响？	45



第2章 “三高”的转归

第一节 代谢综合征	48
你了解代谢综合征吗?	48
哪些危险因素可以导致代谢综合征?	49
不同时期的代谢综合征治疗方式有何不同?	50
糖、脂代谢异常与肥胖有关系吗?	50
你知道胰岛素与肥胖的关系吗?	51
你知道精神抑郁的人易患代谢综合征吗?	51
第二节 冠心病	52
你知道冠心病是怎样分类的吗?	52
你知道冠心病发病的早期信号吗?	54
你知道冠心病的危险因素吗?	55
你知道心绞痛发作的特点吗?	57
你了解心肌梗死吗?	58
发生急性心肌梗死前有哪些先兆?	59
如何预防心肌梗死的发生?	59
如何正确对待急性心肌梗死?	60
你会应对突发的心脏急症吗?	60
心脏急症的治疗方法有哪些?	61
心肌梗死的患者不适合溶栓怎么办?	62
介入治疗一定是安全的吗?	63
什么是冠脉搭桥术?	64
冠脉搭桥术术后的健康恢复应该注意哪些方面?	64
临床常用的治疗冠心病的中成药有哪些?	65
第三节 糖尿病	66
哪些检查有助于诊断糖尿病?	66

糖尿病是如何分型的？	68
常见的2型糖尿病有哪些症状？	69
你了解糖尿病的并发症有哪些吗？	70
糖尿病患者的常规口服用药有哪些？	72
你知道什么情况下需要用胰岛素治疗糖尿病吗？	73
如何用胰岛素治疗糖尿病呢？	75
用胰岛素治疗糖尿病应该注意什么？	76
酮症酸中毒的紧急措施有哪些？	77
如何在家里急救发生酮症酸中毒的糖尿病患者？	77

第四节 脑卒中	78
你了解脑卒中吗？	78
你知道脑卒中的易发因素吗？	78
你知道脑卒中发生前的早期信号吗？	80
你能分辨出脑栓塞、脑血栓和脑出血吗？	82
你会应对突发脑卒中的患者吗？	84
你知道出血性脑卒中的常规治疗方法吗？	85
你知道缺血性脑卒中的常规治疗方法吗？	86
中医有哪些治疗脑卒中的方法？	87



第3章 “三高”的预防

第一节 心理问题是疾病之源	90
为什么说放松的心态有利于疾病的治疗？	90
为什么要学会控制不良的情绪？	90
你会转移不良情绪吗？	92
为什么说反向思维有助于走出思想困境？	93
为什么说讳疾忌医是慢性自杀？	94
现代多发的“过劳死”给我们什么启示？	95

如何应对工作中无休止的加班现象?.....	96
为什么说控制体重、看紧腰围有重要的意义?	97
你知道都市人群的减肥秘诀吗?	98
你能拒绝零食的诱惑吗?	99
如果你有没完没了的饭局怎么办?	100
经常伏案工作的人如何保持自身的健康?	101
为什么说盲目而单一的节食不能达到减肥的目的?	102
你会通过科学节食来减肥吗?	103
为什么说心理健康是人体健康的重要组成部分?	104
心理健康确实有助于生理健康的恢复吗?	105
音乐疗法对身心有哪些积极的影响?	105
你知道音乐疗法可以平稳血压吗?	106
为什么说多去踏青,多呼吸新鲜空气有益于健康?	107
为什么说登山是一种极好的锻炼身体的方式?.....	107
你知道练习瑜伽的益处吗?	108
该如何正确、有效地练习瑜伽?	109
为什么说瑜伽是调心运动与调身运动的统一?	110
第二节 “三高”患者吃什么?	110
苦瓜山药烧豆腐	110
丝瓜炒蘑菇	111
丝瓜烙饼	111
冬瓜炒竹笋	112
三七汽锅鸡	112
荷叶肉	113
玉兰鱼球	113
玉米糕	114
黑木耳柿饼膏	114
芹菜红枣粥	115
人参五味粥	115

芹菜粥	116
胡萝卜粥	116
桑叶荷叶粥	116
桃仁粥	117
西米猕猴桃粥	117
山楂粥	118
罗汉果糙米粥	118
芹菜大枣汤	119
夏枯草煲瘦肉汤	119
蘑菇荷叶减肥汤	119
山楂汤	120
柠檬荸荠汤	120
白芍杜仲汤	121
荸荠海蜇皮汤	121
海带决明汤	121
决明荷叶茶	122
三七花茶	122
芹菜蜂蜜饮	123
山楂银菊饮	123
菊花酒	123
菊槐绿茶	124
蜜制葫芦汁	124
五汁饮	124
决明子茶	125
桑寄生茶	125
莲子心茶	126
首乌茶饮	126
葛根茶	126
红酒洋葱	127

第三节 “三高”患者怎么吃？	127
为什么说晚餐时要坚持八成饱的原则？	127
为什么说吃得过多有害健康？	128
为什么说喝茶是一种健康的选择？	130
你知道各种茶叶的功效吗？	131
喝茶有什么讲究吗？	132
乌龙茶对身体有何益处？	134
绞股蓝茶对身体有何益处？	134
你了解膳食纤维吗？	135
为什么说多食用膳食纤维好处多？	136
清晨饮1杯水对于健康有何重要意义？	137
清晨的水你喝的对吗？	138
如今对于糙米的最新认识有哪些？	139
多食山楂有什么好处？	141
你了解全面调节健康的食品——黑木耳吗？	142
食盐的摄入量控制标准是多少？	143
食物的烹调方法对健康有什么影响？	144
应该多吃的水果有哪些？	147
糖尿病患者饮食方面应该注意哪些？	149
不同的糖尿病患者的饮食控制目标有何不同？	150
为什么说管住了嘴就已留住了一半的健康？	151
第四节 运动有规律，健康有保障	153
怎样制订个性化的运动方案？	153
为什么说不同年龄段的人应该有不同锻炼方式？	154
练习打太极拳对健康有益吗？	156
哪些人最适合打太极拳？	157
你了解传统体操——八段锦吗？	158
练习八段锦的动作要领有哪些？	159
你了解传统体操——五禽戏吗？	162

练习五禽戏的动作要领有哪些?	163
晨练真的是一个好习惯吗?	165
保持早睡早起的习惯对身体健康有什么好处?	166
生活中哪些好习惯有利于降低血压?	167
戒烟限酒对身体健康有哪些好处?	168
足疗对身体健康有何重要意义?	169
在家里如何进行足疗保健?	170
怎样自我按摩降血压?	171
生活中降血压的小窍门有哪些?	174
你知道按摩可以降血糖吗?	175
第五节 生活细节决定健康	176
怎样正确穿衣——去除服装上的局部压迫?	176
在寒冷天气有何保暖措施?	177
哪些症状表明你已经得了空调病了?	179
预防空调病有哪些措施?	179
夏天用扇子的好处有哪些?	180
为什么要用温热的水洗漱?	181
糖尿病患者出行前需要有哪些准备?	181
糖尿病患者穿鞋有什么讲究吗?	183
洗澡有什么注意事项吗?	184

第1章 解读“三高”

“三高”：现代文明病“高血压、高血脂、高血糖”的简称。随着人们生活水平的不断提高，生活节奏的加快，越来越多的人患上了“三高”。面对这些疾病，也许您对它们有所了解，也许您对它们有许多的疑问，本章将为您解读您迫切想知道的知识。

第一节 解读高血压



为什么要测量血压?

人体的血液具有强大的功能，它能够把人体需要的营养物质运送到身体的各个细胞，并将其产生的废物运走。在人体的循环系统中，血液只有在压力的作用下，才能运输到身体的各个部位，以维持各组织、器官的正常血液循环。血压是血液在血管内流动时，作用于血管壁的压力，它是推动血液在血管内流动的动力。心室收缩，血液从心室流入动脉，此时血液对动脉的压力最高，称为收缩压；心室舒张，动脉血管弹性回缩，血液仍慢慢继续向前流动，但血压下降，此时的压力称为舒张压。这两个数值就是衡量血压高低的数值——血压值。

正常的血压是血液循环流动的前提，血压在多种因素调节下保持正常，从而提供给各组织、器官以足够的血量。血压有极其重要的生物学意义，血压过低或过高都会对身体造成不良的后果，所以在临床中应密切关注血压。



你会测量血压吗?

医用血压计是常用的测量血压的仪器。应当选择符合计量标准的水银柱式血压计进行测量，数值通过水银柱的高度来表示，但是这种血压计必须定期到计量监测单位校对才能准确地反映人体的血压值。最常用的水银柱式的血压计的操作步骤如下：

(1) 测量血压前，被测者应在安静的状态下休息 5 分钟，以消除