



雷子◎编著

三高人群首选读本，生活保健轻松搞定！



「三高人群」



生活宜忌

- 高血压用药宜忌
- 高血脂患者饮食宜忌
- 糖尿病生活宜与忌
- 三高食谱与日常保健



SANGAORENQUN
SHENGHUOYIJI

中国古籍出版社

· 常见病家庭医疗与护理

「三高人群」

生活宜忌

SANGAORENQUN
SHENGHUOYIJI



雷子◎编著

中国书籍出版社

责任编辑:石 玥

封面设计:清水工作室

图书在版编目(CIP)数据

常见病家庭医疗与护理/雷子 编著. —北京:中医古籍出版社,2006.10

ISBN 7-80174-455-1

I. 常... II. 雷... III. ①常见病—防治②常见病—护理 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 102009 号

常见病家庭医疗与护理

“三高”人群生活宜忌

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京市兆成印刷有限责任公司印刷

2006 年 10 月第一版 2006 年 10 月第一次印刷

787×960 毫米 20 开 73.6 印张 800 千字

印数:0001~3000 册

ISBN 7-80174-455-1/R·451

全套定价:100.00 元(本册定价:25.00 元)

前言

近年来，随着人们生活水平的提高以及生活节奏的加快，高血压、高血脂和高血糖的发病率逐年升高，严重危害了人们的生命健康。据有关部门统计，我国成年高血压患病率为 18.8%，成年高血脂患病率为 18.6%，成年高血糖患病率为 4.6%。有关专家指出，在未来 20 年内，我国将面临“三高”病症较大规模的爆发。

另外，据世界卫生组织调查表明，心血管疾病是影响人类死亡的头号杀手，约占总死亡人数的 29.2%，而导致心血管疾病的主要因素就是高血压、高血脂和高血糖。因此，很多人谈起“三高”而色变，不但要承受身体的痛苦，而且要承受巨大的心理压力。

其实，“三高”病症虽然难缠，但并不是不可防治，只要正确认识 and 了解“三高”，采取科学的疗法和正确的调养，“三高”病症一定会得到合理的控制或减缓。

为此，我们编写了这本《“三高”人群生活宜忌》。本书以普及“三高”养生保健知识为目的，采用通俗易懂的语言，分别介绍了“三高”基础知识、“三高”饮食宜忌、“三高”生活宜忌以及“三高”健康食谱等方面的知识。科学、详细、系统地阐述了“三高”人群在日常生活中怎样控制病情、减缓症状，达到养生



人群

三高
生活宜忌

SANGAOQUNSHENG
HUYAI
SHENGHUOYIJI

前言

保健、延年益寿的目的。

中华养生与食疗博大精深，我们在编写过程中力求去粗求精、去繁就简、实用方便、疗效显著，相信本书的出版既是“三高”人群的必备保健之书，又可作为基层医务工作者的参考书。由于作者水平有限，书中错误和疏漏之处难免，敬祈广大读者指正。

编 者

2006 年 9 月



人群
三高

生活宜忌
HUYI
SHANGJIAOYONGSHENG

前言

目 录

高血压生活宜忌

一、高血压基础知识	1
什么是血压?	1
什么是高血压?	1
高血压的危害性有多大?	2
高血压“三高”与“三低”的特点是什么?	3
高血压有什么症状?	4
1. 头痛、头胀	4
2. 眩晕	4
3. 耳鸣	4
4. 心悸、气促	4
5. 四肢麻木	5
高血压易患人群有哪些?	5
1. 超重和肥胖的人	5
2. 吸烟的人	6
3. 饮酒的人	6
4. 有高血压家族史的人	6
5. 中老年人	6
6. 食盐过量的人	7
7. 精神紧张的人	7
怎样测量血压?	8
自测血压时应注意什么?	9
测量血压时为何会发生偏差?	9
高血压为什么要长期治疗?	10
使用降压药应注意哪些问题?	11
发生高血压危急症怎么办?	12



人群

三高
生活宜忌

目录

二、高血压饮食宜忌 12

高血压患者宜食的蔬菜有哪些? 12

1. 苦瓜 12
2. 冬瓜 13
3. 茄子 14
4. 土豆 14
5. 胡萝卜 15
6. 菠菜 15
7. 莼菜 16
8. 茭白 16
9. 羊栖菜 16
10. 茼蒿 17
11. 腐竹 17

高血压患者宜食的水果有哪些? 17

1. 香蕉 17
2. 草莓 18
3. 柿子 18
4. 猕猴桃 19
5. 柠檬 19
6. 西瓜 20
7. 红枣 20

高血压患者宜食的其他食物有哪些? 21

1. 玉米 21
2. 黄豆 22
3. 蚕豆 22
4. 豌豆 23
5. 虾皮 23
6. 牡蛎 24
7. 海蜇 24
8. 羊肉 25
9. 蜂蜜 25
10. 醋 25
11. 山药 26
12. 菊花 26



三高人群

生活宜忌

目
录



三高人群

生活宜忌
SHENGHONGYIJI

目录

13. 决明子	27
14. 枸杞子	27
高血压患者饮食中有哪些禁忌?	28
1. 忌食盐过量	28
2. 忌吃胡椒	29
3. 忌过多食用肥肉	29
4. 忌饮水过多或过少	29
5. 忌热量无控制	30
6. 忌饮食中缺钾	31
7. 忌饮食中缺钙	32
8. 忌饮食过饱	32
9. 忌盲目减肥	33
高血压食疗原则有哪些?	34
三、高血压生活宜忌	35
宜	35
1. 生活环境宜清静	35
2. 早晨起床宜缓慢	36
3. 衣带宜宽松	36
4. 早晨宜饮水	37
5. 宜劳逸结合	37
6. 沐浴时宜注意温差	38
7. 睡眠宜充足	39
8. 宜重视夜间护理	39
9. 宜保持心理平衡	40
10. 宜经常进行日光浴	40
11. 宜经常散步	40
12. 宜适度跳舞	41
13. 宜打太极拳	42
14. 运动前宜做准备活动	42
15. 运动时宜掌握运动强度、时间与频率	43
16. 宜爬楼登梯	43
17. 宜听音乐	41
18. 宜垂钓	46
19. 宜用按摩疗法	46



三高人群

生活宜忌

目录

20. 宜用泡脚疗法	48
21. 宜常梳发	48
22. 宜积极预防高脂血症	49
23. 宜积极预防脑中风	50
24. 宜按时测量血压	51
25. 宜合理应用降压药	51
26. 降压药服用期间宜定期检查血脂	52
27. 宜慎用滴鼻净	53
28. 宜定期到医院复诊	53
29. 宜重视早期症状并及时治疗	53
忌	54
1. 忌轻视冬季起居	54
2. 忌长时间看电视	54
3. 忌长时间打麻将	55
4. 忌持重物	56
5. 忌开车运动	57
6. 忌炒股票	57
7. 忌蹲着大便	58
8. 忌洗冷水浴	58
9. 忌性生活无节制	59
10. 情绪忌过激	59
11. 看球赛时忌过分兴奋	59
12. 老年人忌用力过猛	60
13. 忌猛回头	60
11. 忌长时间接听手机	61
15. 忌穿高领服装	61
16. 忌随意停药	61
17. 降压药忌睡前服用	62
18. 忌长期服用阿司匹林	62
19. 忌随意服用避孕药	63
20. 忌盲目用中药材进补	64

四、高血压健康食谱

菜谱

1. 萝卜拌香菜



三高
生活宜忌
SANGAOJING
HOUTU

目
录

2. 海带爆木耳	65
3. 焖豆角	65
4. 枸杞炒虾仁	65
5. 草菇豆腐	66
6. 虾米炖白菜	66
7. 天麻炖甲鱼	66
8. 炒金针菇	67
9. 腐竹葫芦双瓜皮	67
10. 白菜香菇	67
11. 百合炒鲜贝	68
12. 香菇茭白卷	68
13. 炸大叶芹	68
14. 荸荠炒肉片	69
15. 脆熘海带	69
16. 双草凤尾鱼	70
17. 茼蒿炒笋丝	70
18. 三色松	70
19. 鸭肉煮海带	71
20. 大蒜香油拌菠菜	71
21. 清炒苦瓜	71
22. 素炒洋葱	71
23. 清蒸紫茄	72
24. 冬笋炒芥菜	72
25. 榨菜炒“二菜”	72
26. 天麻鱼头	73
27. 砂锅鲜蘑豆腐	73
28. 苦瓜炒豆芽	74
29. 八宝莲子	74
30. 乳香西红柿	75
31. 仙灵脾炒鸡片	75
32. 龟板粉焖海参	76
33. 榨菜炒茭白	76
34. 拌菠菜	76
35. 熘胡萝卜丸子	77
36. 银丝黄瓜	77



人群
三高
生活宜忌

目
录

37. 芹菜烧豆腐	77
38. 西红柿炒鸡蛋	78
39. 烧鲜蘑	78
40. 炆八宝荠菜	78
41. 玉米须炖蚌肉	79
粥谱	79
1. 银耳粥	79
2. 茯苓粥	80
3. 茭白粥	80
4. 茄子粥	80
5. 绞股蓝粥	80
6. 豆浆粥	81
7. 菠菜大枣粥	81
8. 木耳绿豆粥	81
9. 莲子西瓜粥	82
10. 杞菊地黄粥	82
11. 灵芝糯米粥	82
12. 玉竹燕麦粥	82
13. 槐米粥	83
14. 山楂菊花银花粥	83
15. 荠菜黑豆粥	83
16. 芝麻桑椹粥	83
17. 红萝卜海蜇粥	84
18. 半夏白术天麻粥	84
19. 黑豆山楂杞子粥	84
20. 发菜马蹄粥	84
汤羹	85
1. 家常豆腐汤	85
2. 双根煎汤	85
3. 西红柿鸡蛋汤	85
4. 罗布麻猪排骨汤	86
5. 茉莉银耳汤	86
6. 香菇香蕉汤	86
7. 西瓜决明子汤	86
8. 藕节麦叶鸡蛋汤	87

9. 三鲜降压汤	87
10. 花旗参响螺汤	87
11. 降压五味汤	88
12. 菊花三鲜汤	88
13. 樱桃银耳汤	88
14. 平菇蛋汤	88
15. 四味止眩汤	89
16. 桑寄生老母鸡汤	89
17. 紫菜虾皮汤	89
18. 金针肉丝香菇汤	90
19. 牛膝降压汤	90
20. 杏仁猪肺汤	90
21. 紫菜车前子汤	91
22. 梔子山楂汤	91
23. 柿饼红枣汤	91
24. 莲子心大枣汤	91
25. 紫菜冬瓜排骨汤	92
26. 云苓枣实瘦肉汤	92
27. 花椒番茄汤	92
28. 生地煲蟹汤	92
29. 西湖莼菜汤	93
30. 三丝紫菜汤	93
31. 雪耳荸荠薏米羹	93
32. 山楂桂花橘皮羹	94
33. 蛇粉双耳羹	94
34. 银耳杜仲羹	94
35. 杏仁甘草花生羹	95
36. 山楂山药羹	95
37. 莼菜羹	95
38. 烩什锦果羹	95
39. 清脑羹	96
40. 冬瓜赤豆羹	96
41. 银杞干贝羹	96
茶饮类	96
1. 八仙茶	96



三高人

生活宜忌

目录

2. 山楂菊明茶	97
3. 山楂白糖茶	97
4. 山楂生地茶	97
5. 菊槐茶	97
6. 萝卜朴消饮	98
7. 马兰头生地茶	98
8. 葫芦蜜汁饮	98
9. 葫芦瓜冰糖水	98
10. 杏仁茶	98
11. 二至蜂蜜饮	99
12. 萝卜饴糖饮	99
13. 千秋茶	99
14. 杏仁无花果饮	99
15. 杞菊茶	99
16. 胖大海桑叶饮	100
17. 竹笋汁	100
18. 柿叶蜜茶	100
19. 胖大海绿茶饮	100
20. 平肝清热茶	101
21. 芹菜鲜汁茶	101
22. 龙茶散	101
23. 胖大海二豆饮	101
24. 白茅根茶	101
25. 莲子核桃饮	102
26. 莲子心车前子饮	102
27. 桑菊薄荷饮	102
28. 生地瓜汁	102
29. 擂茶	102
30. 豌豆苗蜜汁	103
31. 莼菜冰糖饮	103
32. 花生秧降压茶	103
33. 啤酒花决明子饮	103
药酒	103
1. 菊花枸杞酒	103
2. 复方杜仲酒	104

人群

三高
生活宜忌

目录



3. 杜仲酒	104
4. 竹酒	104
5. 黄精首乌杞子酒	104
6. 苏子酒	105
7. 地骨皮酒	105
8. 杞黄酒	105
9. 复方女贞子酒	105
 高血脂生活宜忌	
一、高血脂基础知识	106
什么是血脂?	106
什么是高血脂?	106
高血脂的危害性有多大?	107
高血脂有哪些症状?	108
高血脂易患人群有哪些?	109
1. 老年人	109
2. 有高血脂家族史的人	110
3. 肥胖的人	110
4. 吸烟的人	110
5. 甲状腺功能减退的人	111
6. 患糖尿病的人	112
高血脂的诊断标准是什么?	112
怎样看血脂化验单?	113
检查血脂前应注意什么?	113
高血脂为什么要长期治疗?	114
使用降脂药时应注意哪些问题?	115
 二、高血脂饮食宜忌	116
高血脂患者宜食的蔬菜有哪些?	116
1. 西红柿	116
2. 芹菜	117
3. 荠菜	117
4. 马齿苋	118



三高人群
生活宜忌

目录

5. 竹笋	119
6. 苜蓿	119
7. 大蒜	120
8. 蘑菇	121
9. 香菇	121
10. 海带	122
11. 紫菜	123
12. 魔芋	124
高血脂患者宜食的水果有哪些?	124
1. 苹果	124
2. 梨	125
3. 葡萄	125
4. 山楂	126
5. 橘子	127
6. 柚子	127
7. 无花果	127
8. 核桃仁	128
高血脂患者宜食的其他食物有哪些?	128
1. 花生	128
2. 大豆	129
3. 绿豆	130
4. 麦麸	131
5. 燕麦	132
6. 芝麻	133
7. 牛奶	133
8. 鱼类	134
9. 茶叶	136
10. 荷叶	136
11. 槐花	137
12. 松子	137
13. 陈皮	138
14. 绞股蓝	138
15. 灵芝	139
16. 冬虫夏草	139
17. 何首乌	140



三高

生活宜忌
SHANGYAOJING
HOUJI

目
录

高血脂患者饮食中有哪些禁忌?	141
1. 忌多吃糖类食品	141
2. 忌吃鸡蛋	141
3. 忌多食羊肝	142
4. 忌多食牛髓	142
5. 忌过多摄入胆固醇	142
6. 忌常吃瘦肉	143
7. 忌节食减肥	143
8. 忌晚餐吃得太晚和过多	144
9. 忌饮食中缺“锌”	144
10. 忌饮食中缺“铜”	144
高血脂食疗原则有哪些?	145
三、高血脂生活宜忌	146
宜	146
1. 宜正确看待高血脂	146
2. 宜养成良好的生活习惯	147
3. 宜养成良好的饮食习惯	148
4. 宜选择合适的烹饪方法	149
5. 饮食结构宜合理	149
6. 宜常吃富含膳食纤维的食物	150
7. 宜多吃富含维生素C的食物	151
8. 宜适量饮酒	152
9. 饮食调养宜结合季节变化	153
10. 适宜运动	154
11. 宜长期进行有氧运动	154
12. 宜坚持跑步	155
13. 宜游泳	156
14. 宜练气功	156
15. 宜针灸	159
16. 宜防耳聋	160
17. 宜积极预防冠心病、脑梗塞	160
18. 宜重视早期症状及预防	161
19. 降脂药物服用期间宜定期检查	161
20. 宜晚上服用他汀类药物	162



三高人群

生活宜忌

目录

21. 宜科学选用降脂中成药	162
忌	163
1. 忌肥胖	163
2. 忌吸烟	164
3. 忌早晨做剧烈运动	165
4. 忌不控制总热能的摄入	165
5. 忌忽视高脂血症对儿童的影响	165
6. 忌忽视高血压	166
7. 忌忽视脂肪肝	167
8. 忌盲目进行降胆固醇治疗	168
9. 忌随便停药	168
10. 忌降脂幅度太大	169
11. 忌长期服用避孕药	169
12. 忌乱用维生素 E	170

四、高血脂健康食谱

菜谱	171
1. 粉蔬什锦	171
2. 荠菜炒冬笋	171
3. 冬菇豆腐	171
4. 柏子仁烧蘑菇	172
5. 平菇炒鸡蛋	172
6. 平菇烧豆腐	172
7. 清炒荷梗	172
8. 莴苣炒豆皮	173
9. 麻辣葱片	173
10. 口蘑炖豆腐	173
11. 口蘑炒茄子	174
12. 虎杖拌蘑菇	174
13. 荠菜拌二丝	174
14. 人参黄瓜炒鸡丁	175
15. 大蒜炒绿豆芽	175
16. 金针菇炒黄鳝	175
17. 核桃仁鲜虾炒韭菜	176
18. 三七炖鸡	176