国内著名医学保健专家携专业团队权威打造

“三高”调养及自疗百科

龚仆 编著
北京大医康民中医药研究院 院长 教授
中华中医药学会会员
中国营养学会会员

健康就在你手中
专为中国人打造的“三高”自助调理全书

全面改善
高血糖、高血压
高血脂





中国人口出版社

『三高』调养及自疗百科

龚仆　编著

中国人口出版社

第一篇　高血压篇

第一章　高血压的相关概念和致病因素

高血压患病程度自测 21

高血压的相关概念 22

关于血压 22

高血压的两个重要概念——收缩压与舒张压 22

假性高血压 22

高血压的发病原理 23

高血压的界定 24

高血压的自我诊断 25

高血压并没有特有的发病症状 25

出现以下症状要立即就医 25

高血压的类型 25

以血压升高为主要表现的原发性高血压 25

因某种疾病引起的继发性高血压 26

高血压对健康的危害 29

引起多种并发症 29

导致动脉粥样硬化 29

导致脑卒中 30

导致心脏肥大 31

引起心绞痛 31

导致心肌梗死 32

引起肾脏功能下降 32

增加高血脂的患病概率 32

增加患糖尿病的概率 33

高血压与遗传 33

高血压存在一定的遗传性 33

环境因素可降低遗传可能性 34

易诱发高血压的常见因素 35

摄入盐分超标 35

肥胖 35

生活节奏过快 35

压力过大，情绪过激 36

不健康的生活习惯 37

高血压的诊断 40

医院检查最科学 40

自我检查很重要 43

高血压的相关常识 45

老年人更易患高血压 45

高血压完全可以控制 45

女性绝经后易患高血压 46

高血压患者也可以长寿 47

清晨是高血压患者最危险的时刻 47

天气变化对高血压有一定影响 48

打鼾对血压有一定影响 48

避孕药可引起轻度血压升高 48

血压降到 140/90 毫米汞柱就安全了吗 49

长期少量饮酒不是治疗高血压的良方 49

测量血压的最佳时段 50

饮茶影响血压 51

缺钙会引起高血压 51

强烈的深呼吸对高血压患者不利 52

高血压患者常见的三个禁忌 52

老年高血压患者警惕进餐反应 53

贫血和高血压可能同时发生 53



第二章 预防和辅疗高血压的饮食方法

防治高血压的饮食建议..... 55
营养均衡..... 55
限制盐分的摄取..... 56
低盐美味食物的烹制方法..... 56
注意从食物中摄取丰富的钾..... 56
防止缺钙..... 57
适当增加蛋白质食物..... 57
多吃新鲜蔬菜和水果..... 57
少吃动物类食品..... 58
注意不要吃得太饱..... 58
外出就餐控制血压的窍门..... 58
睡前补水有讲究..... 59
戒烟、戒酒、忌浓茶..... 59
饮食习惯的自我检查..... 60
高血压患者的健康食品单..... 61
黑巧克力..... 61
绿茶..... 62
杏仁..... 63
荞麦..... 63
黑糯米..... 64
玉米..... 64
豌豆..... 65
绿豆..... 65
红薯..... 66
土豆..... 66
菠菜..... 67
芹菜..... 67
韭菜..... 68
大蒜..... 68
山楂..... 68
菊花..... 69
海藻..... 69
牡蛎..... 70
干贝..... 70
苹果..... 70
猕猴桃..... 71
香蕉..... 71
推荐保健品..... 72
卵磷脂..... 72
深海鱼油..... 72
灵芝保健品..... 73
蒜精..... 74
纳豆激酶..... 75
银杏..... 75
螺旋藻..... 76
美味家常菜谱..... 77
素炒绿豆芽..... 77
杜仲鲜贝煲..... 77
麦冬海带乌鸡煲..... 77
菠菜芹菜粥..... 77
山楂肉片..... 78
姜汁菠菜..... 78
百合炒莴菜..... 78
黑木耳粥..... 78
海参粥..... 79
决明海带汤..... 79
豆芽山药汤..... 79
芹菜豆腐汤..... 79
牡蛎鲫鱼汤..... 80
大蒜田螺汤..... 80
胡萝卜橘子饮..... 80
菊花决明茶..... 80
菊槐茶..... 81
芝麻茶..... 81
冰糖西红柿饮..... 81
香菇茶..... 81
芹菜葡萄汁..... 81

第三章 治疗高血压的常见西药

用药常识 83
克服不愿用药的心理 83
用药原则 84
掌握科学的用药时间 87
联合用药的注意事项 88
如何应对服药后的不良反应 88
降压不要过快、过低 90
警惕自行、突然停药的危险 91
睡前服药需谨慎 91
兼顾其他疾病的治疗 91
长期服用降压药不会产生耐药性 92
降压药最好在餐后服用 92
老年人要降压有度 93
不能单纯依赖药物 93
注重治疗效果 93
自疗过程中的错误做法 93
常用降压药 94
利尿降压药 94
β－受体阻滞药 97
钙拮抗药 99
血管紧张素转换酶抑制剂 102
血管紧张素受体阻滞剂 106
α－受体阻滞药 107
肾上腺素能神经阻滞药 109
周围血管扩张药 110

第四章 高血压的中药疗法

中药单方 113
清热泻火剂 113
平肝熄风剂 114
活血化淤剂 114
补虚扶正剂 114
利水渗湿剂 115
祛风渗湿剂 115
其他单方 115
中药复方 116
平肝降压汤 116
补肾温阳利水方 116
调压煎 116
贾氏降压汤 116
化痰降压汤 116
黄精四草汤 116
白芍四草汤 117
逍遥降压汤 117
玄参丹参饮 117
复方槐花降压汤 117
龙牡真武汤 117
天麻定眩汤 117
藤菊杜仲汤 117
中成药 118
山菊降压片（山楂降压片） 118
稳压胶囊 118
牛黄降压丸 118
降压平片 118
龙胆泻肝丸 119
当归龙荟丸 119
脑立清 119
金匮肾气丸 119
降压丸 119
桑菊降压片 119
心脑静 120

压得平.....120
三七菊花茶冲剂.....120
回心康片.....120
养阴降压胶囊.....120
醒脑安神片.....120
清脑降压片.....121
愈风宁心颗粒.....121
血压安巴布膏.....121
杞菊地黄丸.....121
杜仲平压胶囊.....121
苦丁降压胶囊.....121
虎杖叶胶囊.....122
复方夏枯草降压糖浆.....122
药茶.....122
清热明目茶.....122
菊花茶.....122
菊楂决明茶.....122
荷叶茶.....122
钩藤茶.....123
山楂茶.....123
三七茶.....123
醋疗.....123
醋泡花生.....124
醋泡黄豆.....125
醋蒸鸡蛋.....125
醋磨木香.....125
醋浸海带.....125
醋浸香菇.....125
冰糖醋.....125
鸡蛋蜂蜜醋汤.....125

第五章　高血压的穴位疗法

针灸疗法.....127
降压原理.....127
取穴与施术.....127
注意事项.....127
按摩疗法.....128
降压原理.....128
常用手法.....128
头部按摩.....129
浴面抹法.....129
背部按摩.....129
腹部按摩.....129
四肢按摩.....129
足底敲打.....130
注意事项.....131
刮痧疗法.....131
降压原理.....131
取穴与施术.....131
注意事项.....132



泡足疗法.....133
降压原理及方法.....133
拔罐疗法.....135
取穴与施术.....135
注意事项.....136
敷贴疗法.....136
降压原理.....136
足敷.....137
穴位敷.....137
脐敷.....137
注意事项.....137
磁穴疗法.....138
降压原理.....138
取穴与施术.....138
注意事项.....139

第六章 高血压的运动疗法

高血压运动疗法常识 141
运动降血压的原理 141
运动前的准备 141
把握适度的运动强度 142
这些运动最适宜 143
持之以恒才有效 143
饭前运动效果更好 144
运动项目因人而异 144
一天中最宜运动的时间 144
运动时及运动后不要喝冷水 144
运动后的注意事项 145
学会自我测算运动效果 146
出现这些情况时要立即停止运动 146
适合高血压患者的运动 148
散步 148
慢跑 149
太极拳 150
简易医疗降压操 155

第七章 高血压患者的日常起居宜忌

高血压患者日常起居之“宜” 157
宜讲究衣着 157
宜经常自测血压与体重 157
宜定期做体检 157
宜保持充足的睡眠 160
宜保持良好的生活习惯 162
宜营造温馨放松的室内环境 165
宜保持大小便通畅 166
宜转移注意力，缓解紧张情绪 167
宜合理控制体重 167
打鼾者宜经常测血压 168
宜使用座便器 168
宜采用正确的方式看电视 168
宜科学地进行性生活 169
注意季节更替 170
高血压患者日常起居之“忌” 170
忌长久站立 170
忌过度疲劳 171
忌噪音 171
忌寒冷与高温 171
忌趴在床上看书、看电视 172
忌早上起床动作幅度太大 172
忌长时间戴耳机 173
忌起床后立即做运动 173
忌香烟 173

第八章 关注高血压患者的心理健康

高血压患者的心理特征 175
自怨自艾型 175
过度依赖型 176
怨天尤人型 176
家人与医护人员的心理辅导法 176
高血压患者的心理自疗法 176

要正确对待自己的疾病.....177
避免增加心理负担.....177
正确处理突发事件.....177
广交朋友.....177
保持乐观.....178
笑口常开.....178
情绪不要过于激动.....179
学会制怒，避免生气.....180
改变 A 型性格.....181

第二篇　糖尿病篇

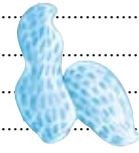
第一章　糖尿病的相关概念和致病因素

糖尿病患病程度自测.....185
糖尿病的相关概念.....186
认识血糖和胰岛素.....186
血糖值和糖尿病的关系.....186
有尿糖不一定就是糖尿病.....187
即使患了糖尿病也可能没有尿糖.....188
糖尿病的发病原理及症状.....188
糖尿病的临床症状.....189
糖尿病初期的症状.....189
糖尿病恶化后的症状.....189
糖尿病的分类.....190
Ⅰ型糖尿病.....190
Ⅱ型糖尿病.....190
妊娠糖尿病.....190
特殊类型的糖尿病.....191
糖尿病的危害.....192
引发肾脏病变.....192
引发视网膜病变.....192
导致神经病变.....192
引发白内障.....192
引发高血压.....193
引发高血脂.....193
引发动脉粥样硬化.....194
引起冠心病.....194
糖尿病对妊娠的影响.....194
引起糖尿病酮症酸中毒.....195
患糖尿病后放任不管的后果.....195
糖尿病与遗传.....196
Ⅱ型糖尿病遗传倾向大.....196
遗传是可以控制的.....196
易引起糖尿病的常见因素.....197
过度肥胖.....197
饮食不当.....198
生活压力大.....198
糖尿病的诊断.....200
及早到医院检查.....200
尿糖检查不可忽视.....200
血糖检查有讲究.....201
方便的自我检查.....202
和糖尿病相关的常识.....203
糖尿病的发病率.....203
糖尿病的易患人群.....204
与糖尿病症状相似的疾病.....205
糖尿病患者驾车要谨慎.....205
因糖尿病而死亡的原因.....206
糖尿病患者寿命是否会缩短.....206

糖尿病需要长期治疗.....207
关于“无痛性心肌梗死”.....207
糖尿病患者厌食的原因.....207
糖尿病患者的旅行须知.....208
血糖控制得很好，为什么还会出现并发症..208
注意加餐不加量.....209
为什么饭量减少了，血糖反而升高了..209
糖尿病的急性并发症.....210
糖尿病的慢性并发症.....210
为什么会出现餐后低血糖.....211
糖尿病与“吃糖多”的关系 211
有多饮、多尿症状不一定就是糖尿病....211
何谓“糖心病”.....211
糖尿病患者应避免烫伤.....212
女性糖尿病患者要谨防更年期综合征..212
坚持“治未病”原则.....213
老年糖尿病有什么特点.....213
不胖的人也要进行饮食疗法.....213

第二章 糖尿病的饮食疗法

糖尿病患者的饮食疗法..... 215
糖尿病饮食疗法的“三大原则”.....215
摄取营养素的比例要科学 216
每餐吃八分饱.....216
分清应多吃及应慎吃的食物.....216
各餐比例要合理.....217
少食多餐.....217
增加饱腹感的方法.....217
不必完全戒除甜食.....217
可以有选择地吃些水果.....218
多食高膳食纤维食物.....218
随身携带应急的零食.....219
用不吃主食来控制血糖的方法不可取..219
戒除香烟.....219
饮酒对于糖尿病患者的危害.....219
凉开水泡淡茶有助于预防糖尿病....221
不要喝太浓的茶.....221
及时补水.....221
每天清晨要适量饮水.....222
不要长期喝纯净水.....222
谨慎食用“无糖食品”.....223
糖尿病肾功能不全者应少吃豆制品223
平时应注意补钙.....224
女性吃些坚果可有效预防糖尿病....224
糖尿病患者的健康食品.....226
花生.....226
黑芝麻 226
核桃.....227
红小豆.....227
黄豆.....228
黑豆.....228
黑木耳.....229
四季豆.....229
苦瓜.....230
山药.....230
莲藕.....231
牛蒡.....231
黄瓜.....232
芦荟.....232
洋葱.....233
适合糖尿病患者的保健品.....234
绿茶粉.....234
蜂胶.....234
蜂王浆.....235
酵母片.....236
绞股蓝.....237
糖尿病患者的健康食谱.....238
香油拌菠菜.....238



破故豆蔻蛋.....238
芹菜炒淡菜.....238
梨丝拌萝卜.....238
肉丝香干炒芹菜.....239
玉竹猪心.....239
川贝母蒸雪梨.....239
清蒸绿茶鲫鱼.....239
菠菜根粥.....240
红小豆粳米粥.....240
枸杞子南瓜粥.....240
泥鳅炖豆腐.....240
薄荷粥.....240
芝麻杏仁粥.....241
葱豉豆腐汤.....241
泥鳅黑木耳汤.....241
菠根银耳汤.....241
沙参鳝鱼汤.....241
豌豆红枣饮.....242
韭黄红枣饮.....242
仙人掌芹菜饮.....242
甘草藕汁饮.....242
鸭梨蜜汁饮.....242
红枣蚕茧饮.....243
柿叶饮.....243
枸杞叶洋葱汁.....243
芹菜苹果柠檬汁.....243

第三章　治疗糖尿病的常见西药

用药常识.....245
按照治疗方案严格进行.....245
自觉症状消失不可贸然停药.....246
在医生的指导下用药.....246
中西医联合用药的原则.....246
西药联合用药原则.....247
长期使用降糖药的注意事项.....247
应对口服降糖药不良反应的对策.....248
胰岛素制剂的种类及效果.....249
使用胰岛素会形成依赖吗.....249
使用胰岛素并不可怕.....250
哪些情况必须注射胰岛素.....251
使用胰岛素后的不良反应及应对.....252
胰岛素开始使用时的剂量.....253
Ⅱ型糖尿病患者宜联合治疗.....254
注射胰岛素前的准备工作.....255
混合胰岛素的制作方法.....255
胰岛素注射与进餐时间.....255
胰岛素注射的注意事项.....256
注意轮换注射部位.....256
不要自行调整药物剂量.....258
什么是糖尿病“蜜月期”.....258
糖尿病“蜜月期”是怎么出现的.....258
孕妇怎样用药物治疗糖尿病.....259
影响胰岛素吸收的因素.....259
做好打“持久战”的心理准备.....260
补服降糖药的方法.....260
常用西药.....261
磺脲类口服降糖药物.....261
双胍类口服降糖药物.....263
α－葡萄糖苷酶抑制剂.....264
噻唑烷二酮类衍生物.....266
非磺脲类促胰岛素分泌剂.....266
胰岛素制剂.....267



第四章 糖尿病的中药疗法

中药单方 271
地骨皮饮..... 271
猪胰粉..... 271
人参饮..... 271
消渴茶..... 271
僵蚕散饮..... 271
亚腰葫芦煎剂..... 272
蚕茧煎剂..... 272
生芦根饮..... 272
山萸肉饮..... 272
中药复方 272
气阴两虚证..... 273
燥热伤肺证..... 273
胃火炽盛证..... 273
阴阳两虚证..... 273
肺肾阴虚证..... 274
痰湿阻滞证..... 274
中成药 274
气阴不足证..... 274
肝肾阴虚证..... 275
气阴两虚挟淤证..... 275
阴虚火旺证..... 275
肺肾阴虚证..... 276
阴虚血淤证 276
药茶 277
花粉茶..... 277
菟丝子茶..... 277
皋芦叶茶..... 277
玉竹乌梅茶..... 277
麦门冬茶..... 277
二皮瓜蒌袋泡茶..... 277
核桃仁山楂菊花饮.. 278
胡萝卜枸杞子茶..... 278
韭菜双冬消渴茶..... 278
枸杞子红茶..... 278
石斛茶..... 278
芹菜葛根消渴茶..... 279
人参五味子茶..... 279
药酒 279
人参枸杞子酒..... 279
首乌黄精杞子酒..... 280
地黄酒..... 280
茯苓酒..... 280
灵芝丹参酒..... 280
药膳 281
洋参鲫鱼汤..... 281
参芪山药羹..... 281
黄芪山药胰片汤..... 281
葛根山楂炖牛肉..... 282
荔枝核葛根羹..... 282
增液鸭..... 282
地骨皮山药羹..... 282
黄精煲猪胰..... 283
黄精煲兔肉..... 283
猪胰黄芪汤..... 283



第五章 糖尿病的穴位疗法

针灸..... 285
降糖原理..... 285
主要方法 285
取穴与施术 286
针灸疗法的注意事项 286
按摩 287
降糖原理..... 287
常用按摩手法..... 287
头部按摩..... 290
腹部按摩..... 292
腰背部推按..... 293
上肢按摩..... 293
下肢按摩..... 293
足部按摩..... 294
手部按摩..... 294
手足反射区按摩..... 295
耳部按摩..... 295
刮痧..... 295
刮痧的原理..... 295
刮痧的部位..... 296
刮痧的工具..... 296
刮痧的操作顺序..... 296
刮痧的方法..... 297
刮痧时必须注意的补泻手法..... 298
降糖原理..... 299
取穴与施术..... 299
敷贴..... 301
降糖原理..... 301
取穴与操作..... 301
中药敷贴法..... 302
拔罐..... 303
降糖原理..... 303

拔罐器具.....304
拔罐方法.....304
取穴与施术.....305
泡足疗法.....306
降糖原理.....306
降糖方法.....307
磁穴疗法.....307
降糖原理.....307
使用方法.....308
经穴叩击疗法.....309
降糖原理.....309
基本方法.....309



第六章 糖尿病的运动疗法

运动疗法的常识.....311
运动前做好充分准备.....311
运动辅疗糖尿病的效果.....313
选择合适的运动项目.....315
掌握好运动量.....315
掌握好运动的时机.....315
运动疗法的适应证.....316
哪些糖尿病患者不宜选择运动疗法.....316
预防运动中的低血糖.....316
运动应持续、有规律.....318
不要立即停止运动.....318
适合糖尿病患者的运动方式.....320
步行.....320
游泳.....320
功率自行车运动.....321
体操.....321
生活中的小运动.....323

第七章 糖尿病患者的工作、学习和生活

生活习惯和糖尿病密切相关.....327
适度工作，劳逸结合.....328
正常学习，坚持调养.....328
穿衣原则.....329
宽松.....329
保暖.....329
清洁.....329
保证睡眠充足.....329
睡眠时间有规律.....330
室内湿度、温度适宜.....330
睡前情绪不要过于激动.....330
卧具选择、摆放讲究.....330
其他有助于睡眠的方法.....330
洗浴、刷牙有妙方.....331
宜冷水洗脸.....331
宜温水刷牙.....331
宜温水洗浴.....331
可用温凉水交替洗浴.....331
慎用冷水洗浴.....332
慎洗温泉浴.....332
忌洗桑拿浴.....333
预防便秘.....333
穿鞋有讲究.....334
选择合适的鞋袜.....334
购鞋时应注意.....334
预防糖尿病足.....335
了解糖尿病足.....335
护足有方.....336
皮肤护理.....337
预防皮肤病.....338

不要过分抓挠皮肤，防止皮肤病....338
预防感冒 338
糖尿病患者如何预防感冒 339
糖尿病患者应注意防流感....339
应防“黎明现象”....339
控制体重....340
要有良好的室内外环境 340
旅游生活要有规律 341
做好充分准备....341
生活要有规律....341
注意劳逸结合....341
对症下药....342
告别烟酒 342
定期认真地监测血糖 343
老年糖尿病患者的注意事项....344
四季保健....345
春季防感染....345
夏季防缺水....345
秋季防干燥 346
冬季防寒....346
注意个人卫生....347
减少接触感染....347
保持身体卫生....347
注意口腔卫生....347
防止泌尿道感染....347

第八章　关注糖尿病患者的心理健康

糖尿病患者的心理特征....349
恐慌....349
悲观....349
常感到不顺心....349
孤独和不安全感....350
对康复不抱希望....350
进行心理治疗的具体方法....350
转移注意法....350
说理开导法....351
情志相胜法....351
想象畅怀疗法....351
树立正确的疾病观....352
直面病痛....352
积极治疗 352
糖尿病患者自行的心理疗法....353
为自己定制生活和治疗目标....353
说出自己的感受....353
保持心情舒畅....353
克服“治不好，死不了”的消极心理 353
放松精神....354
要有耐心，相信科学....354
要克服麻痹思想....354
不要盲目信赖保健品....355



第三篇　高血脂篇

第一章　高血脂的相关概念和致病因素

高血脂患病程度自测 359
认识高血脂 360
血液的组成 360
“血脂”的相关概念 360
脂肪与血脂没有关系 362
血黏稠度高不等同于高血脂 362
判断血脂是否偏高的标准 363
高血脂的症状 363
早期一般没有明显症状 363
进一步恶化时的症状 364
高血脂的类型 365
从病理上分 365
按病因分 365
世界卫生组织的分类方式 365
高血脂的危害 366
易形成脂肪肝 366
导致动脉粥样硬化 366
易并发高尿酸血症 367
引发冠心病 367
引发脑卒中 367
引起急性胰腺炎 368
导致间歇性跛行 368
引起血黏稠度增高 369
并发高血压 369
常合并有糖尿病 369
高血脂与遗传 370
有一定的遗传倾向 370
科学的生活方式可降低遗传概率 370
易引起高血脂的因素 370
饮食过量，运动不足 370
长期患病 370
药物产生的不良反应 371
大量吃海鲜也会使血脂升高 371
高血脂的检查诊断 372
血液检查前的注意事项 372
检查结果的诊断 373
与高血脂相关的常识 373
瘦人也会血脂偏高 373
饮酒对血脂的影响 373
饮茶可以降血脂 374
胆固醇不是越低越好 375
高血脂患者宜喝脱脂牛奶 376
不要长时间加热植物油 376
高血脂可以治愈吗 377

第二章　预防和辅疗高血脂的饮食疗法

防治高血脂的饮食建议 379
控制热量的摄入 379
糖类的摄入和控制脂肪 379
多吃富含膳食纤维的食品 380
主食勿过精过细 380
经常食用黄豆和豆制品 381
及时补水 381
食用植物油 382
适量、合理进食肉类 383
经过炖煮的肥肉可适量食用 384

鱼类可防止胆固醇增高……384
一天一个鸡蛋不会增加胆固醇……385
少食多餐……385
养成细嚼慢咽的习惯……385
汤宜在饭前喝……386
避免营养不足……386
适合高血脂患者的食品……386
糙米、燕麦、薏米……386
黄豆及其制品……387
海带……388
胡萝卜、南瓜、西红柿……388
苦瓜、黄瓜、冬瓜……389
苜蓿芽……389
茶……390
红酒……390
推荐保健品……392
甘蔗原素……392
葡萄籽萃取物……392
茄红素……393
卵磷脂……393
异黄酮……394
肌醇……395
植物固醇……395
高血脂患者的健康菜单……396
豆腐青椒拌海带……396
蒜汁拌马齿苋……396
黑木耳炖豆腐……396
山楂荷叶茶……396
粉蔬什锦……397
虎杖拌蘑菇……397
蒜拌海蜇菠菜……397
糖醋黄花鱼……397
荠菜拌二丝……398
洋葱牛肉丝……398
绿豆莲子香蕉粥……398
绿豆槐花荷叶粥……398
绿豆薏米马齿苋粥……399
花生红枣粥……399
荠菜羹……399
草菇豆腐羹……399
紫菜豌豆羹……400
芹菜菊花汁……400
银杏槐花花生汁……400
玉米芝麻汁……400
纤维茶……400
西红柿柠檬汁……401
黄豆醋饮……401
桂圆奶饮……401
山楂麦芽茶……401
枸杞炒芹菜……401

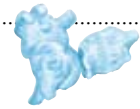
第三章 治疗高血脂的常见西药

基本用药常识……403
根据并发症选择药物……403
用药须考虑个体差异……403
科学、长期用药……404
服药后出现不良反应的对策……405
老年人服用降脂药的原则……406
是否用药的标准……406
不能随便停药……407
不宜使用降脂药物的患者……408
常用西药……409
他汀类……409
贝特类……411
胆酸螯合剂……414
烟酸及其衍生物……415
其他……416

第四章　高血脂的中药疗法

中药单方 419
菊花 419
决明子 419
绞股蓝 419
柴胡 419
菖蒲根 419
茵陈 419
干地黄 420
大黄 420
灵芝 420
麦芽 420
白术 420
刺五加 420
天门冬 420
菟丝子 420
当归 421
覆盆子 421
丹参 421
红花 421
三七 421
何首乌 421
中药复方 422
轻身散 422
化痰降脂汤 422
健脾逆脂汤 422
茵泽地荷汤 422
融脂消积汤 422
玄参丹参饮 422
化痰祛淤汤 423
陈楂参汤 423
降脂化浊汤 423
大黄柴胡汤 423
柴黄参楂汤 423
健脾逆脂汤 423
芪参肾气汤 423
中成药 424
正脂丸 424
降脂中药片 424
丹田降脂丸 424
脂可清胶囊 424
黄炭降脂片 424
姜黄降脂片 424
降脂化浊片 425
安脂舒胶囊 425
益寿调脂片 425
三仙降脂胶囊 425
脉脂宁胶囊 425
四味天山丹 425
活血降脂胶囊 426
天山丹 426
降脂化淤丸 426
清脉降脂丸 426
化脂灵 426
芪蛭祛脂丸 426
消脂护肝胶囊 426
药茶 427
草菇红茶 427
陈皮山楂乌龙茶 427
丁香茉莉茶 427
二子祛脂茶 427
何首乌绿茶 427
荷叶二皮饮 427
荷叶橘皮乌龙茶 428
红花山楂茶 428
红花茶 428
槐菊茶 428
菊花槐米茶 428
菊花决明山楂饮 428

决明菊花茶.....429
菊花苦丁茶.....429
银杏叶甘草袋泡茶.....429
三子降脂茶.....429
三黄降脂蜜茶.....429



第五章　高血脂的穴位疗法

针灸.....431
降脂原理.....431
取穴与施术.....431
按摩.....433
降脂原理.....433
取穴与按摩.....433
循经摩擦拍打祛脂.....434
指压疗法.....434
磁穴疗法.....437
降脂原理.....437
取穴与施术.....437
注意事项.....437

第六章　运动辅疗高血脂

高血脂患者的运动总指导.....439
运动能降血脂.....439
运动降脂的原则.....439
注意事项.....440
最佳的运动降脂时间.....440
降脂运动量的计量方法.....440
运动降脂的误区.....441
适宜降脂的运动方式.....442
不适宜的运动方式.....442
降血脂与减重应双管齐下.....444
哪些患者应禁止运动或少运动.....444
适合高血脂患者的运动项目.....445
快步走.....445
跳绳.....445
慢跑.....446

第七章　高血脂患者的日常起居宜忌

睡前注意事项.....449
适度的睡眠.....450
睡眠别太长.....450
睡眠别不足.....450
生活规律化.....451

