

养生馆

第2辑

『三高』 怎么养 怎么吃




书立方®
心享悦读

掌握饮食调养细节，调养“三高”，从三餐入手。
注意日常起居细节，助力降压、降脂、降糖。
特效穴按摩图解，一按就灵，轻松降“三高”。

《书立方·养生馆》编委会 编 上海科学普及出版社

· 书立方· 养生馆· 第2辑 ·

“三高” 怎么吃怎么养



书立方

《书立方· 养生馆》编委会 编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

“三高”怎么吃怎么养 / 《书立方·养生馆》编委会编. --上海: 上海科学普及出版社, 2013.4

(书立方·养生馆·第2辑)

ISBN 978-7-5427-5687-9

I. ①三… II. ①书… III. ①高血压-防治-基本知识②高血糖病-防治-基本知识③高血脂病-防治-基本知识 IV. ①R544.1②R589

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第036201号

书立方·养生馆·第2辑



“三高”怎么吃怎么养

责任编辑: 宋惠娟

统 筹: 徐丽萍

上海科学普及出版社 出版发行

(上海市中山北路832号 邮编: 200070 <http://www.pspsh.com>)

北京天宇万达印刷有限公司 印刷

制作:  (www.rzbook.com)

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 90 字数: 2400千字

版次: 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

定价: 300.00元 (全30册)

ISBN 978-7-5427-5687-9

目录

第一章 ▶ 高血压怎么吃怎么养

高血压调养必知细节

- 掌握正确的喝水法，补水又降压 10
- 高血压患者应该少食的食物 11
- 高血压患者应纠正的不良饮食习惯 13
- 五招补充膳食纤维，帮你降低胆固醇 15
- 补钾降压小窍门 16
- 适当补充维生素A，维持血压稳定 17
- 高血压患者如何正确看电视 18
- 高血压患者打麻将四忌 19
- 高血压患者站立的时间不能过长 21
- 适合高血压患者调养的居室色调 22
- 高血压患者春季适合放风筝 24
- 高血压患者夏季运动注意事项 24
- 高血压患者秋季运动注意事项 25
- 冬季避免用冷水洗脸 25

专家推荐的 10 种降压食物

- | | | | |
|-------------|----|-------------|----|
| • 玉米 | 26 | • 番茄 | 36 |
| • 茄子 | 28 | • 菠菜 | 38 |
| • 芹菜 | 30 | • 莲藕 | 40 |
| • 西葫芦 | 32 | • 黑木耳 | 42 |
| • 胡萝卜 | 34 | • 海带 | 44 |

一按就灵 特效穴位按摩降血压

- | | | | |
|-------------------|----|---------------|----|
| • 高血压按摩注意事项 | 46 | • 揉捏风池穴 | 54 |
| • 抹降压沟 | 46 | • 按揉内关穴 | 54 |
| • 按揉中府穴 | 47 | • 按揉涌泉穴 | 55 |
| • 按揉血海穴 | 48 | • 按揉肾俞穴 | 56 |
| • 按揉太冲穴 | 48 | • 按揉丰隆穴 | 56 |
| • 点揉太溪穴 | 49 | • 按揉三阴交 | 57 |
| • 掐按百会穴 | 50 | • 按揉安眠穴 | 58 |
| • 掐揉阴陵泉 | 50 | • 按揉印堂穴 | 58 |
| • 掐揉尺泽穴 | 51 | • 点揉四神聪 | 59 |
| • 按揉曲池穴 | 52 | • 点按神门穴 | 60 |
| • 联按昆仑、太溪 | 52 | • 按揉太阳穴 | 60 |
| • 按揉攒竹穴 | 53 | • 揉擦大椎穴 | 61 |
| | | • 按揉心俞穴 | 62 |

- 按揉阳谷穴 62
- 按揉阳溪穴 63
- 按揉人迎穴 64
- 按揉头维穴 64
- 掐揉阳陵泉 65
- 点揉胆俞穴 66
- 点掐人中穴 66
- 推按昆仑穴 67
- 按压天柱穴 68
- 按揉头窍阴 68
- 按揉翳风穴 69
- 指推膻中穴 70
- 按揉上星穴 70
- 点揉照海穴 71
- 掐揉合谷穴 72
- 按揉梁丘穴 72
- 按揉率谷穴 73
- 按揉听宫穴 74
- 按揉商丘穴 74
- 掐揉光明穴 75

第二章 ▶ 高血脂怎么吃怎么养

高血脂调养必知细节

- 高血脂患者的膳食结构 76
- 水果是血管弹性的调适剂 77
- 正确喝牛奶能调血脂 78
- 高血脂患者要慎吃甜食 78
- 多饮水有助于稀释血液 79
- 适量运动对高血脂患者的好处 79
- 高血脂患者运动注意事项 80
- 高血脂患者适合做有氧运动 80

- 骑自行车改善高血脂 81
- 五套调脂健身操 82
- 科学游泳调节血脂 83
- 高血脂患者如何安排生活起居 84
- 高血脂患者应合理安排睡眠 85
- 饭前快步走，有效降血脂 86
- 高血脂患者睡眠四不宜 87
- 温泉浴可以调节血脂 88
- 足浴调理高血脂法 88
- 药枕可以调理血脂异常 89

专家推荐的 10 种降脂食物

- | | |
|---------------|-----------------|
| • 香菇 90 | • 大蒜 100 |
| • 芥菜 92 | • 三文鱼 102 |
| • 核桃 94 | • 西瓜 104 |
| • 花生 96 | • 茶叶 106 |
| • 洋葱 98 | • 荷叶 108 |

一学就会 特效穴位按摩降血脂

- | | |
|-------------|-------------------|
| • 高血脂按摩注意事项 | • 按揉丰隆穴 110 |
| 110 | • 按揉命门穴 111 |

- 按揉大肠俞 …………… 112
- 按揉解溪穴 …………… 112
- 点按足三里 …………… 113
- 按揉手三里 …………… 114
- 点按内关穴 …………… 114
- 按揉三阴交 …………… 115
- 按揉太冲穴 …………… 116
- 按揉大横穴 …………… 116
- 按揉带脉穴 …………… 117
- 按揉滑肉门 …………… 118
- 按揉三焦俞 …………… 118
- 按揉肝俞穴 …………… 119
- 按揉肾俞穴 …………… 120
- 按揉天枢穴 …………… 120
- 按揉阴陵泉 …………… 121
- 按揉胃俞穴 …………… 122
- 按揉中脘穴 …………… 122
- 按揉气海穴 …………… 123
- 按揉阳池穴 …………… 124
- 掐揉合谷穴 …………… 124
- 按揉公孙穴 …………… 125
- 按揉地机穴 …………… 126
- 掐按少泽穴 …………… 126
- 按揉阳陵泉 …………… 127
- 按揉水道穴 …………… 128
- 搓涌泉穴 …………… 128
- 按摩神阙穴 …………… 129

第三章 ▶ 高血糖怎么吃怎么养

高血糖调养必知细节

- 糖尿病患者宜多食用的食物 …………… 130
- 糖尿病患者忌食或应少食的食物 …………… 131
- 饮酒会影响血糖吗 …………… 131
- 糖尿病患者适合什么烹饪方式 …………… 132

- 儿童糖尿病防治原则 134
- 糖尿病患儿应在运动前还是运动后进餐 135
- 糖尿病患儿可以少吃主食多吃肉吗 136
- 妊娠糖尿病日常生活注意事项 136
- 准妈妈减少主食控制体重科学吗 137
- 妊娠糖尿病患者需要多吃营养品吗 137
- 老年糖尿病患者的饮食原则 138
- 糖尿病患者的合理运动方法 139
- 糖尿病特殊人群的运动方式 140
- 糖尿病患者运动疗法注意事项 141

专家推荐的 10 种降糖食物

- | | |
|-----------------|----------------|
| • 冬瓜 142 | • 豆芽 152 |
| • 南瓜 144 | • 山药 154 |
| • 黄瓜 146 | • 黄豆 156 |
| • 苦瓜 148 | • 黑米 158 |
| • 紫甘蓝 150 | • 莲子 160 |

一点就通 特效穴位按摩降血糖

- | | |
|-------------|-------------------|
| • 糖尿病按摩注意事项 | • 按揉三阴交 162 |
| 162 | • 按揉阴陵泉 163 |

-
- | | |
|-------------------|-------------------|
| • 按揉安眠穴 ····· 164 | • 按揉气冲穴 ····· 178 |
| • 掐按大敦穴 ····· 164 | • 掐揉合谷穴 ····· 178 |
| • 搓揉涌泉穴 ····· 165 | • 按揉滑肉门 ····· 179 |
| • 点揉承泣穴 ····· 166 | • 按揉伏兔穴 ····· 180 |
| • 按揉公孙穴 ····· 166 | • 掌揉膻中穴 ····· 180 |
| • 掐揉人中穴 ····· 167 | • 掌揉胰俞穴 ····· 181 |
| • 按揉委中穴 ····· 168 | • 点揉太溪穴 ····· 182 |
| • 掐揉光明穴 ····· 168 | • 按揉鱼际穴 ····· 182 |
| • 按揉居髎穴 ····· 169 | • 按揉脾俞穴 ····· 183 |
| • 按摩神阙穴 ····· 170 | • 按揉足三里 ····· 184 |
| • 按揉阳陵泉 ····· 170 | • 按揉曲池穴 ····· 184 |
| • 按揉维道穴 ····· 171 | • 按揉太冲穴 ····· 185 |
| • 点揉曲骨穴 ····· 172 | • 按揉大椎穴 ····· 186 |
| • 按揉志室穴 ····· 172 | • 按揉三焦俞 ····· 186 |
| • 按揉中极穴 ····· 173 | • 按揉膈俞穴 ····· 187 |
| • 揉擦八髎穴 ····· 174 | • 点揉胆俞穴 ····· 188 |
| • 按揉极泉穴 ····· 174 | • 掌揉气海穴 ····· 188 |
| • 按揉大赫穴 ····· 175 | • 掌揉带脉穴 ····· 189 |
| • 按揉命门穴 ····· 176 | • 按揉天枢穴 ····· 190 |
| • 点按会阳穴 ····· 176 | • 按揉肝俞穴 ····· 190 |
| • 点按会阴穴 ····· 177 | • 按揉中腕穴 ····· 191 |
-



高血压调养必知细节

【掌握正确的喝水法，补水又降压】

水有很好的利尿作用，排尿会带出体内多余的钠盐，从而达到降低血压的效果。高血压患者怎样喝水能更好地降低血压呢？

水温不可过高或是过低：喝水不能贪凉，太凉的水易使胃肠道血管受刺激而收缩，从而引起心脑血管收缩，造成心脑血管供血不足；也不能喝太热的水，水太热不但容易损害消化道黏膜，还会加快血液循环，从而加重心脏负担。

喝水要适量：高血压病人一次不能喝太多的水，水分会快速进入血液，使血压升高，同时，血液中的水分还会快速进入体细胞，使细胞肿胀、颅内压增高、器官功能受损，容易出现头晕、恶心、呕吐等症状，甚至发生水中毒。

喝水要少量多次：喝水最好是采取少量多次的方法，可以在睡前30分钟、半夜醒来及清晨起床后喝一些水，一次半杯，大约120毫升就够了。



喝水时注意补充矿物质：运动出汗多时需要补充身体的盐分，尽量不喝纯净水，可以补充一些含有矿物质的水。矿泉水含有丰富的矿物质。茶水中矿物质含量也较为丰富，茶水以清茶、淡茶为好，不宜喝浓茶。

【高血压患者应该少食的食物】

盐：过量食用盐是高血压患者的大敌，高盐饮食会引起血压快速升高，还会造成脑卒中、心脏病和肾衰竭，所以，高血压患者每日摄盐量应控制在5克以下。

酱油：酱油中含有的盐分往往会被人们忽略，每3毫升酱油相当于1克盐，因此，限制酱油用量就是减少盐的摄入量。

胡椒粉：胡椒辛辣性燥，常吃容易上火，使血压上升，所以高血压患者平时还是少用胡椒粉调味为好。

味精：味精加热后会产生伤害人体中枢及视觉神经系统的成分，长期过量食用会导致口干舌燥、头发脱落及容易疲劳等不良反应，过多食用味精对于高血压患者损害很大，所以还是少食或不食为妙。



单糖：过多食用单糖会导致血液浓度增加，如过多的蔗糖会让人精力下降，产生疲劳感，因而高血压患者应少摄入单糖类食物，平时可以用玉米、淀粉等复合糖来代替蔗糖。

肥猪肉：现在市场上的肥猪肉大都含有激素和抗生素，吃过多的肥肉会使体质转变为酸性，不利于高血压病人控制血压。

猪内脏、牛髓、羊髓、蛋黄：这些食物中都含有过多的脂肪，过多食用，对维持血压不利，所以不宜多吃。

油炸食品：高血压病人要严格控制油量，否则患动脉粥样硬化和脑梗死的风险增加，富含油脂的油炸类食品尽量少吃或不吃。

腌制品、腐乳：这类食品的盐分很高，一定不要大量食用。

酒类：酒类不但会让血压升高，而且过量饮酒还会对心肌细胞造成损害，因此高血压患者一定要戒酒或限酒。

冷饮：冷饮会刺激肠胃，并刺激血管引起血压升高，因此高血压、心脏病患者要少食。

咖啡：尤其在精神紧张时，喝咖啡会使血压更高，所以，高血压患者应远离咖啡。



干果炒货：高血压患者吃大量花生、瓜子等炒货会导致咽喉、牙龈肿痛、嘴角龟裂等，不利于控制血压，所以不要过量食用。

膨化食品：由于这类食物普遍高盐、高糖、高味精，也是高血压患者应该规避的食物。

柚子：由于柚子会与高血压药物起反应，甚至增加药物在血液中的浓度，这对高血压患者是一大威胁，所以服药期间尽量不要食用柚子。

墨鱼：墨鱼属于高脂肪食物，过量食用会增加血中胆固醇的含量，因此高血压患者食用墨鱼应该适可而止。

【高血压患者应纠正的不良饮食习惯】

高血压的发病和饮食习惯有很大关联，如果高血压患者在生活中有一些不良的饮食习惯，对高血压康复是非常有害的。如果高血压患者有下面的习惯，就要警惕了。

经常在外面就餐：餐馆里的食物虽然看上去色香味俱全，但实际上隐藏着高油、高盐的危机，尤其是各种煎炸菜肴，往往比较咸且油多。烧烤和咸菜也是危险食物，外食一族在食用时一定要严格控制量。



喜欢口味重的食物：有些高血压患者平时的口味比较偏重，喜欢各种重口味的菜肴。为了健康，要注意改掉这个习惯，除了逐渐减少用盐量外，还要少放其他的调料品，尽量让自己的口味保持清淡，久而久之，口味就不会再重了。

经常吃加工食品或快餐食品：一些加工和快餐食物，为了保存得更加长久，往往会加入大量的盐分和防腐成分。即使有些食物吃起来感觉并不太咸，但事实上它们的含盐量仍是很高的，这是由于里面加入了其他调味料，抵消了部分咸味的缘故。

过量饮食：有的高血压患者总觉得自己吃的都是低盐食品，便放开怀让自己吃很多喜爱的食物，但随着摄入食物的增多，吃进去的盐也在不断增多，热量也会增多，对血压控制不利。

打扫“饭桌战场”：很多人有吃剩饭的习惯，但对高血压患者来说，这是不可取的。因为剩菜、剩饭里含有大量的盐分及油脂等，多吃对需要限盐的高血压患者十分不利。

吃饭快、吃饭不专心：有些人吃饭的速度非常快，这样不仅容易导致饮食过量，还不利于食物的消化。有些人喜欢边吃饭边做其他的事情，比



如看电视、看报纸或者书、聊天等，这样容易增加肠胃的负担，影响血压稳定。所以，高血压患者在吃饭时应该放慢节奏，细嚼慢咽，并且一定要专心。

【五招补充膳食纤维，帮你降低胆固醇】

吃全麦制品：由于精米精面中的膳食纤维已经被破坏了，而全麦制品则仍保留较多的膳食纤维，因此建议高血压患者多吃全麦制品，比如全麦面包、全麦馒头、全麦面条等，少吃精米精面制品，如精粉面包。

粗粮入粥：平时煮粥可以用糙米、小米、玉米、燕麦等材料代替白米。也可以在做米饭时添加一些豆类食物，如绿豆、红小豆、芸豆等来增加膳食纤维。

正确吃豆类食物：因为完整的黄豆的豆皮含有大量膳食纤维，而豆浆和豆腐在制作的过程中会损坏豆皮，而导致膳食纤维大量流失，所以在食用豆类食物时，最好用煮黄豆或黄豆芽来代替豆浆、豆腐等。另外，在制作豆浆时，别把豆渣丢掉，可炒食、和面，能增加人体对膳食纤维的摄取量。



用薯类食物代替部分食物：红薯、土豆、芋头等薯类食物富含膳食纤维，高血压患者可用这类食物代替部分主食，以增加膳食纤维的摄取。

多吃高纤维蔬果：日常的饮食中，还要多吃芹菜、韭菜、洋葱、莴笋、香蕉、苹果等含膳食纤维较丰富的蔬菜、水果，能带皮或连子食用的尽量吃皮、吃子。

【补钾降压小窍门】

不少人之所以患上高血压，是过量摄入含钠较高的食盐所致。要降低血压，最好摄取适量的钾，因为钾不仅能够帮助排出体内多余的钠，还具有抑制肾素活性、抑制血管对升压物质的反应等多种功能。

钾富含于各类食物之中，如蔬菜、豆类、谷类、薯类、藻类、水果等。但要注意，在食用的过程中，水果中钾的含量虽然丰富，但它的果糖含量同样也很高，过多食用，会导致热量摄取过度，所以高血压患者吃水果应有所节制。

同时还要注意，钾易溶于水，非常容易流失。在烹调高钾食物时，钾的流失量有时高达30%以上。为防止烹煮过程中钾的流失，应尽量挑选可