

饮食+中医调养

一本通

『三高』

认识『三高』，远离心脑血管疾病。
吃对食物和中药，把吃出来的病吃回去。

控制『三高』 保住健康

倾力解读『三高』怎么吃，怎么治
造詣精深的国医专家

崔晓丽◎编著

中华人民共和国
医师执业证书号
14123000300690



开启人生健康大运，掌握永不生病的智慧
内养外护，轻松做个百岁翁
【中医调养精华读本】
顶级养生智慧 家庭必读经典

出版发行集团 | 福建科学技术出版社
PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

R544.105
J0142

『三高』

饮食 + 中医 调养

一本通

崔晓丽◎编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

“三高”饮食+中医调养一本通 / 崔晓丽编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2014.1
ISBN 978-7-5335-4447-8

I. ①三… II. ①崔… III. ①高血压-食物疗法②高
血脂病-食物疗法③高血糖病-食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第296265号

书 名	“三高”饮食+中医调养一本通
编 著	崔晓丽
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	美航快速彩色印刷公司
开 本	720毫米×1000毫米 1/16
印 张	14
图 文	224码
版 次	2014年1月第1版
印 次	2014年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4447-8
定 价	19.90元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

“三高”知多少

目 录

contents

- 2 • 认识高血压
 - 2 • 血压的相关概念及作用
 - 2 • 血压值
 - 3 • 高血压不等同于高血压病
 - 4 • 高血压的常见症状
 - 5 • 容易患高血压的人群
 - 6 • 高血压的危害
 - 8 • 高血压必做的检查项目
 - 9 • 学会看懂化验单
 - 10 • 居家自测血压值的方法
- 12 • 认识高血脂
 - 12 • 血脂的相关概念及作用
 - 13 • 导致高血脂的元凶
 - 14 • 高脂血症的常见症状
 - 15 • 高脂血症的危害
 - 16 • 高脂血症的检查诊断
 - 17 • 学会看懂化验单
 - 17 • 血脂异常的居家自我观测法
- 18 • 认识糖尿病
 - 18 • 血糖的相关概念及作用
 - 19 • 诱发糖尿病的因素
 - 21 • 糖尿病的常见症状
 - 22 • 糖尿病的危害
 - 24 • 血糖值与糖尿病的关系
 - 25 • 糖尿病患者需要做的检查
 - 27 • 糖尿病患者的居家自我检测法
- 28 • “三高”之间的关系
 - 28 • 同宗同源的高血压与高血糖
 - 28 • 相伴相生的高血脂与高血糖
 - 28 • 互为因果的高血压与高血脂

吃对食物，利于降“三高”

30 • 降血压的饮食疗法

30 • 高血压人群的5大
饮食黄金原则

32 • 降压明星食物

32 • 绿茶

32 • 柚子

33 • 牡蛎

33 • 芹菜

34 • 海藻

34 • 大蒜

35 • 菊花

35 • 山楂

36 • 香蕉

36 • 猕猴桃

37 • 黑巧克力

37 • 绿豆

38 • 干贝

38 • 黑米

39 • 苹果

39 • 豌豆

40 • 土豆

40 • 韭菜

41 • 油菜

41 • 胡萝卜

42 • 荸荠

42 • 茄子

43 • 菠菜

43 • 荞麦

44 • 黑木耳

44 • 玉米

45 • 降压食谱推荐

45 • 芹菜柠檬柚子汁

45 • 牡蛎糯米粥

46 • 绿豆西米粥

46 • 双黑粥

47 • 酸辣荞麦面

47 • 蒜香油菜

48 • 山药土豆牛肉汤

48 • 荸荠红小豆大米粥

49 • 茄子鸡片汤

49 • 豌豆鸡丝胡萝卜粥

50 • 鲜虾韭菜大米粥

50 • 菠菜大米粥

51 • 香蕉糯米粥

51 • 猕猴桃苹果饮

52 • 降压药膳推荐

52 • 天南星附子醋方

52 • 银耳糖醋方

52 • 菠菜姜醋方

52 • 降压醋蛋方

52 • 天麻鸡蛋方

53 • 荷叶鸡蛋方

53 • 红糖醋蛋方

53 • 桑寄生鸡蛋方

53 • 决明子茶

53 • 茺蔚二桑茶

54 • 三根茶

54 • 罗布麻叶茶

54 • 车前山萸茶

54 • 返老还童茶



- 54 • 决明槐花茶
- 55 • 地骨菊花酒
- 55 • 川芎酒
- 55 • 茯苓菊花酒
- 55 • 香菇柠檬酒
- 56 • 降血脂的饮食疗法
- 56 • 适合高血脂人群的
饮食原则
- 57 • 降脂明星食物
- 57 • 西红柿
- 57 • 洋葱
- 58 • 红酒
- 58 • 海带
- 59 • 鱼
- 59 • 香菇
- 60 • 糙米
- 60 • 黄豆
- 61 • 燕麦
- 61 • 葡萄
- 62 • 魔芋
- 62 • 梨
- 63 • 紫菜
- 63 • 花生
- 64 • 杏仁
- 64 • 红薯
- 65 • 降脂食谱推荐
- 65 • 牛奶山药燕麦粥
- 65 • 鲜果燕麦粥
- 66 • 凉拌魔芋丝
- 66 • 西红柿玉米羹
- 67 • 清蒸三素
- 67 • 芹菜紫菜粥



- 68 • 酸甜洋葱
- 68 • 姜汁鱼头
- 69 • 金针西红柿汤
- 69 • 八味杂粮粥
- 70 • 什锦鱼丝
- 70 • 蒜苗炒鱼片
- 71 • 魔芋烧鲤鱼
- 71 • 西蓝花魔芋煮鲑鱼
- 72 • 降脂药膳推荐
- 72 • 黄豆醋方
- 72 • 陈皮山楂茶
- 72 • 米醋绿茶
- 72 • 普洱菊花茶
- 72 • 山楂柿叶茶
- 73 • 健身降脂茶
- 73 • 普洱茶
- 73 • 荷叶绿茶
- 73 • 决明甜菊茶
- 73 • 五神茶
- 74 • 丹参绿茶
- 74 • 茉莉青茶
- 74 • 腥草绿茶
- 74 • 川芎花茶
- 74 • 益母草山楂茶
- 75 • 橘红绿茶
- 75 • 合欢红枣绿茶
- 75 • 首乌泽泻茶
- 75 • 川荷三花茶
- 76 • 三七灵芝酒
- 76 • 麦冬山楂酒
- 76 • 刺梨核桃酒
- 76 • 五味子酒



77 • 降血糖的饮食疗法

77 • 糖尿病人群这样吃
最健康

79 • 降糖明星食物

79 • 小米

79 • 薏米

80 • 海参

80 • 苦瓜

81 • 山药

81 • 冬瓜

82 • 黄瓜

82 • 莲藕

83 • 白萝卜

83 • 白菜

84 • 生菜

84 • 西兰花



85 • 南瓜

85 • 黄鳝

86 • 姜

86 • 醋

87 • 降糖食谱推荐

87 • 西兰花木瓜汤

87 • 奶香蔬果沙拉

88 • 山药绿豆羹

88 • 洋菇炒西兰花

89 • 大米海参美容粥

89 • 苦瓜炒黑木耳

90 • 毛豆莲藕汤

90 • 核桃薏米粥

91 • 口蘑红煨萝卜条

91 • 白菜虾仁汤

92 • 小米山药粥

92 • 麻酱生菜

93 • 降糖药膳推荐

93 • 人参鸡蛋清方

93 • 黄精当归鸡蛋方

93 • 天花粉鸡蛋方

93 • 川芎陈皮茶

93 • 丹参桃仁茶

94 • 灵芝茯苓茶

94 • 双山决明茶

94 • 荷叶山楂绿茶

94 • 丝瓜茶

95 • 白术麦冬茶

95 • 乌梅茶

95 • 脂枣酒

95 • 枸杞子菊麦酒

95 • 地骨酒

96 • 党参当归酒

96 • 双地当归酒

96 • 黄芩半夏酒

96 • 参芪玉竹酒

97 • 蒲公英金银酒

97 • 白人参酒

97 • 杞龙菊花酒

97 • 熟地沉香酒

98 • “三高”人群

慎食的垃圾食品

98 • 碳酸饮料

98 • 冰淇淋

99 • 蜜饯

99 • 薯片

100 • 腊肉

100 • 松花蛋



降“三高”少不了的中药疗法

102 • 降血压的明星中草药

和中成药

102 • 经典降压中草药

102 • 桃仁

102 • 黄柏

102 • 天麻

103 • 大黄

103 • 杜仲

103 • 车前子

103 • 莱菔子

104 • 三七

104 • 淫羊藿

104 • 鹿茸

104 • 牡丹皮

105 • 钩藤

105 • 莲子心

105 • 珍珠粉

105 • 吴茱萸

106 • 酸枣仁

106 • 夏枯草

106 • 杏仁

106 • 玉米须

107 • 经典降压中成药

107 • 山菊降压片

107 • 牛黄降压丸

107 • 稳压胶囊

107 • 降压平片

108 • 龙胆泻肝丸

108 • 金匱肾气丸

108 • 脑立清



108 • 当归龙荟丸

108 • 心脑静

109 • 降血脂的明星中草药

和中成药

109 • 经典降脂中草药

109 • 刺五加

109 • 当归

109 • 丹参

110 • 牛膝

110 • 茵陈

110 • 女贞子

110 • 虎杖

111 • 蒲黄

111 • 泽泻

111 • 益母草

111 • 沙苑子

112 • 没药

112 • 柴胡

112 • 陈皮

112 • 姜黄

113 • 山楂

113 • 银杏叶

113 • 白芷

113 • 菊花

114 • 冬虫夏草

114 • 绞股蓝

114 • 荷叶

114 • 西洋参

115 • 经典降脂中成药

115 • 山楂精降脂片



115 • 山楂丸
 115 • 心血宁片
 115 • 心可舒胶囊
 115 • 心安宁片
 116 • 乐脉颗粒
 116 • 三参降脂饮
 116 • 山楂降脂片
 116 • 丹田降脂丸
 116 • 杜仲双降袋泡剂
 116 • 轻身减肥茶
 117 • 降脂胶丸
 117 • 冠心丹参片
 117 • 冠脉宁片
 117 • 抗栓保心片
 117 • 降脂宁颗粒
 118 • 降脂胶囊
 118 • 冠脉康片
 118 • 脉安冲剂
 118 • 首乌片
 118 • 脂可清胶囊
 119 • 绞股蓝总苷片
 119 • 健脾降脂冲剂
 119 • 桑葛降脂丸
 119 • 益康胶囊
 120 • 通脉降脂片
 120 • 脉舒胶囊
 120 • 脂宁片
 120 • 消栓通络片
 120 • 舒心降脂片
 121 • 降血糖的明星中草药
 和中成药
 121 • 经典降糖中草药

121 • 麦冬
 121 • 川芎
 121 • 知母
 122 • 玉竹
 122 • 淫羊藿
 122 • 枸杞子
 122 • 黄精
 123 • 黄芪
 123 • 葛根
 123 • 灵芝
 123 • 何首乌
 124 • 桑白皮
 124 • 人参
 124 • 玄参
 124 • 生地黄
 125 • 茯苓
 125 • 黄连
 125 • 桔梗
 125 • 地骨皮
 126 • 经典降糖中成药
 126 • 甘露消渴胶囊
 126 • 参芪降糖片
 126 • 糖脉康颗粒
 126 • 糖尿乐
 127 • 消渴丸
 127 • 六味地黄丸
 127 • 石斛夜光丸
 127 • 玉泉丸
 128 • 降糖舒
 128 • 知柏地黄丸
 128 • 白僵蚕丸
 128 • 大补阴丸



适合“三高”人群的经穴疗法

130 • 高血压人群的经穴疗法

130 • 高血压全身按摩疗法

132 • 高血压手足头耳按摩疗法

132 • 高血压手部按摩疗法

133 • 高血压足部按摩疗法

135 • 高血压头面部按摩疗法

137 • 高血压耳部按摩疗法

138 • 高血压拔罐疗法

139 • 高血压贴敷疗法

139 • 足部贴敷法

140 • 神阙贴敷法

140 • 腹部及四肢贴敷法

141 • 高血脂人群的经穴疗法

141 • 高血脂全身按摩疗法

142 • 高血脂手足头耳按摩疗法

142 • 高血脂手部按摩疗法

144 • 高血脂足部按摩疗法

146 • 高血脂头面部按摩疗法

147 • 高血脂耳部按摩疗法

148 • 高血脂刮痧疗法

149 • 高血脂拔罐疗法

150 • 糖尿病人群的经穴疗法

150 • 糖尿病全身按摩疗法

150 • 按摩腰背部

151 • 按摩腰腹部

152 • 按摩四肢

153 • 糖尿病手足头耳按摩疗法

153 • 糖尿病手部按摩疗法

154 • 糖尿病足部按摩疗法

155 • 糖尿病头面部按摩疗法

156 • 糖尿病耳部按摩疗法

157 • 糖尿病刮痧疗法

159 • 糖尿病拔罐疗法

161 • 糖尿病贴敷疗法

161 • 脐部贴敷法

162 • 腹背贴敷法

“三高”人群日常起居防治法

164 • 高血压人群日常起居注意事项

164 • 自测血压与体重

164 • 定期体检不容忽视

165 • 每天早起不匆忙

166 • 保持大小便通畅

166 • 保证充足睡眠

167 • 避免长久站立



第

六

章

“三高”人群的运动疗法

168 • 劳逸结合很重要

168 • 放松精神莫紧张

169 • 远离噪音伤害

170 • 衣着方面有讲究

170 • 气温对血压的影响

172 • 不要长时间趴伏

172 • 旅游时的注意事项

173 • 高血脂人群日常起居 注意事项

173 • 生活规律化

173 • 控制好睡眠时间

173 • 夏季应预防血液黏度升高

174 • 不要用饮料来代替水

174 • 防止便秘

175 • 坚持科学用药

175 • 水浴降血脂

176 • 心理自疗法

178 • 糖尿病人群日常起居 注意事项

178 • 做好皮肤护理

179 • 适度工作，劳逸结合

179 • 积极防治便秘

179 • 注意防治糖尿病足

181 • 洗浴用水有讲究

183 • 音乐辅疗法

185 • 心理辅疗法

187 • 花香辅疗法

187 • 森林浴辅疗法

188 • 矿泉浴辅疗法

190 • 高血压人群的运动疗法

190 • 简单降压小动作

192 • 全身伸展运动

199 • 高血脂人群的运动疗法

199 • 运动疗法须知

200 • 原地跑

200 • 快步走

201 • 走跑交替练习法

201 • 慢跑健身法

202 • 走楼梯

203 • 跨台阶登楼法

204 • 爬山

204 • 踢毽子运动法

205 • 原地跳绳健身法

206 • 跳绳跑健身法

206 • 前后叩击甩手法

207 • 步行甩手法

208 • 游泳辅疗法

209 • 糖尿病人群的运动疗法

209 • 运动疗法的原则

210 • 健身球运动

211 • 太极拳疗法

212 • 适合高龄糖尿病患者的两种体操





第一章

『三高』知多少

『三高』即血压高、血脂高、血糖高。随着人们饮食和生活习惯的变化，『三高』已经成为危害现代人健康的罪魁祸首之一。在这一章中，我们将全面了解『三高』的概念、主要症状、危害、居家自测法，以及『三高』之间的相互联系等基本知识。

认识高血压

血压的相关概念及作用

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，而对毛细血管的压力则称为毛细血管压，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，即使同样都是动脉，大动脉和末梢细动脉的血压也有所差异。此外，测量身体不同部位的血压，也会得到不同的数值。

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；舒张压是血管在放松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数字，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。如果非同日三次测出的血压都≥140/90毫米汞柱，就可以确认患有高血压。

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	≥ 140	和（或）	≥ 110
单纯收缩期高血压	≥ 140	和	< 90

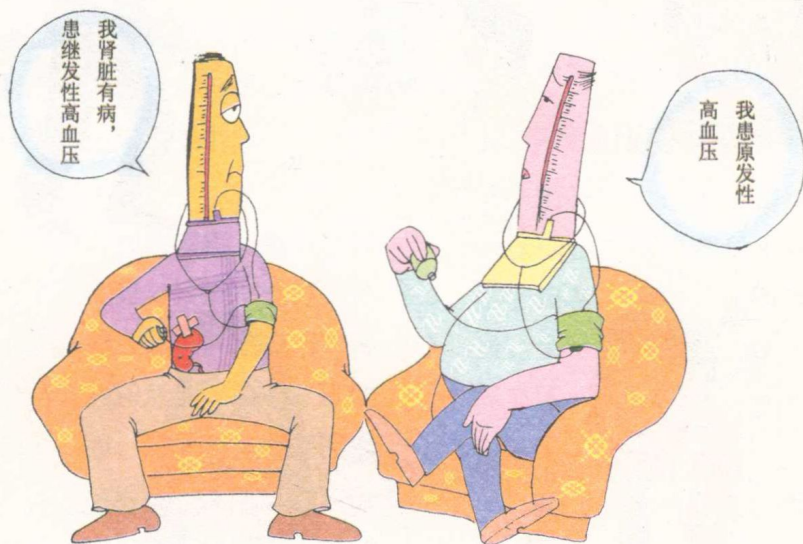
高血压不等同于高血压病

虽然非同日连续三次测血压均等于或高于140/90毫米汞柱，就可以确诊患有高血压，但高血压并不等于高血压病。有人认为只要血压升高了就是得了高血压病，或者把高血压病简称为高血压，其实两者是有区别的。高血压有原发性和继发性两种情况。原发性高血压是一种以动脉血压升高为主要表现的全身性疾病，目前发病机制还不清楚。在所有患高血压的患者中，原发性高血压约占90%左右。它是一种独立的疾病，因此又称为高血压病。

继发性高血压是指继发于其他疾病的血压升高，是这些疾病的一个症

状，所以又称症状性高血压。继发性高血压和原发性高血压不同，继发性是可以找到病因的，比如肾性高血压就是由于肾脏疾病（急、慢性肾炎，肾盂肾炎，肾积水等）引起的高血压；由于内分泌疾病如甲状腺功能亢进、原发性醛固酮增多症等引起的内分泌性高血压；其他如妊娠、肾动脉狭窄以及某些药物如肾上腺皮质激素等均是继发性高血压的病因。这类高血压如果去除病因，由此引起的高血压便会自然痊愈。

因此，一旦发现血压升高，尤其是年轻人，都应先到医院做进一步检查，千万不能轻易认为高血压就是高血压病，以至于延误早期诊断和及时的治疗。



● 高血压病是指原发性高血压，而继发性高血压是其他疾病的一种症状，不属于高血压病，患者一定要到医院诊断清楚。

高血压的常见症状

在高血压症初期，多数人并没有明显的症状，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，主要表现为以下几个方面。

四肢麻木

高血压患者会有四肢麻木或肌肉紧张疼痛的现象，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

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会加重。

头晕目眩

这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。

高血压的常见症状



• 头晕
目眩



• 莫名生气
而发火



• 四肢
麻木



• 头痛



• 精神恍惚、
健忘

精神恍惚、健忘

此症随着高血压的日趋严重而加剧，患者很难记住最近发生的事情，注意力容易分散，甚至会引起老年性痴呆。

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压力，致使心绪焦躁、紧张，导致心悸、失眠或在梦中突然惊醒，还会因

高血压危象的症状及应对措施

高血压危象就是高血压的一种危险状态，出现这种状态时血压会快速升高，还表现为剧烈头痛、手足颤抖、口干舌燥、出汗、兴奋、胸闷、气急、视力模糊、呕吐、尿频、排尿困难等。发展严重时，还会出现心绞痛、肺水肿、肾衰竭等症状。当高血压危象来临时，不能自己随便吃药，应该马上到医院做全面检查，待医生判断各个器官的受损情况及血压的高低后，再选择科学降压的治疗方案。

莫名生气而冲人发火。

容易患高血压的人群

高血压的发作与生活习惯等密切相关。调查发现，高血压也有“偏好”，它喜欢和这几类人打交道。

吃盐较多的人群

食盐的主要成分是钠，而高钠可以使血压升高。临床发现，平时吃盐较多的人患高血压的概率很高，当这些患者控制摄盐量后，血压便会有所下降。

肥胖者

体重超标是引起高血压发作的独立预警因素。调查发现，25岁以上、40岁以下的肥胖者中，患高血压的占44.5%；40岁到60岁之间的肥胖人群中，患病率高达72.1%。

长期精神压力大者

精神压力过大，情绪长期处于紧张状态，血压很容易不知不觉就升高了。日常生活中，证券经纪人、驾驶员、会计等压力较大的人群普遍易得高血压。

有家族病史的人群

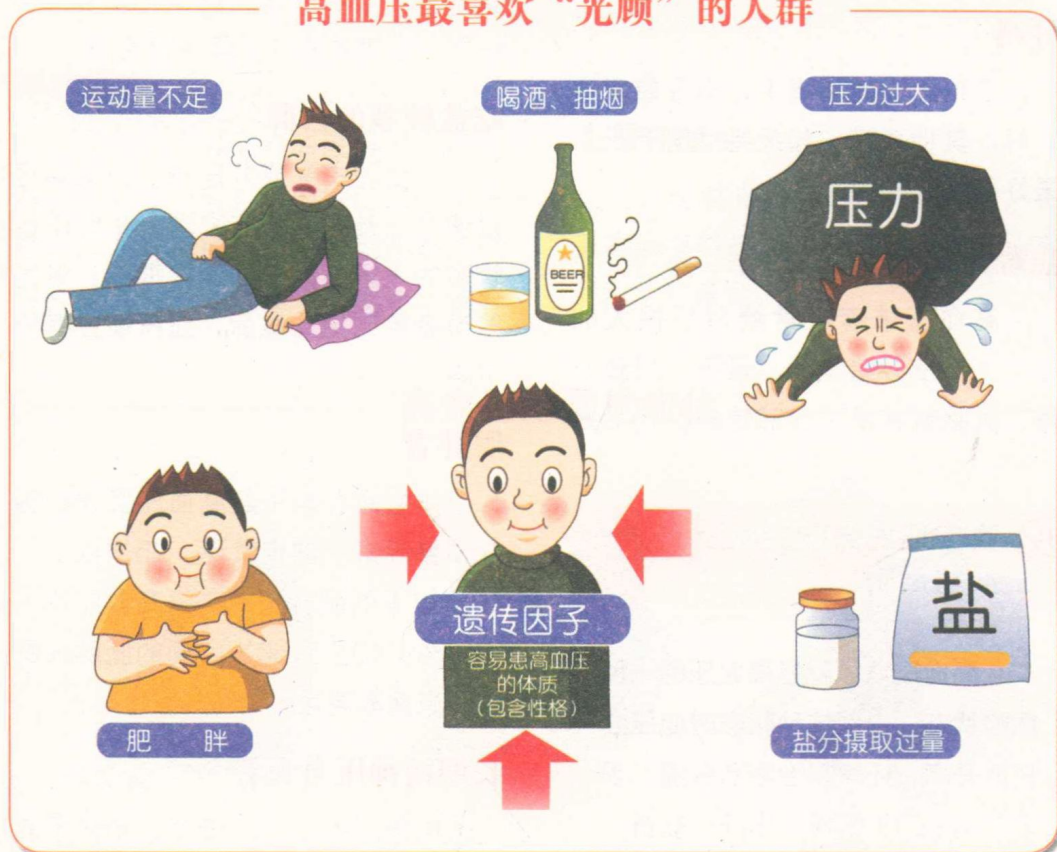
高血压还有明显的遗传特性。研究发现，如果父母患有高血压，那么他们的子女也是高血压高危人群。但

是，光有这个原因不一定能发病，必须有发病的条件才能发生高血压。

嗜烟、酒者

长期嗜酒、抽烟、摄入动物脂肪较多及食用动物肝脏较多者，也都是高血压的高危人群。

高血压最喜欢“光顾”的人群



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硬化，而脑的粗动脉也会由于胆固醇、三酰甘油的堆积引起动脉硬化。当脑内大小血管（动脉）

发生硬化时，如果再加上高血压，就会引起血管破裂，从而产生脑出血。

◎**脑梗死**：当血流受阻时，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。

引起肾脏病变

长期持续高血压会造成肾小动脉