

杨
力

12大高发病 养生谈

杨 力◎编著



高血压、糖尿病、冠心病、
癌症、颈椎腰椎病……

十二种现代社会的**隐形杀手**

阳光心态、健康饮食、
科学运动、中医调理……

**数种健康疗法，
捍卫生命尊严！**

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

杨力：

12大高发疾病养生谈

杨力 ■ 编著

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

杨力: 12 大高发病养生谈 / 杨力编著. —北京:
中国中医药出版社, 2013. 11

(杨力谈养生)

ISBN 978-7-5132-1610-4

I. ①杨… II. ①杨… III. ①养生(中医) - 基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 206242 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
廊坊祥丰印刷有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 787 × 1092 1/16 印张 18.75 字数 304 千字
2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5132-1610-4

*

定价 39.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究
社长热线 010 64405720
购书热线 010 64065415 010 64065413
书店网址 csln.net/qksd/
官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>



十二大高发病 正向我们袭来

随着社会竞争的日益激烈，工作压力不断增大，人们的生活节奏不断加快，健康状况正在日趋下降。高血压、高血脂、冠心病、糖尿病、癌症、结石、颈腰椎病、胃溃疡、肝病、肺病、抑郁症以及更年期综合征等，正在像洪水猛兽一般向我们袭来！而且这些高发病、常见病正日趋年轻化，常在不知不觉中就被这些疾病所围绕，给人们带来极大的痛苦。所以，提早预防，及早发现，及早治疗，对控制这些高发病发生率有重大意义。

在这些高发病中，又以“三高”（高血压、高血脂、高血糖）及癌症对人的

健康破坏性最强。其中三高是引发冠心病、心梗、脑梗及中风的罪魁祸首，各种癌症主要与体内毒素积累和心情抑郁等因素有关，这此疾病其实都与生活方式密切相关。

这本书可以帮助大家及早预防、及早发现、及早治疗高发病，让我们的身体永葆健康。

最后，祝所有的读者朋友们身体健康长寿。

杨力

2012年8月于北京

目 录

第一章 高血压——现代人身边的“魔鬼杀手”	1
第一节 缘何而来，看清高血压	3
高血压，1.6 亿人的不幸	3
高血压，青睐的是这些人	4
摆脱高血压，还得靠自己	4
第二节 有意识，高血压从此没意思	5
高血压也会遗传	5
学会自己测血压	6
不要忘记做常规体检	6
第三节 健康饮食，正常血压有保证	7
高血压饮食总原则	7
8 大降压食物	8
紫菜粥——清热解毒，有效降压	9
莼菜鸡肉汤——利水消肿，补钙降压	10
鲜芹菜汁——平肝降压	10
爆炒三丝——滋养肝肾，泻浊降压	11
木耳瘦肉汤——降压止血	11
白萝卜拌香菜——软化血管，稳定血压	12
糖醋西红柿——生津止渴，清热祛风	13
拌茄泥——祛风通络，降低血压	14
茼蒿炒肉丝——滋补脾胃，降低血压	14
烟酒再好，也要给健康让位才行	15
第四节 科学运动，给高血压患者降降压	16
高血压更需要运动	16
游泳降压有高效	16
骑自行车，进行到底	17

降血压，请踩鹅卵石	17
甩手运动，甩掉高血压	18
太极调理阴阳能降压	18
步行做到“三五七”	19
转脚腕，降血压	20
第五节 中医调理，高血压从此远离你	20
按摩百会穴，益气壮阳	20
按擦风池穴，平肝息风	21
敲击三阴交，调节血压	21
气功疗法，疏通经络	22
热水泡脚，稳定血压	23
药枕疗法，持久降压	23
贴敷疗法，辅助降压	24
刷浴疗法，改善头痛	25
第六节 高血压并发症，症症可治	25
高血压合并脑中风	25
高血压合并高血脂	26
高血压合并冠心病	26
高血压合并心力衰竭	27
高血压合并肾病	28
第二章 高血脂——现代高发病的“无形杀手”	29
第一节 缘何而来，看清高血脂	31
高血脂，现代人健康指数“低”的元凶	31
高血脂，就在你身边	32
高血脂防治全攻略	33
第二节 健康饮食，开开心心“弹”血脂	34
高血脂饮食总原则	34
降脂食物，任你选	35
5 大降脂茶，保健有疗效	36
麻辣豆腐肉末——平衡胆固醇	36
燕麦薏米饼——清热健脾，补虚健脾	37

鲜蘑煨冬瓜——清热解毒，化痰降脂	38
木耳拌芹菜——润燥祛风，平肝降脂	39
海带黄豆炖排骨——降压降脂	39
冬菇炒豌豆苗——清肠通便，降脂保健	40
玉米牛奶汤——补脾健胃，补虚降脂	41
第三节 科学运动，燃烧脂肪，重获健康	42
运动有原则	42
步行坚持“三——”	42
慢跑告别高血脂	43
健美操，美丽与降脂兼得	44
一学就会的呼吸降脂操	44
揉腹降脂法，揉揉更健康	45
跳绳，降脂的好方法	46
杠铃操，降脂也可一试	46
第四节 中医治疗，去脂从来不费“利”	47
按揉丰隆穴，痰无所聚	47
按压足三里，调和气血	47
耳穴压豆疗法	48
气功疗法降血脂	49
刮痧调理法	49
第五节 高血脂并发症，统统可治	50
高血脂合并冠心病	50
高血脂合并脑中风	51
高血脂合并糖尿病	51
高血脂合并脂肪肝	52
第三章 冠心病——扼住生命咽喉的“恶魔”	53
第一节 缘何而来，看清冠心病	55
随时夺走生命的“幽灵”	55
冠心病，就在你身边	56
冠心病，防治有高招	57

第二节 健康饮食，吃好心就好	58
冠心病饮食总原则	58
治疗冠心病的 6 大食物	59
麻油拌茄泥——保护心血管	60
油焖茭白带鱼——补益五脏	60
大米黄豆粥——健脾和胃，软化血管	61
海带薏苡仁蛋汤——防止血栓，预防动脉硬化	62
紫菜鸡蛋汤——保护心肌，增强心脏功能	63
豆浆花生粥——补虚润燥，降压降脂	63
第三节 科学运动，让心脏健康开心地跳动	64
运动缺乏，是冠心病的危险因素	64
体操，练出好身体	65
甩手拍脚，心律正常	66
舌操，让舌体更灵活	66
游泳，游出好心脏	67
脚踝运动，减轻心脏负担	67
十指功，摆脱胸闷心慌	68
第四节 中医调治，从根源上为心脏护航	69
调理冠心病的常用中药	69
点按内关，调整心律	70
揉灵道，减轻心绞痛	70
第五节 起居指南，防治有特色	71
冠心病患者睡眠要科学	71
冠心病患者性生活指导	72
音乐对防治冠心病有什么益处	72
温泉浴改善心功能	73
热水泡脚对冠心病作用较好	74
冠心病患者要注意保暖	74
冠心病患者要喝好 3 杯“安全水”	75

第四章 糖尿病——现代人的“甜蜜杀手”	77
第一节 缘何而来，走进糖尿病	79
一组可怕的数据	79
糖尿病，就在你身边	80
糖尿病，“五驾马车”来帮忙	81
第二节 正确心态，生活才能真正甜甜蜜蜜	82
多数糖尿病患者情绪悲观	82
好的心态，糖尿病“无可奈何”	83
克服不良情绪的5大法宝	83
第三节 饮食调养，让甜蜜杀手束手无策	84
糖尿病饮食总原则	84
5种食物，有效防治糖尿病	85
芹菜炒虾仁——补肾平肝，利水泄浊	86
白菜帮炒黄膳——补益脾胃，益气养血	87
芹菜拌苦瓜——清热解毒，生津止渴	88
韭菜炒淡菜——益精养血，补虚降糖	88
蘑菇烧兔肉——清热止痛，凉血解毒	89
豆浆粟米粥——补虚益气，润燥降糖	90
第四节 科学运动，防治糖尿病的天然药方	91
糖尿病患者，运动有好处	91
叩齿吞津，吞掉糖尿病	91
毽子飞舞，平稳血糖	92
家务劳动，一种化整为零的运动	93
捶捶手腕、脚腕降血糖	93
跳跃运动降血糖	94
懒腰伸一伸，血糖降一降	94
第五节 中医调治，血糖永远处于平和状态	95
治疗糖尿病的常用中药	95
按摩足三里，改善肠胃功能	96
按摩关元穴，培元固本	97
糖尿病的拔罐疗法	97

糖尿病的刮痧疗法	98
第六节 糖尿病并发症，防治很重要	98
糖尿病合并高血压	98
糖尿病合并冠心病	99
糖尿病合并眼病	100
糖尿病合并肾病	100
第五章 谈癌色变——10 大高发癌	103
第一节 10 大高发癌正向我们袭来	105
死亡率最高的 10 大癌症	105
恶性肿瘤的 8 大信号	105
癌症预防“十六字诀”	106
第二节 癌从口入，先从口防	107
防癌饮食总原则	107
5 大抗癌食物	108
饮茶抗癌效果好	109
烩白菜三丁——强身健体，防癌抗癌	109
茼蒿枸杞甲鱼汤——滋补肝肾，抑制肿瘤	110
猕猴桃红枣汁——健脾益气，解毒抗癌	111
马铃薯兔肉汤——健脾益气，解毒养血	111
糖醋卷心菜——止痛生肌，防癌抗癌	112
第三节 运动抗癌，为健康保驾护航	113
运动有助于杀伤癌细胞	113
以慢跑来对抗癌症	114
防治癌症，瑜伽是个好方法	114
湖边垂钓病邪除	115
等电梯不如爬楼梯	115
登山抗癌有实效	116
第四节 不要低估了中医药	117
治疗癌症的常用中药	117
征服癌症的音乐疗法	118
改善睡眠，战胜癌症	118

郭林新气功，抵抗癌细胞	119
让癌症在笑声中不翼而飞	120
艾灸疗法，扶正祛邪	120
第五节 癌从心治——构筑抗癌的“心理长堤”	121
癌症患者，死于心理因素的占了大半	121
信心是消灭癌症的第一步	122
松弛疗法是一剂抗癌大药	122
第六章 结石——现代人的健康大敌	125
第一节 缘何而来，看清结石	127
结石，埋藏于体内，阻碍健康的绊脚石	127
结石，就在你身边	128
结石，多管齐下才有疗效	129
第二节 健康饮食，防治结石的重点	130
防治结石的6大食物	130
扁豆玉米粥——健脾利水，益气和胃	131
蛋酥猕猴桃——清热降火，润燥通便	131
糖枣茶树根饮——清热利胆，强心利尿	132
核桃白糖粥——滋补肝肾，通淋消石	133
赤豆茅根粥——清热解毒，利尿止血	133
益肾粥——补益脾肾，利尿通淋	134
第三节 正确运动，把结石消化在运动中	134
结石患者运动原则	134
跳跃运动有助排结石	135
肾下盏结石，倒立才是好方法	136
腹式呼吸，胆结石悄然不见	136
常洗热水澡，也有利于排石	137
第四节 中医治疗，融排防三管齐下	137
治疗结石的常用中药	137
腹部揉按，缓解胆绞痛	138
耳穴贴压，让结石无处可藏	139
太溪穴，防治肾绞痛	139

第七章 颈椎腰椎病——现代人不能顶天立地的罪魁祸首	141
第一节 缘何而来，看懂腰椎、颈椎病	143
腰椎、颈椎病，让半数现代人低人一等	143
腰椎、颈椎病，就在你身边	144
腰椎颈椎病，防治才是硬道理	144
第二节 补足营养，椎不闹事	146
腰椎、颈椎病饮食原则	146
天麻蒸鱼头——滋阴补血，息风化痰	146
参芪枸杞排骨粥——补气养血，健脾益肺	147
老桑枝煲鸡——补肾精，通经络	148
腰花粥——补肾强腰，益气消食	149
火腿蒸鳝鱼——补虚损，除风湿	149
第三节 科学运动，焕发脊椎的活力	150
颈椎腰椎，常动不生病	150
经常爬行健腰颈	151
松腰，改善腰肌劳损	151
颈椎病医疗体操，一学就会	152
颈椎病哑铃体操	152
抖一抖，颈腰椎病去无踪	153
腰椎自我保健法	154
第四节 中医调养，腰椎、颈椎病消失无踪	155
治疗腰椎、颈椎病的常用中药	155
枕头是颈椎的保护工具	155
后溪穴，让颈椎、腰椎挺起来	156
足底按摩，缓解颈椎病	157
搓腰眼，防治腰椎病	157
每天梳头，远离颈椎病	158
颈椎腰椎痛，热敷可消除	158
刮痧缓解颈椎病	159

第八章 胃病——让现代人寝食难安的“刽子手”	161
第一节 胃病缘何而来，走进胃病	163
胃病，就在你身边	163
哪些人容易得胃病	164
胃病，还得从护胃开始	165
第二节 吃对吃好胃才好	166
胃病饮食总原则	166
8大养胃食物	167
粥是养胃佳品	168
香菇核桃肉片——益胃和中，补血润肺	169
蘑菇芦笋饼——养阴清胃，补中健脾	169
虾米卷心菜——补肾壮阳，理气开胃	170
松鼠黄鱼——和脾开胃，益气明目	171
珊瑚菜花——开胃健脾，增进食欲	172
番茄荸荠——生津止渴，健胃消食	172
第三节 运动锻炼，防治胃病的天然药方	173
运动，最简单的护胃方式	173
常动脚趾养肠胃	174
经常摩腹，防治胃溃疡	175
内养功法，调和气血	175
饭后跪一跪，有益肠胃	176
提肛运动，治胃功能紊乱	176
打打乒乓球，改善胃下垂	177
胃下垂，练练仰卧起坐	177
第四节 中医护养，怎一个有效了得	178
治疗胃病的常用中药	178
足三里——补益脾胃	179
内关穴——巧治胃病	180
中脘穴——补益脾胃	180
常捏小腿肚可健胃	181
梁丘穴，急性胃痛的首选穴位	181

心情好，胃就好	182
第五节 胃溃疡并发症，要有效防治	183
胃溃疡并发上消化道出血	183
胃溃疡并发溃疡穿孔	183
胃溃疡并发幽门梗阻	184
别让溃疡变胃癌	185
第九章 肝病——时刻受威胁的“人体化工厂”	187
第一节 前世今生，看清肝病	189
肝病，让无数人有苦难言	189
肝病，就在你身边	190
防治肝病，两手都要硬	191
第二节 健康饮食，肝病防治第一关	192
肝病饮食总原则	192
养肝护肝 10 大食物	193
麻辣青鱼——补血养肝，益气养胃	194
豆豉田螺汤——清热解毒，补益气血	195
雪梨茅茅猪瘦肉汤——清热解毒，滋补肝肾	196
三鲜竹笋——减肥降脂，防癌抗癌	196
猪肝粥——补肝养血，补肾明目	197
芹菜炒鸡蛋——清热除烦，凉血平肝	198
雪梨白茅汤——清热消食，化痰止咳	198
第三节 合理运动，锻炼身体又护肝	199
肝病患者运动原则	199
推搓两肋，养肝护肝	200
用太极拳打跑肝病	201
瑜伽——在慢运动中给肝脏排毒	201
气功传统却有效	202
肝病患者最佳的健身方式——散步	203
五禽戏，击退肝病	203
第四节 中医治疗，肝病无处可逃	204
治疗肝病的常用中药	204

大敦穴——清肝明目	205
太冲穴——平肝清热	206
行间穴——泄肝火，疏气滞	206
养肝练练“嘘”字功	207
养肝需护眼	207
第五节 生活起居，养肝护肝	207
养肝先要睡得香	207
饭后躺半小时可保养肝脏	208
肝病性生活，有宜有忌	209
战胜怒气，养护肝脏	209
音乐是肝病的劲敌	210
第十章 肺病——现代人健康的又一致命克星	213
第一节 缘何而来，走进呼吸系统疾病	215
令人咋舌的医学报告	215
肺病，就在你身边	216
呼吸系统，里里外外要保护	217
第二节 健康饮食，让呼吸在美食之中顺畅	218
肺病饮食总原则	218
清肺养肺的7大食物	219
白鳝炒香菇——益气补虚，健脾养胃	220
蜜三果——敛肺定喘，止咳化痰	221
百果玫瑰球——润燥化痰，止咳定喘	222
海蜇荸荠粥——消积化痰，清热解毒	223
黑鱼粥——健脾利水，通经败毒	223
桂鱼百合杏仁汤——润肺补肺，止咳止血	224
第三节 科学运动，让呼吸畅通无阻	225
肺病患者运动原则	225
开怀大笑，宣泄肺气	225
扩胸运动，增强心肺功能	226
搓擦鼻部，宣肺治鼻病	227
静坐呼吸强肺部	227

养肺气，宜练“丝”字功	228
呼吸健肺操	228
第四节 中医治疗，潜移默化治疾病	229
治疗肺病的常用中药	230
肺俞穴——调补肺气，快速止痰	231
尺泽穴——清宣肺气，泻火降逆	231
膻中穴——宽胸理气，清肺止喘	232
香薰疗法，薰出最坚强的肺	233
唱歌一曲，调养肺气	233
第十一章 抑郁症——人类的“第一号心理杀手”	235
第一节 缘何而来，走进抑郁症	237
抑郁症，现代人最大的幸福“对手”	237
抑郁症，就在你身边	238
蓝色忧郁，最大的敌人是自己	239
第二节 心理治疗，解铃还需系铃人	240
心理治疗总原则	240
笑是抵抗抑郁的清心剂	241
哭是最简单的宣泄方法	242
把烦恼一吐为快	242
用冥想宣泄抑郁	243
森田疗法，战胜抑郁症	244
第三节 健康饮食，让忧郁“歇”一会儿	244
抑郁症患者饮食总原则	244
5大抗抑郁食物	245
紫米薏仁粥——健脾暖肝，活血除烦	246
果仁巧克力——缓解情绪，提高智力	247
莲心大枣汤——益气补血，强心安神	248
香菇豆腐——益智安神，清热润燥	248
香蕉豆浆饮——振奋精神，安定情绪	249
芦笋百合汤——清心安神，益气健脾	250

第四节 科学运动，让阳光照遍全身	250
抑郁症患者运动原则	250
梳头，梳出好心情	251
舞蹈是最好的安定剂	252
游山玩水解忧愁	252
书法练习怡情养性	253
提笔做画解郁除烦	253
第五节 中医调养，蓝色忧郁不再有	254
治疗抑郁症的常用中药	254
十宣穴——提神醒脑	255
肝俞穴——清头明目，疏肝理气	255
神门穴——益心安神，通经活络	256
第十二章 更年期综合征——中年人的死敌	257
第一节 缘何而来，走进更年期综合征	257
逃脱不了的人生大障碍	259
自己预测更年期	259
更年期，要的还是调养	260
第二节 健康饮食，超级给力度过更年期	261
更年期综合征饮食原则	261
5大食物调理更年期综合征	262
三鲜汤面——健脾益气，补益肝肾	263
花生炖猪脚——通乳补虚，养血益阴	264
蒸甲鱼枸杞汤——补肾滋阴，平衡阴阳	265
羊肉黄芪桂圆汤——补肾壮阳，益气固表	265
驴肉汤——补益心血，安神定志	266
海参粥——补肾益精，滋阴养血	267
第三节 适当运动，帮你迈过“更年”坎	267
更年期综合征运动原则	267
更年期要多做肛提肌锻炼	268
肥胖更年期女性的运动处方	269