



心理

饮食

运动

营养

起居

用药

并发症

合并症

休闲

自我管理

三高

宜忌

全书

编著

孙亚玲

北京市昌平区中医医院重症医学科主任

姜广建

哈尔滨医科大学教授，博士生导师

姜广建

全国政协港澳台侨委会副主任
国务院侨务办公室原副主任

国家中医药管理局原副局长

赵阳

吴刚

力荐



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



“三高” 自我管理 宜忌全书

姜广建 孙亚玲 编著

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

“三高”自我管理宜忌全书 / 姜广建，孙亚玲编著. — 北京：电子工业出版社，2016.9

（健康无忧·养生保健系列）

ISBN 978-7-121-29587-4

I. ①三… II. ①姜… ②孙… III. ①高血压—防治 ②高血糖病—防治
③高脂血症—防治 IV. ①R544.1 ②R587.1 ③R589.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第178801号



策划编辑：牛晓丽

责任编辑：刘 晓

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

装 订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：15 字数：288千字

版 次：2016年9月第1次印刷

印 次：2016年9月第1次印刷

定 价：49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：QQ 9616328。



积极管理“三高”，重享美好生活 / 16

“三高”之间易形成恶性循环 / 17

饮食控制是管理“三高”的重中之重 / 18

通用的膳食金字塔 / 18

“三高”患者对食物金字塔的微调整 / 19

第一章

高血压自我管理宜忌 / 21

诊疗宜忌 / 22

- ✓宜定期体检 / 22
- ✓宜早发现，早治疗 / 22
- ✗忌不重视血压测量 / 23
- ✗忌忽视高血压前期（正常高值） / 23
- ✓宜学会自己测量血压 / 24
- ✓宜学会判断假性高血压 / 24
- ✓宜明确高血压的治疗目标 / 25
- ✗忌测量血压方法不科学 / 25
- ✓宜掌握自测血压的5个要点 / 26
- ✗忌测量血压缺乏耐心 / 27
- ✗忌测量血压偏离听诊点太远 / 27
- ✗忌袖带减压过快 / 27
- ✗忌用过宽或过窄的袖带测血压 / 27
- ✓药物降血压宜注意平衡 / 27
- ✗忌在血压达标后马上减药或停药 / 27

饮食宜忌 / 28

- ✗忌饮食不规律 / 28
- ✗忌晚餐吃得过饱 / 28
- ✗忌暴饮暴食 / 28

- ✓宜饮食清淡 / 29
- ✗忌摄入过多的钠 / 29
- ✗忌摄入过多的糖 / 29
- ✓宜多吃高钾食物 / 29
- ✓宜高钙饮食 / 30
- ✓宜增加粗粮、杂粮的摄入比例 / 30
- ✗忌摄入过量的脂肪 / 30
- ✓宜少吃蛋黄 / 30
- ✓宜常吃新鲜水果和蔬菜 / 31
- ✗忌摄入过多膳食纤维 / 31
- ✗忌吃零食 / 31
- ✗忌频繁食用速冻方便食品 / 31
- ✗忌长期、大量喝果汁 / 32
- ✗饮用水的水温忌过热或过冷 / 32
- ✓宜适量喝蜂蜜 / 32
- ✓宜晨起后饮1杯水 / 32
- ✗忌经常喝咖啡 / 33
- ✗忌抽烟、喝酒 / 33
- ✗忌喝浓茶 / 33
- ✓宜在厨房准备一个标准盐匙 / 33

专题：高血压患者宜吃的降压食物 / 34

日常起居宜忌 / 40

- ✓宜调节生活方式 / 40
- ✓宜控制体重 / 40
- ✓宜适当锻炼 / 40
- ✓宜培养幽默感 / 40
- ✗忌情绪波动过大 / 41
- ✗忌居室噪音过大 / 41
- ✗忌居室陈设杂乱 / 41
- ✗忌在居室中摆放过多花草 / 41
- ✗忌熬夜 / 42
- ✗忌起床过急 / 42

- ✓宜保证充足的睡眠 / 42
- ✓宜午睡 / 42
- ✗忌睡前长时间看电视 / 43
- ✓睡前宜洗脚 / 43
- ✗忌用过冷、过热的水洗漱 / 43
- ✗慎泡温泉 / 43
- ✗天气寒冷忌不注意保暖 / 44
- ✗忌排便时急躁、屏气用力 / 44
- ✓老年高血压病患者排便时宜取坐位 / 44
- ✓宜听轻松、舒缓的音乐 / 45
- ✗忌赌博 / 45
- ✗不宜炒股 / 45
- ✗忌挤公交、地铁 / 45

运动休闲宜忌 / 46

- ✗忌运动强度过大 / 46
- ✓宜做多次短时间运动 / 46
- ✓宜遵循的运动原则 / 46
- ✗忌运动前不做准备 / 47
- ✗忌做过于吃力的运动 / 47
- ✓宜进行适量的运动 / 47



✗忌做头部向下伸的动作 / 48

✓宜做有氧运动 / 48

✓宜做水平运动 / 48

✗忌扭秧歌、跳劲舞 / 48

✗忌冬泳 / 48

✗忌“冰雪之旅” / 49

✗忌运动后立即洗热水澡 / 49

✓垂钓有益于治疗高血压 / 49

专题：适合高血压患者的运动及其 注意事项 / 50

散步 / 50

太极拳 / 50

慢跑 / 50

游泳 / 51

瑜伽 / 51

爬楼梯 / 51

甩手运动 / 51

用药宜忌 / 52

✓初服用降压药时宜从小剂量开始 / 52

✗年轻人忌轻易服用降压药 / 52

✗忌盲目坚持单一用药 / 52

✗忌仅凭自我感觉服药 / 53

✓宜随血压的波动情况调整用药剂量 / 53

✗忌频繁换药，随意增加服药剂量 / 53

✗忌临睡前服药 / 54

✓长效降压药宜早上服用 / 54

✓夏季宜少用利尿剂 / 54

✓夏季宜选用长效缓释降压药 / 55

✓冬天宜用钙离子拮抗剂、血管紧张素转化
酶抑制剂 / 55

✓服用钙离子拮抗剂时宜补钙 / 55

✗忌服用含麻黄碱的药物 / 55

特殊人群的高血压调养宜忌 / 56

妊娠期高血压患者调养宜忌 / 56

儿童高血压患者调养宜忌 / 58

专题：特效降压中药膳 / 60

玉米须粥 / 60

夏枯草炒猪肉丝 / 60

天麻炖土鸡 / 61

葛根绿豆菊花粥 / 61

菊花鱼片汤 / 61

荷叶莲子粥 / 62

栀子仁粥 / 62

大枣海参淡菜粥 / 62

茶络花生米 / 63

枸杞蜂蜜茶 / 63

专题：中医疗法降血压 / 64

按摩降压法 / 64

艾灸降压法 / 66



第二章

糖尿病自我管理宜忌 / 69

诊疗宜忌 / 70

- ✗ 忌盲目认为糖尿病是绝症 / 70
- ✗ 忌仅凭“三多一少”症状就认定病情 / 70
- ✗ 忌不了解糖尿病的相关知识 / 71
- ✗ 忌病急乱投医 / 71
- ✓ 宜树立正确的疾病观 / 71
- ✓ 宜明确血糖的检测方法 / 72
- ✓ 宜定期检测糖化血红蛋白 / 72
- ✗ 忌凭空腹血糖判断糖尿病的控制情况 / 72
- ✗ 长期低血糖忌忽视脑垂体检查 / 73
- ✗ 忌忽视维生素C对血糖检测结果的影响 / 73
- ✗ 忌忽视非药物治疗 / 74
- ✗ 忌忽视血液高凝状态 / 74
- ✗ 忌不做尿酮体检测 / 74
- ✗ 忌仅靠尿检判断病情控制情况 / 75

饮食宜忌 / 76

- ✓ 严格控制热量的摄入 / 76
- ✓ 摄入的营养宜均衡合理 / 77
- ✓ 宜定时定量进食 / 77
- ✗ 忌经常处于饥饿状态 / 77
- ✗ 忌少吃或不吃主食 / 77
- ✗ 忌多吃鱼 / 78
- ✗ 忌只吃粗粮不吃细粮 / 78
- ✓ 宜少食多餐，避免肚子处于饥饿状态 / 78
- ✓ 食物宜切成较小的块、条、片等形状 / 79



- ✗ 忌饮食结构单一 / 79
- ✓ 烹调食物时宜减盐限油 / 80
- ✗ 打胰岛素时忌不控制饮食 / 80
- ✗ 忌吃多后增加药量 / 80
- ✗ 忌食用冰糖或白糖等糖品 / 80
- ✓ 宜谨慎选购“无糖”食品 / 81
- ✗ 忌不限制植物油的摄入 / 81
- ✓ 宜多吃有益于降血糖的食物 / 81
- ✗ 忌光靠吃南瓜降血糖 / 82
- ✗ 忌吃过多坚果类食物 / 82
- ✗ 忌吃快餐食品 / 82
- ✗ 忌不吃水果 / 82
- ✗ 忌经常吃零食 / 83
- ✗ 忌限制饮水 / 83
- ✗ 忌嗜饮各种饮料 / 83
- ✗ 忌饮酒 / 83

专题：糖尿病患者的宜忌食物 / 84

专题：食物交换份让饮食控制变得简单 / 89

什么是食物交换份 / 89

确定食物交换份的份数 / 90

食物互换的原则 / 90

食物交换份应用举例 / 91

等值谷薯类食物交换表 / 91

等值蔬菜类食物交换表 / 92

等值肉蛋类食物交换表 / 92

等值水果类食物交换表 / 93

等值豆类食物交换表 / 93

等值奶制品类食物交换表 / 93

等值油脂类食物交换表 / 93

日常起居宜忌 / 94

✗忌长时间驾车 / 94

✗忌长时间卧床休息 / 94

✗忌经常熬夜 / 94

✓宜保持规律的起居 / 94

✗忌早上空腹洗澡 / 95

✗忌浸泡热水澡 / 95

✗冬天忌用热水袋暖脚暖身 / 95

✗夏季忌直接睡凉席 / 96

✓宜注意保护双脚 / 96

✗忌光脚穿凉鞋 / 96

✗忌趾甲过长或过短 / 96

✓宜穿合适的鞋子 / 97

✓宜做好眼睛保健 / 97

✗忌经常戴隐形眼镜 / 98

✓宜注意口腔卫生 / 98

✓宜搞好个人卫生，避免感染 / 98

✓宜养成良好的排便习惯 / 99

✓过节注意事项 / 99

✓外出注意事项 / 99

运动休闲宜忌 / 100

✗忌做剧烈运动 / 100

✗忌不热身就运动 / 100

✗忌空腹运动 / 100

✗体型偏瘦的糖尿病患者忌不运动 / 101

✗忌做头部向下的动作 / 101

✗妊娠糖尿病患者忌完全不运动 / 101

✓宜做适量的有氧运动 / 102

✗忌用做家务代替运动 / 102

✗忌忽视运动前的适当加餐 / 103

✓宜掌握运动时低血糖的自救措施 / 103

✗忌经常打麻将 / 104

✗忌长时间坐着看电视、上网 / 104

✓宜做降糖运动操 / 105

用药宜忌 / 108

✗忌频繁换药 / 108

✓宜遵照医嘱用药 / 108

✗忌随意加大降糖药物剂量 / 108



- ✗忌忽视服药时间 / 108
- ✓宜了解停服降糖药的前提 / 109
- ✗忌血糖恢复正常就擅自停药 / 109
- ✓宜了解自己注射胰岛素的注意事项 / 110
- ✓宜勤换胰岛素注射部位 / 110
- ✗注射胰岛素后忌随意饮食 / 111
- ✗忌忽视胰岛素的储存要求 / 111
- ✗慎用雌激素、黄体酮和口服避孕药 / 111

特殊人群的降血糖宜忌 / 112

- 妊娠糖尿病患者调养宜忌 / 112
- 儿童糖尿病患者调养宜忌 / 114

专题：特效降糖中药膳 / 116

- 黄芪炖鲈鱼 / 116
- 生地黄粥 / 116
- 沙参玉竹猪心汤 / 117
- 葛根瘦肉汤 / 117
- 明目降糖茶 / 117
- 山药木耳鸡汤 / 118
- 黄芪粥 / 118
- 山药南瓜粥 / 119
- 枸杞子炖兔肉 / 119

专题：中医疗法降血糖 / 120

- 按摩降糖疗法 / 120
- 艾灸降糖疗法 / 122

第三章

高脂血症自我管理宜忌 / 125

诊疗宜忌 / 126

- ✓宜定期复查血脂水平 / 126
- ✓宜了解血脂正常范围值 / 126
- ✓宜了解自己的基础代谢率 / 126
- ✓宜关注血脂检查前的注意事项 / 126
- ✗忌一次化验正常就认为血脂正常 / 127
- ✗忌认为血看起来浑浊就是高脂血症 / 127
- ✗忌认为血脂检测数值正常就是血脂水平正常 / 127
- ✗忌擅自停用调脂药 / 127
- ✗一般患者慎用“洗血”疗法 / 128
- ✗忌贸然采用断食疗法 / 128
- ✗忌药物治疗和生活干预只取其一 / 129
- ✗忌快速减重 / 129

饮食宜忌 / 130

- ✓饮食结构宜根据季节变化进行调整 / 130
- ✓宜少食多餐，晚餐八分饱 / 130
- ✗忌盲目节食 / 130
- ✓宜选对食物烹调方式 / 131
- ✗忌长期全素食 / 131
- ✗忌不吃主食 / 131
- ✗忌过量摄入油脂 / 132
- ✗忌完全拒绝脂肪 / 132
- ✓宜食富含卵磷脂的食物 / 132
- ✗忌过多摄入胆固醇 / 132
- ✗忌高盐高糖饮食 / 132
- ✗忌过食辣椒 / 133
- ✓宜食用富含膳食纤维的食物 / 133
- ✓宜食用豆类食品 / 133



✓宜多吃鱼类食物 / 134

✗忌常吃夜宵 / 134

✗忌快速进食 / 134

✗忌抽烟 / 134

✓宜多喝水 / 135

✓宜适量饮低度酒 / 135

✓宜适量喝些清淡的茶 / 135

专题：高脂血症患者宜吃的降脂食物 / 136

日常起居宜忌 / 142

✗忌过度卧床静养 / 142

✓宜生活规律 / 142

✗忌熬夜 / 142

✗忌睡眠不足 / 143

✗忌睡觉时枕头过高 / 143

✗忌盖过于厚重的被子 / 143

✓宜在家中备体重秤，防止体重超标 / 143

✓宜多步行，少坐车 / 143

✗忌长期压力过大 / 144

✓宜学会调整情绪 / 144

✓谨防过节病 / 144

✓宜适当做家务 / 144

✓宜用温水洗漱 / 144

✓宜养成定时排便的习惯 / 145

✓日常洗浴宜注意时间和水温 / 145

运动休闲宜忌 / 146

✓宜选对运动方式 / 146

✗忌空腹运动 / 146

✓宜进行有氧运动 / 147

✗忌早晨做剧烈运动 / 147

✓宜把握运动强度、时间和频率 / 147

✓运动开始与结束都应做好准备 / 147

✓宜注意运动时的外部条件 / 148

✗运动前不宜吃得太饱，运动后也不宜立即进食 / 148

✗忌用体力劳动代替体育锻炼 / 149

✗运动忌无持续性 / 149

✓宜注意运动过程中的自我感觉 / 149

✗部分高脂血症患者忌进行体育锻炼 / 149

用药宜忌 / 150

✗忌睡前服药 / 150

✗忌没有症状就停药 / 150

✗忌用保健品代替药物 / 150

✓宜注意药物副作用 / 151

✓部分高脂血症患者宜联合用药 / 151

✓应知道哪些人群不宜进行降胆固醇治疗 / 151

✗忌用干扰脂代谢的药物 / 152

✗忌服补充维生素E的药物 / 152

✗忌长期服用避孕药 / 152

✗慎用安眠药 / 152

✓慎用减肥药 / 153

✓宜正确认识深海鱼油的降血脂功效 / 153

✓宜依据病症服用降脂药物 / 153

特殊人群的降血脂宜忌 / 154

妊娠期高脂血症患者调养宜忌 / 154

儿童高脂血症患者调养宜忌 / 156

专题：特效降脂中药膳 / 158

姜黄海带粥 / 158

菊花胡萝卜汤 / 158

大黄粥 / 159

枸杞红枣茶 / 159

海带决明子汤 / 160

红花绿茶 / 160

三七首乌粥 / 160

菊花决明子粥 / 161

牡蛎夏枯草瘦肉汤 / 161

菊花炒肉丁 / 161

专题：中医疗法降血脂 / 162

按摩降脂疗法 / 162

艾灸降脂疗法 / 164

第四章

“三高”合并症与并发症家庭护理宜忌 / 167

高血压合并糖尿病 / 168

控制饮食，降压降糖同时进行 / 168

治疗糖尿病时也要兼顾高血压 / 169

生活中要兼顾血压和血糖 / 169

营养食谱 / 170

按摩调养 / 171

高血压合并高脂血症 / 172

优化饮食，降压又降脂 / 172

良好的生活习惯有助于减脂降压 / 173

谨慎治疗，避开降血压、升血脂陷阱 / 173

营养食谱 / 174

按摩调养 / 175



高血压合并肾病 / 176

饮食合理有助于降压养肾 / 176
降压和治疗肾功能不全要兼顾 / 176
营养食谱 / 177
按摩调养 / 179

高血压合并冠心病 / 180

合理饮食有助于缓解病情 / 180
降血压时要关注冠心病症状 / 180
营养食谱 / 181
按摩调养 / 183

高血压合并脑卒中 / 184

注意饮食，防止脑卒中复发 / 184
做好日常监控和治疗，预防脑卒中 / 184
营养食谱 / 185
按摩调养 / 187

高血压合并肥胖症 / 188

严格控制饮食，减肥降压 / 188
养成良好的生活习惯，有利于减肥降压 / 188
营养食谱 / 189
按摩调养 / 191

高血压并发心力衰竭 / 192

合理饮食有助于改善症状 / 192
注意保健和治疗，减轻心衰症状 / 192
营养食谱 / 193
按摩调养 / 195

高血压合并痛风 / 196

合理饮食，避免痛风侵袭 / 196
谨慎用药，保持良好的情绪 / 196
营养食谱 / 197
按摩调养 / 199

高血压并发脑出血 / 200

高血压病并发脑出血的日常护理 / 200
掌握高血压病并发脑出血的家庭急救方法 / 200
营养食谱 / 201

高脂血症合并肾病 / 202

注意调养，降低血脂时也要保护肾脏 / 202
谨慎用药，以免损害肾脏 / 202
营养食谱 / 203
按摩调养 / 205

高脂血症合并冠心病 / 206

做好日常护理，养心又降脂 / 206
积极治疗，体检、服药都不能少 / 206
营养食谱 / 207
按摩调养 / 209

高脂血症并发脂肪肝 / 210

控制饮食，降低血脂，减轻脂肪肝症状 / 210
做好保健，谨慎用药 / 210
营养食谱 / 211
按摩调养 / 213

糖尿病合并高脂血症 / 214

严格控制饮食，维持血糖和血脂稳定 / 214
做好保健治疗，科学减脂降糖 / 214
营养食谱 / 215
按摩调养 / 217



糖尿病合并肾病 / 218

做好日常调养,改善糖尿病肾病 / 218

慎用药物,多关注血压变化 / 218

做好预防,以免引起各种并发症 / 218

营养食谱 / 219

按摩调养 / 221

糖尿病合并冠心病 / 222

饮食合理,生活规律 / 222

选择联合用药,注意血糖变化 / 222

营养食谱 / 223

按摩调养 / 225

糖尿病合并脂肪肝 / 226

注意饮食,降糖时别忘消除脂肪 / 226

兼顾运动、用药,糖尿病、脂肪肝同时治疗 / 226

营养食谱 / 227

按摩调养 / 229

糖尿病并发眼部疾病 / 230

降糖的同时要做好眼部保健 / 230

积极控制血糖,有助于改善眼部并发症 / 230

营养食谱 / 231

按摩调养 / 233

糖尿病并发痛风 / 234

注意饮食调养,改善痛风症状 / 234

保健、用药需谨慎 / 234

营养食谱 / 235

按摩调养 / 236

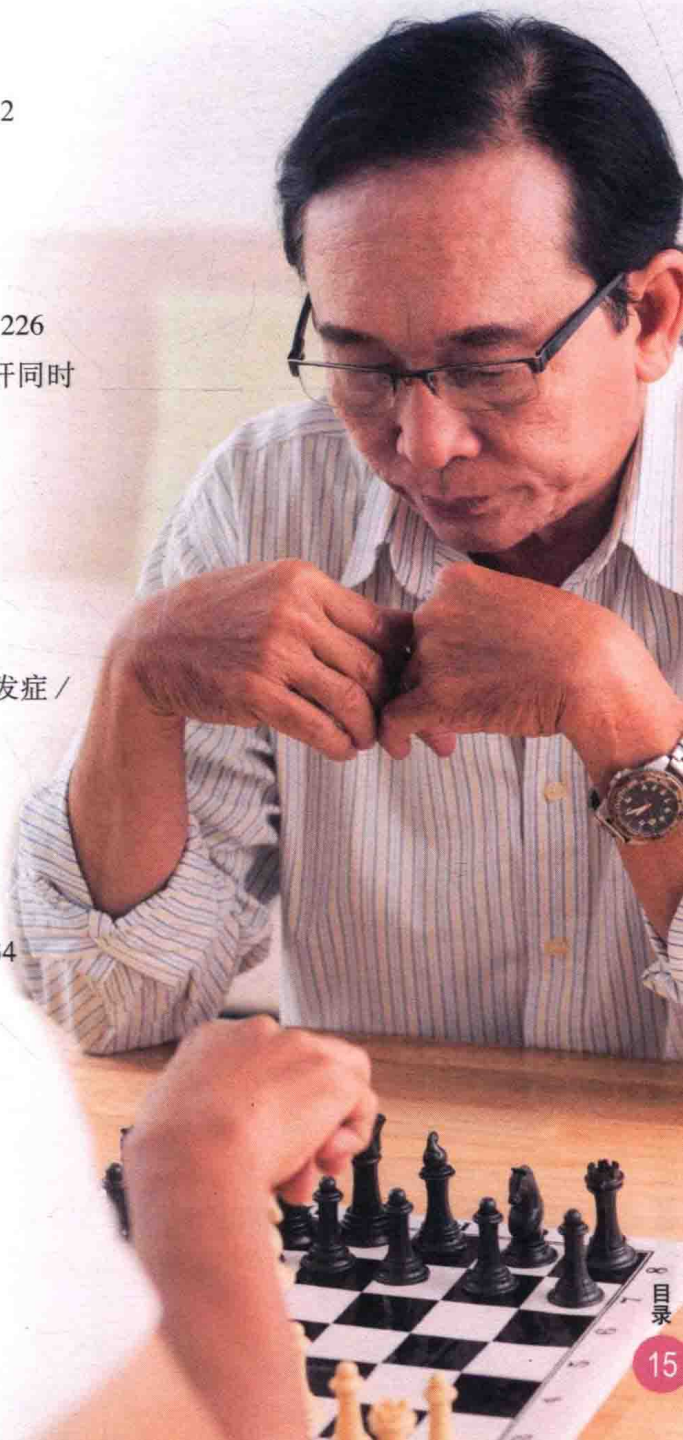
糖尿病足坏疽 / 237

做好日常保健,预防糖尿病足坏疽 / 237

注意生活细节,养成健康的生活习惯 / 237

注意伤口保养,以防恶化 / 238

合理保健,谨慎治疗,改善病足 / 238









“三高” 自我管理 宜忌全书

姜广建 孙亚玲 编著

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

“三高”自我管理宜忌全书 / 姜广建，孙亚玲编著. — 北京：电子工业出版社，2016.9

（健康无忧·养生保健系列）

ISBN 978-7-121-29587-4

I. ①三… II. ①姜… ②孙… III. ①高血压—防治 ②高血糖病—防治
③高血脂病—防治 IV. ①R544.1 ②R587.1 ③R589.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第178801号



策划编辑：牛晓丽

责任编辑：刘 晓

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

装 订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：15 字数：288千字

版 次：2016年9月第1次印刷

印 次：2016年9月第1次印刷

定 价：49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：QQ 9616328。