

膳食内调“三高” 穴位外治“三高”

知己知彼，认清“三高”方能调理“三高”

内调外治小妙法，让您不做“三高”友

动动口、动手，“三高”就这么稳定下来了



51 种食材助降
“三高”



10 种中药材平稳
“三高”



28 种中成药降
“三高”果
然有效



76 个特效穴及手
足耳反射区外
治“三高”

居家
必备



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

臧俊岐 / 胡维勤 主编

膳食内调 “三高” 穴位外治



臧俊岐 / 胡维勤 主编

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

膳食内调, 穴位外治“三高”/臧俊岐, 胡维勤主编.
——哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2015. 11
ISBN 978-7-5388-8594-1

I. ①膳… II. ①臧… ②胡… III. ①食物疗法②穴位
按压疗法 IV. ①R247.1②R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第262940号

膳食内调, 穴位外治“三高”

SHANSHI NEITIAO, XUEWEI WAIZHI “SANGAO”

主 编 臧俊岐 胡维勤
责任编辑 宋秋颖
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm × 1020 mm 1/16
印 张 15
字 数 200千字
版 次 2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8594-1/R · 2551
定 价 29.80元

第1章

“三高”知多少——解读潜伏在您身边的健康隐患

002 / 原来“三高”是这么回事儿

014 / 关注自身健康，您若“三高”，便早发现

016 / 肥胖，“三高”的挚友

017 / 小心，它们会加重“三高”症状

018 / 避免不良生活习惯，远离“三高”

020 / “三高”患者的用汤宜忌



第2章

膳食内调——51种食材帮您降“三高”

第一节 粮豆、油怎么吃

022 / 小米——降脂，降压，护神经

024 / 黑米——降低“三高”风险

026 / 燕麦——唯一含有皂苷素的谷物

028 / 薏米——五谷纤维素之首

029 / 荞麦——促消化，降“三高”

030 / 红豆——热量低的理想食物

032 / 绿豆——高钾低钠食品

034 / 黑豆——软化血管，降血糖

036 / 黄豆——含有异黄酮的特殊食物

038 / 豆腐——清热生津佳品

040 / 橄榄油——促进循环与代谢

041 / 芝麻油——不饱和脂肪酸降“三高”

第二节 蔬菜怎么吃

042 / 苦瓜——调节血管与胰岛素

044 / 白菜——软化血管，调血糖

046 / 小白菜——防治“三高”的良蔬

048 / 菠菜——排毒，控“三高”

050 / 上海青——低脂肪、低热量蔬菜

052 / 韭菜——理气，降逆，散瘀血

054 / 生菜——增加饱腹感，降“三高”

056 / 芹菜——富含维生素P

058 / 黄瓜——“三高”患者理想蔬菜

060 / 洋葱——含有前列腺素A的蔬菜

062 / 花菜——类黄酮较多的食物之一

064 / 冬瓜——高钾低钠，降“三高”

066 / 莴笋——低脂肪，高纤维

068 / 白萝卜——降压，促代谢

070 / 丝瓜——清暑，解毒，活气血

072 / 胡萝卜——改善循环，护视力

074 / 芦笋——调节血液浓度

076 / 西红柿——低热量的“三高”良蔬

078 / 银耳——保护血管，调血糖

080 / 黑木耳——均衡营养，降“三高”

082 / 香菇——高钾“植物皇后”

084 / 金针菇——含有八种氨基酸

086 / 黄豆芽——减缓糖类与胆固醇吸收

088 / 茭白——富含有机氮素

090 / 黄花菜——疏肝解郁，降“三高”

092 / 玉米——延缓人体衰退

第三节 水产、肉怎么吃

094 / 牡蛎——降“三高”，壮骨骼

096 / 草鱼——改善人体循环

098 / 鲫鱼——优质蛋白丰富

100 / 紫菜——镁元素的宝库

102 / 海带——扩张血管，降血糖

104 / 鸽肉——一“高”二“低”，降“三高”

106 / 乌鸡——双A抑“三高”



第四节 水果、干果怎么吃

- 108 / 苹果——软化血管，调血糖
- 110 / 草莓——改善循环系统功能
- 112 / 木瓜——促进人体血液循环
- 114 / 桃子——减少热量吸收
- 116 / 板栗——维护血管正常功能
- 118 / 花生——富含不饱和脂肪酸



第3章

38种药材、中成药——降“三高”的国粹

第一节 降“三高”药材

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 120 / 菊花——清肝明目，散风热 | 125 / 黄芪——补中益气，体不虚 |
| 121 / 山楂——行气散瘀，消积滞 | 126 / 黄连——清火解毒，除烦热 |
| 122 / 山药——补肺，健脾，益胃 | 127 / 莲子心——清热祛火，止烦渴 |
| 123 / 枸杞——养肝明目，润肺肾 | 128 / 葛根——生津止渴，退身热 |
| 124 / 金银花——清热解毒，散风热 | 129 / 生地黄——滋阴清热，兼凉血 |

第二节 降压型中成药

- | | |
|--------------|--------------|
| 130 / 安宫降压丸 | 131 / 高血压速降丸 |
| 130 / 山菊降压片 | 131 / 脑心通胶囊 |
| 130 / 天麻钩藤颗粒 | 131 / 山绿茶降压片 |
| 130 / 复方丹参片 | 131 / 罗布麻降压片 |

第三节 降脂型中成药

132 / 丹田降脂丸
132 / 脂可清胶囊
132 / 人参健脾丸
132 / 消脂护肝胶囊

133 / 减肥降脂胶囊
133 / 血脂康
133 / 降脂灵胶囊
133 / 绞股蓝总苷片

第四节 降糖型中成药

134 / 降糖通脉胶囊
134 / 参芪降糖片
134 / 糖脉康颗粒
134 / 降糖宁胶囊
135 / 消渴丸
135 / 玉泉丸

135 / 渴乐宁胶囊
135 / 金芪降糖片
136 / 消糖灵胶囊
136 / 消渴降糖胶囊
136 / 降糖舒片
136 / 甘露消渴胶囊

第4章

特效穴+反射区——“三高”患者的外治妙方

第一节 降“三高”特效穴

138 / 百会穴——提神醒脑，疗失眠
139 / 四神聪穴——安神助眠，调血脉
140 / 头维穴——治疗湿邪内侵的腧穴
141 / 印堂穴——缓解“三高”，抗衰老
142 / 太阳穴——醒脑止痛，解疲劳

143 / 风池穴——善治头目疾病
144 / 风府穴——头脑清醒，不昏沉
145 / 膻中穴——治疗胸闷气急的要穴
146 / 中腕穴——善治肝病，调“三高”
147 / 章门穴——调和五脏，降“三高”

- 148 / 神阙穴——元神门户功效多
- 149 / 气海穴——调理元气，治昏迷
- 150 / 关元穴——善疗虚损、“三高”
- 151 / 肺俞穴——补虚清热两不误
- 152 / 心俞穴——养心安神，助循环
- 153 / 脾俞穴——调节血糖，疗体虚
- 154 / 胃俞穴——缓解疲劳的要穴
- 155 / 肾俞穴——生命根本补肾元
- 156 / 命门穴——生命的重要门户
- 157 / 曲池穴——调整人体三大系统
- 158 / 内关穴——调理心胸，止疼痛
- 159 / 列缺穴——善疗经气阻滞
- 160 / 神门穴——助眠宁神要穴
- 161 / 通里穴——缓解疲劳的要穴
- 162 / 劳宫穴——振奋精神，防热病
- 163 / 合谷穴——通调头面经络
- 164 / 血海穴——引血归脾，除痰湿
- 165 / 足三里穴——最具保健价值的穴位
- 166 / 丰隆穴——调节人体津液输布
- 167 / 光明穴——防治“三高”、视神经损害
- 168 / 三阴交穴——通调肝、脾、肾
- 169 / 复溜穴——调节肾经的“杠杆药”
- 170 / 太溪穴——善治阳虚“三高”
- 171 / 昆仑穴——调理肝肾，散血热
- 172 / 公孙穴——善疗胸、腹部不适
- 173 / 内庭穴——“三高”、热证的克星
- 174 / 行间穴——清肝祛火，定心神
- 175 / 涌泉穴——善治虚性“三高”



第二节 手部反射区

- 176 / 大脑反射区——清热解表，苏厥开窍
- 176 / 小脑、脑干反射区——清热散风，止痛利关节
- 177 / 额窦反射区——镇静止痛，通经活络
- 177 / 颈项反射区——清头明目，舒筋活络
- 178 / 三叉神经反射区——祛风止痛，舒筋活络
- 178 / 眼反射区——清头明目，舒筋活络
- 179 / 内耳迷路反射区——清热祛火
- 179 / 胸（乳房）反射区——清心泻热，理气活络
- 180 / 心脏反射区——理气止痛，强心通脉
- 180 / 膀胱反射区——活血通络，消炎止痛
- 181 / 肝反射区——养肝明目
- 181 / 肾反射区——补肾强腰，通利二便



第三节 足部反射区

- 182 / 输尿管反射区——清利三焦，通便利腑
- 182 / 失眠点反射区——安神消痛
- 183 / 额窦反射区——开窍聪耳，清热活络
- 183 / 脑垂体反射区——调经统血
- 184 / 大脑反射区——清热解表，醒神开窍
- 184 / 三叉神经反射区——祛风止痛，舒筋活络
- 185 / 颈项反射区——醒脑止痛，舒筋活络
- 185 / 眼反射区——清头明目，舒筋活络
- 186 / 肝反射区——养肝明目
- 186 / 胰腺反射区——生发胃气，燥化脾湿



187 / 十二指肠反射区——和胃行水，理气止痛

187 / 肾反射区——补肾强腰，通利二便

第四节 耳部反射区

188 / 角窝上反射区——调经统血

188 / 额反射区——养心安神

189 / 耳中反射区——和胃化湿

189 / 耳尖反射区——明目安神，通经活络

190 / 结节反射区——清热止痛

190 / 垂前反射区——宁心安神，止痛

191 / 内耳反射区——醒脑聪耳

191 / 眼反射区——清头明目

192 / 颈椎反射区——醒神开窍，舒利关节

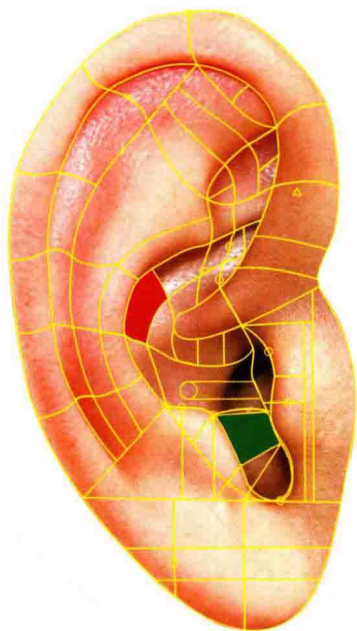
192 / 上屏反射区——消炎去脂

193 / 屏间前反射区——明目安神

193 / 枕反射区——清心安神

194 / 肝反射区——保肝利胆，理气调经

194 / 三焦反射区——调利三焦



内调外治——中医教您辨证疗“三高”

196 / 高血压分型与理疗

197 / 肝阳上亢型刮痧

198 / 痰湿内阻型按摩

200 / 痰湿内阻型刮痧

202 / 瘀血阻滞型按摩

203 / 瘀血阻滞型艾灸

204 / 气血亏虚型按摩

206 / 气血亏虚型艾灸

208 / 肝肾阴虚型按摩

209 / 肝肾阴虚型拔罐

210 / 阴阳两虚型按摩

212 / 阴阳两虚型刮痧

214 / 高血脂分型与理疗

215 / 痰湿内阻型刮痧

216 / 气滞血瘀型按摩

217 / 气滞血瘀型刮痧

218 / 脾肾阳虚型按摩

219 / 脾肾阳虚型艾灸

220 / 肝肾阴虚型按摩

221 / 肝肾阴虚型拔罐

222 / 糖尿病分型与理疗

223 / 肺热伤津型（上消）刮痧

224 / 胃热炽盛型（中消）刮痧

225 / 胃热炽盛型（中消）拔罐

226 / 气阴两虚型（中消）按摩

227 / 气阴两虚型（中消）刮痧

228 / 肾阴亏虚型（下消）按摩

229 / 肾阴亏虚型（下消）刮痧

230 / 阴阳两虚型（下消）按摩



第1章

“三高”知多少 ——解读潜伏在您身边的健康隐患

“三高”是指高血压、高血脂和高血糖（糖尿病）。它们是现代社会所派生出来的“富贵病”，可能单独存在，也可能相互关联。如糖尿病患者很容易同时患上高血压或高血脂，而高血脂又是动脉硬化形成和发展的主要因素，动脉硬化患者血管弹性差加剧血压升高。所以，出现这三种疾患中的任何一种，后期都易形成“三高”症。本章将为您介绍“三高”的基础知识，克服它，必先了解它！



原来“三高”是这么回事儿

所谓“三高”，是对高血压、高血脂、高血糖三者的统称，只要患有其中的一种或几种的病人都称为“三高”人群。

高血压

高血压是什么

血压是指血液在血管内流动时，对血管壁产生的单位面积侧压力，血压是由心脏、血管及在血管中流动的血液共同形成的。我们平时用血压计测量出来的数值主要是收缩压和舒张压。

收缩压：血压透过所谓的收缩作用输送血液（心跳次数）次数多的时候，假使血液流动的阻力（总末端神经系统阻力）增大，将会造成血压升高。只要心脏的左心室收缩，便会将心脏的血液输往大动脉，这时所产生的数值就称为收缩压，也就是高压。

舒张压：左心室结束收缩后，左心室和大动脉之间的左心室便会关闭，停止血液输送，这时血液会从左心房流到左心室，形成左心室扩张的现象。另一方面，血液输送到大动脉时，将使大动脉扩张，并将血液积聚于大动脉后，输送至全身的末梢动脉，此时的血压值最小。此数值是舒张时期的血压，也就是低压。

高血压是指收缩压（SBP）和舒张压（DBP）升高的临床综合征。医学调查表明，血压有个体和性别的差异。一般说来，肥胖的人血压稍高于中等体格的人，女性在更年期前血压比同龄男性略低，更年期后动脉血压有较明显的升高。人群的动脉血压都随年龄增长而升高，很难在正常与高血压之间划一明确的界限。高血压定义与诊断分级标准规定， $SBP \geq 18.67$ 千帕（140毫米汞柱）和 $DBP \geq 12.0$ 千帕（90毫米汞柱）即为高血压。



了解血压的正常范围，血压高或低均会影响健康

高血压的诊断与分级

我国2011年高血压防治指南对于血压水平的分类和定义是这样阐述的：

(1) 收缩压 <16.0 千帕(120毫米汞柱)并且舒张压 <10.67 千帕(80毫米汞柱)的称为正常血压。

(2) 收缩压为 $16.0\sim18.53$ 千帕(120~139毫米汞柱)和(或)舒张压为 $10.67\sim11.87$ 千帕(80~89毫米汞柱)的称为正常高值。

(3) 收缩压 ≥18.67 千帕(140毫米汞柱)和(或)舒张压 ≥12.0 千帕(90毫米汞柱)的就可以诊断为高血压。其中,收缩压 ≥18.67 千帕(140毫米汞柱),但是舒张压 <12.0 千帕(90毫米汞柱)的,称为单纯收缩期高血压;收缩压为 $18.67\sim21.2$ 千帕(140~159毫米汞柱)和(或)舒张压为 $12.0\sim13.2$ 千帕(90~99毫米汞柱)的为1级高血压,也称为轻度高血压;收缩压为 $21.33\sim23.86$ 千帕(160~179毫米汞柱)和(或)舒张压为 $13.33\sim14.53$ 千帕(100~109毫米汞柱)的为2级高血压,也称为中度高血压;收缩压 ≥24.0 千帕(180毫米汞柱)和(或)舒张压 ≥14.67 千帕(110毫米汞柱)的为3级高血压,也称为重度高血压。

既往有高血压史,目前正在使用抗高血压药物,现血压虽未达到上述水平者,亦应诊断为高血压。



高血压患者应严格监测血压,以防血压过高危害健康

高血压的主要症状

高血压的常见症状有：头晕、头痛、烦躁、心悸、失眠、注意力不集中、记忆力减退、肢体麻木等，其往往因人、因病期而异。高血压早期多无症状或症状不明显，偶尔于身体检查测血压时发现。

头晕为高血压最多见的症状，常在患者突然下蹲或起立时出现，有些是持续性的。头痛多为持续性钝痛或搏动性胀痛，甚至有炸裂样剧痛，常在早晨睡醒时发生，起床活动一会儿或饭后逐渐减轻，疼痛部位多在额部两旁的太阳穴和后脑勺。

高血压患者性情大多比较急躁，遇事敏感、易激动，所以心悸、失眠等症状比较常见。失眠主要表现为入睡困难或早醒、睡眠不实、噩梦纷纭、易惊醒，这与大脑皮质功能紊乱及植物神经功能失调有关。

高血压患者注意力不集中和记忆力减退的症状在早期多不明显，但随着病情发展而逐渐加重，这种症状也常成为促使患者就诊的原因之一。

此外，高血压患者还常有肢体麻木，常见手指、足趾麻木，皮肤有蚁行感，颈部及背部肌肉紧张、酸痛，部分患者常感手指不灵活，一般经过适当治疗后可好转，但若肢体麻木较顽固、持续时间长，而且固定出现于某一肢体，并伴有肢体乏力、抽筋、跳痛时，应及时就诊，预防脑卒中发生。



定期测量血压，早发现，早治疗



高血压常以经常性的头痛、头晕为先驱症状

高血压的危害

高血压对心脏和血管都有一定的影响，血压的升高会使血管弹性减弱，为了保证血液的流动，心脏需更用力收缩，从而引起左心室的肥大、心壁的厚度增加。而对血管的影响表现在：一是破裂，二是粥样硬化引发阻塞。小血管较细薄，易发生破裂情形，大动脉较厚粗，易发生粥样硬化。高血压还会造成血管病变，当血管病变发生，身体各器官组织会跟着出现损伤，脑部、心脏、主动脉、肾脏和眼底是受影响最大的部位。

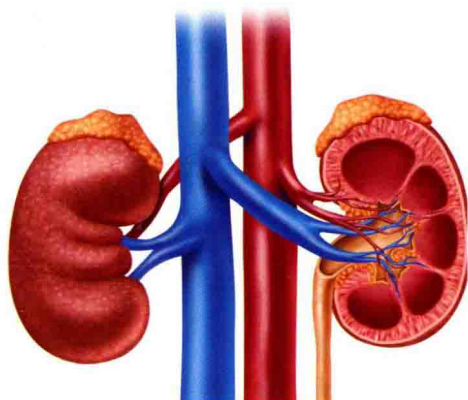
脑部：高血压造成血管阻塞，当阻塞发生在脑部，会导致阻塞性脑卒中，如脑血栓与脑栓塞。脑血栓是大脑内部动脉血管壁上出现血凝块，完全堵住血管。脑栓塞的血凝块则来自脑部以外，跟着循环系统流入脑血管，造成阻塞。不论是脑血栓或脑栓塞，都会阻塞阻挡氧气与养分通过，易造成组织死亡，引发脑卒中。当破裂效应发生在脑部，会导致出血性脑卒中，这是较少见的脑卒中。当破裂的血管主要在脑组织内、接近脑部表面血管时，为脑内出血，患者会失去意识，或立即在一两个小时内发展成半身不遂。当破裂血管位于蛛网膜下腔的脑血管，血液会大量流出累积在蛛网膜下腔，造成蛛网膜下腔出血，患者会剧烈头痛，但不会立即失去意识或脑卒中。

心脏：高血压对血管造成的强大压力，会让血管变硬、管径变窄，不利于血液的输送，为了让血液能顺利送往全身，心脏只好更用力地收缩，长期下来，左心室会变得肥大。当血管病变发生在冠状动脉时，会造成缺血性心脏病（狭心症）的发生，如心绞痛、心肌梗死等。

主动脉：高血压易促使血管硬化，造成动脉壁的坏死，主动脉剥离就是因为血管内层及中层受不了压力造成血管破裂，血液冲向内、中层间进行撕裂，造成血管剥离的现象。发生时会产生剧烈的疼痛，疼痛部位和发生部位有关。

肾脏：当肾脏内的微血管承受不住过高的血压就会发生破裂，会影响器官组织运作，降低肾脏的功能。此外，血管的病变也会造成肾脏功能不全、肾硬化等。

眼底：高血压对眼睛所造成的并发症，来自于血管病变。当视网膜上的血管系统发生病变，无法提供足够的养分让眼睛维持正常功能，眼底并发症因此产生，如眼动脉硬化、痉挛、眼底出血或渗出液、视乳头水肿等。

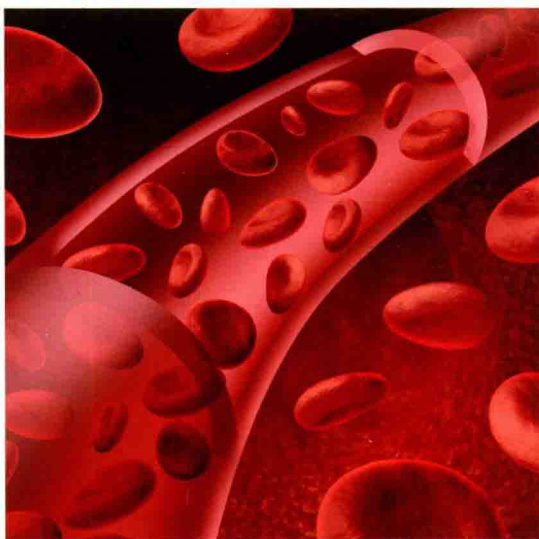


高血压若不加以控制，可能会导致肾衰竭

高血脂是什么

我们首先了解一下什么是血脂，血脂又称脂质，是血液中所含脂类物质的总称，主要包括胆固醇、三酰甘油、磷脂以及游离脂肪酸等，其中胆固醇和三酰甘油是主要成分。血脂含量只是全身脂质含量的一小部分，但是却是人体所必需的物质，可以反映体内脂类代谢的情况，具有至关重要的生理功能。

由于各种原因引起的血清中的胆固醇或三酰甘油水平升高所产生的疾病就是高脂血症，通俗地称为“高血脂”。近年来，由高血脂引起的并发症越来越多，而且患病比例也在逐年上升。因为高血脂所引发的脑卒中、心脑血管疾病直接威胁人们的健康与生命，所以高血脂与高血压、高血糖一起被称为“三高”，越来越受到人们的关注。



血脂正常的情况下，血流畅快无阻碍

高血脂的诊断与分型

目前，国内一般以成年人空腹血清总胆固醇超过5.72毫摩尔/升，三酰甘油超过1.70毫摩尔/升，作为诊断高血脂的指标。将总胆固醇在5.2~5.7毫摩尔/升者称为边缘性升高。根据血清总胆固醇、三酰甘油和高密度脂蛋白胆固醇的测定结果，通常将高血脂分为四种类型：高胆固醇血症、高三酰甘油血症、混合型高脂血症、低高密度脂蛋白血症。

高胆固醇血症是指血清总胆固醇含量增高，超过5.72毫摩尔/升，而三酰甘油含量正常，即三酰甘油低于1.70毫摩尔/升；高三酰甘油血症是指血清三酰甘油含量增高，超过1.70毫摩尔/升，而总胆固醇含量正常，即总胆固醇低于5.72毫摩尔/升；混合型高脂血症是指血清总胆固醇和三酰甘油含量均增高，即总胆固醇超过5.2毫摩尔/升，三酰甘油超过1.70毫摩尔/升；低高密度脂蛋白血症是指血清高密度脂蛋白胆固醇（HDL-胆固醇）含量降低，低于0.9毫摩尔/升。