

李靖靖 陈 燕 编著

帮你彻底摆脱
“三高”烦恼

自我保健一本通

三高食疗与用药

全方位介绍高血压、高血脂、高血糖患者应该吃什么、怎么吃

苹果



降血压、降胆固醇、补心益胃、改善贫血、抗疲劳

芹菜



新鲜芹菜60克，粳米50~100克。芹菜洗净切碎与粳米同煮粥即可。有清热平肝、固肾利尿之功效，适于高血压、糖尿病患者食用。

柚子



降低血黏度、降血糖、防癌、助消化

猕猴桃



降低胆固醇、降血脂、防癌、抗肿瘤、促消化

省心省钱，安全高效，
快速简单的药疗与食疗小偏方

中国医药科技出版社

自我保健一本通 三高食疗与用药

李靖靖 陈 燕 编著

中国医药科技出版社

内容提要

所谓三高,就是高血压、高血脂、高血糖,它们严重危害着现代人的健康,是诸多疾病的罪魁祸首。本书主要介绍了三高的一般常识、食疗和用药。内容不仅涉及三高人群宜吃的各种水果、蔬菜、汤粥、茶饮等,还囊括防治效果良好的药膳、中药、民间验方、药酒和食材。药材易得,制作方法简单,保健效果实用有效,是三高人群不可多得的一本自我保健的科普图书。

图书在版编目(CIP)数据

自我保健一本通 三高食疗与用药 / 李靖靖, 陈燕编著. —
北京: 中国医药科技出版社, 2015. 8

ISBN 978 - 7 - 5067 - 7617 - 2

I. ①自… II. ①李… ②陈… III. ①高血压 - 防治②高血脂病 - 防治③高血糖病 - 防治 IV. ①R544.1②R589

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 131858 号

责任编辑 白极 张盼盼
美术编辑 杜帅
版式设计 李雯

出版 中国医药科技出版社
地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号
邮编 100082
电话 发行:010 - 62227427 邮购:010 - 62236938
网址 www.cmstp.com
规格 710 × 1020mm¹/₁₆
印张 16
字数 200 千字
版次 2015 年 8 月第 1 版
印次 2015 年 8 月第 1 次印刷
印刷 香河县宏润印刷有限公司
经销 全国各地新华书店
书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 7617 - 2
定价 35.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



前言

所谓“三高”，就是高血糖、高血压、高血脂的总称。“三高”严重危害现代人的健康。

高血糖是指机体血液中葡萄糖的含量高于正常值，其临床表现最常见的是“三多一少”，即多饮、多食、多尿和体重减轻；高血压通常指体循环动脉血压增高，其临床表现为原发性高血压和继发性高血压；高血脂也叫高脂血症，是指血中胆固醇或甘油三酯过高或高密度脂蛋白胆固醇过低，因其大多没有临床症状，故被称为“隐形杀手”。

随着社会的发展和人们生活水平的不断提高，高血糖、高血压、糖尿病等“富贵病”的发病率越来越高，尤其是中老年人群的发病率非常高。事实上，“三高”在我国不仅是发病率最高的三大疾病，而且它们的发病年龄正呈现逐渐年轻化的趋势。

为了解决“三高”问题，人们首先想到的是依靠药物和临床医疗技术来治疗，而这里的药物与临床治疗都是指西医。其实，很多时候我们没有必要非得通过吃药打针来治病，中医和食疗也是不错的治疗方法。一方面，中医讲求治标又治本，可以从根本上治疗各种疾病；另一方面，食物是人们营养的主要来源，也是人们生存的物质基础，在一定程度上也可以防治各种疾病，调节人体健康。

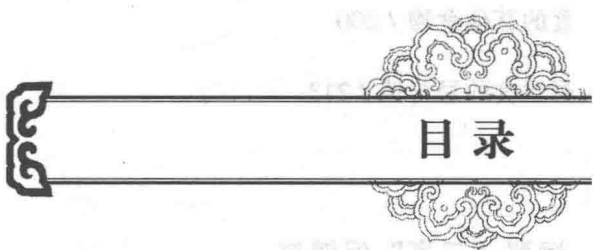
基于此，本书分别从食疗和用药两个方面为大家介绍了各种防治“三高”的方法，食疗方面主要介绍了“三高”人群宜食的食物，包括蔬菜、水果、汤粥、茶饮等；用药方面主要介绍了各种防治“三高”的药膳、中

药、民间验方以及药酒。每种食物都分别列出了其功效、注意事项及做法，让读者一目了然，简单实用。此外，本书还系统的介绍了关于“三高”的成因、影响、检测、预防等，让读者更深入地了解“三高”到底是怎么来的。

俗话说“药补不如食补”，而且食疗既方便又实惠，不仅更易让人接受，还可以起到药物起不到的作用，对于“三高”人群以及其他各类疾病患者的健康都十分有益。希望三高人群及潜在人群能通过本书，减少对药物的依赖，多多利用食物来抵御三高，达到祛病养生的双重功效。

编者

2015年6月



目录

第一章 你真的了解“三高”吗

- “三高”，是一种生活方式病 / 2
- “三高”会遗传吗 / 8
- “三高”的警示信号 / 10
- “三高”相互影响，危害大 / 17
- 警惕“三高”，时时监测 / 22
- 拒绝“三高”，早检查，早预防 / 30

第二章 “三高”人群的黄金食谱

- “三高”宜食的水果 / 34
- “三高”宜食的蔬菜 / 60
- “三高”宜食的汤粥 / 92
- “三高”宜食的茶饮 / 176

○ “三高”宜食的其他食物 / 200

○ “三高”人群饮食的忌与慎 / 213

第三章 合理用药，远离“三高”保健康

○ 防治“三高”的药膳 / 218

○ 防治“三高”的中药 / 233

○ 防治“三高”的民间验方 / 237

○ 防治“三高”的药酒 / 245

第一章

你真的了解“三高”吗

“三高症”是高血压、高血糖和高血脂的简称，是心脑血管疾病的发病根源，严重危害现代人的健康。“三高症”是现代社会派生出来的“富贵病”，在早期可以毫无症状，也无异常感觉，常常因健康体检才发现。但到了晚期可形成严重疾病，甚至危及生命。

通常，通过前往医疗保健单位做健康检查，测量血压、化验血糖和血脂就可以知道自己是否患有“三高症”。但大部分人群并不是三项指标都增高，可能只是其中两项有问题。然而，血压、血糖和血脂是相互影响的，如糖尿病患者很容易同时患上高血压或高脂血症，而高脂血症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，又加剧血压升高，所以后期都会形成“三高症”。



“三高”，是一种生活方式病

当今社会生活节奏快，工作压力大，很多人在不知不觉中养成了一些不良的生活习惯，比如饮食不规律、不合理，经常熬夜加班，吸烟喝酒，缺乏运动等。这些不良的生活方式对我们的身体健康非常不利，是高血压、高血脂、高血糖以及心血管疾病不可忽视的诱发因素。

（一）不良饮食习惯是血管老化的祸首

常言道“病从口入”，“三高”也不例外。在某种程度上甚至可以说“三高”就是“吃”出来的疾病。

随着生活水平的提高，现代人进食肉类的数量大大增加，而水果蔬菜的比例则相对减少，导致膳食结构不合理，脂肪摄入过多。另外，现代人的生活节奏快，很多人为了节省时间不吃早饭，或是随便吃点东西便匆匆上班；午餐更是由于时间有限，常以盒饭、洋快餐充饥；晚餐时候要么就是晚宴应酬，吸烟、喝酒，肥甘厚腻吃一顿，要么就是忙到很晚饿得前心贴后背，然后一顿胡吃海塞。高脂、高盐、高糖的饮食内容加上不规律的就餐时间，最容易导致人体代谢出现问题。高油脂会导致血脂升高，引发肥胖；高盐分易诱发高血压；高糖饮食会改变血液酸碱度，降低机体免疫力，影响体内脂肪消耗，造成脂肪堆积，最终致使“三高”上身。



（二）睡眠不足，造就“三高”

熬夜有害健康，这几乎是人所共知的，“早睡早起”也是我们从小就被教导应该养成的生活习惯，可是几乎 90% 以上的人都做不到早睡早起。现代人太习惯过夜生活了，对有些人来说，甚至凌晨才是睡眠的开始。这是非常不利于健康的。人体有自身的生物钟，什么时候吃饭，什么时候睡觉，都有安排。熬夜打乱了人体的生物钟，严重危害了人体细胞的正常代谢，造成内分泌功能紊乱。且傍晚到凌晨 1 点，是身体造血的最佳时间，如果到了晚上 11 点还不睡，身体造血就会受到影响，长此以往，人体就会气血不足，就会生病。

长期熬夜还会造成肝、脾、肾功能紊乱。而肾是先天之本，脾胃为后天之本，是生化气血、益精的关键。脾胃不好，精血不足，人体就会虚弱，疾病容易入侵。而且经常熬夜的人长期处于应激状态，一昼夜体内各种激素的分泌量较早睡早起的人平均高出 50%，尤其是过多地分泌肾上腺素和去甲肾上腺素，使血管收缩比早睡早起的人高出 50%，从而导致细胞突变。再加上熬夜前，大多数人都会饱餐一顿，美其名曰“能量储备”。可是，晚餐过饱会引起胆固醇升高，而长期晚餐过饱、热量摄入过多，则会刺激胰岛素大量分泌，造成胰岛 β 细胞提前衰竭，诱发糖尿病。

不过，如果因为工作需要必须要熬夜，那么熬夜之后最好把失去的睡眠补回来。如果做不到，熬夜前后就要做好准备和保护，这样至少可以把熬夜对身体的损害降到最低。首先要按时进餐，多补充一些含维生素 C 和含有胶原蛋白的食物，以利于皮肤恢复弹性和光泽；鱼类、豆制品有补脑健脑的功能，也应纳入晚餐食谱；熬夜过程中要注意及时补充水分。其次，晚睡不晚洗。一般而言，皮肤的作息时间是 22:00 ~ 23:00，这时是皮肤吸收养分的好时间，因此，即使要熬夜晚睡，也要在这个时间段完成洗漱，滋养好皮肤。这样，皮肤虽然不能正常睡眠，却也能得到养分与



水分的补充。

平时也可以选择一些养生茶来保养，例如，新芽罗布麻茶，不仅是一款降压珍品，也是一款增强免疫力、排毒养颜的保健茶。熬夜之后的第二天午间，要争取时间小憩一下，哪怕只有 10 分钟，也是十分有用的。此外，多到户外走动以愉悦身心，也是摆脱熬夜后产生萎靡状态的好办法。

（三）烟酒不离手，“三高”常来找

烟草是健康的大敌，这已是人人皆知的常识，不过很多老“烟民”还是扔不掉手中的“老朋友”。

烟草的有机物不完全燃烧可升高血中一氧化碳浓度，与循环血液中的血红蛋白结合形成碳氧血红蛋白。血中碳氧血红蛋白不断增高，会阻碍氧的运输和利用，并给血管带来损害，损伤动脉内皮。

烟草中所含的尼古丁能刺激心脏和肾上腺释放大量的儿茶酚胺，该物质会使心跳加快，血管收缩，致使血压升高。尼古丁还会增加血液黏度和血流阻力，引起动脉粥样硬化，加重高血压。

吸烟还会导致血脂代谢障碍，使甘油三酯水平增高。与不吸烟者比较，吸烟者血清甘油三酯的含量会增高 10% ~ 15%，而且吸烟还会降低对人体健康有益的高密度脂蛋白胆固醇的含量。

吸烟对血糖也有很大影响，研究发现，长期吸烟可损害胰岛 β 细胞，显著增加糖耐量降低的风险，还会造成胰岛素抵抗的发生，致使血糖升高，糖尿病患者如果长期吸烟会使血糖水平明显增高，而且难以控制。

可见，吸烟对血压、血糖、血脂均有严重的危害，所以，希望享有吸烟自由的烟民们，能够做到远离“三高”，自觉戒烟。

除了吸烟会对血压、血糖和血脂产生影响，长期饮酒也会引发“三高”。虽然有研究显示，小剂量的饮酒（每天 5 ~ 20 克纯酒精）能够降低心血管系统疾病的患病或死亡率，但由于酒的主要成分是乙醇，饮酒的中



间代谢产物是乙醛，而不管是乙醇、乙醛还是酒中的其他成分，都会影响全身各个系统。一次过量饮酒可以造成急性酒中毒，长期大量饮酒会对全身组织产生广泛的影响，没有任何器官、系统可以免于受到长期酒精带来的伤害。酒精性精神疾病、酒依赖综合征、酒精性心肌病、酒精性胃炎、酒精性脂肪肝、酒精性肝硬化等均被证实是由长期大量饮酒所致。

大多数人认为饮酒可使心率加快，血压升高，但一些动物实验发现饮酒后心率加快，血压先升后降，随着饮酒量增加，血压下降更明显。对高血压患者临床试验也发现，少量饮酒即刻或稍后数小时内血压稍许升高，心率明显增快；而负荷量饮酒后血压则明显下降，之后缓缓回升，次日血压开始升高，故一次负荷量酒精摄入可明显增加高血压患者心、脑血管事件发生的危险。因此，已有高血压或其他心血管疾病者一定要戒酒，即使“偶饮”过量酒也是十分有害的。

如果不可避免要饮酒，也忌空腹饮酒。因为空腹饮酒会使“三高”患者发生低血糖休克、低血压性休克、胃出血等危险情况。在喝酒之前需做好准备，可以先吃一些食物，不让胃空着。易醉的人还可提前补充B族维生素和硒，来保护胃、肝脏，帮助分解体内的酒精。

（四）精神紧张与“三高”也有关联

有动物实验表明，精神紧张状态可引起内脏脂肪炎症，导致高血糖和高脂血症。实验发现，与正常小鼠相比，精神紧张的小鼠分泌胰岛素功能降低，难以将血液中的糖分吸收到细胞中，血液容易凝固而出现血栓。同理，人类长期精神紧张也会引发高血糖和高脂血症。

此外，高血压的发生也与精神紧张有着一定的关联。根据近年来有关部门统计，中国患高血压的人群在逐渐扩大，高血压研究权威人士称，现在高血压病已不仅仅是老年人、肥胖者和有不良生活习惯者的专利，长期精神紧张的中青年人患高血压病的也越来越多。由于工作节奏快、生活压

力大，中青年人们长期处于一种紧张的状态，很难放松，大脑皮层高级神经功能失调，影响交感神经和肾上腺素，导致人的心脏处于一种强度的收缩状态，血输出量增多，血压升高。

(五) 超重和肥胖者易罹患“三高”

超重或肥胖，会导致机体对胰岛素敏感下降，从而使正常的胰岛素不能发挥其生物效应，必须要分泌更多的胰岛素才能满足人体的代谢需求。这样，血液中的胰岛素就不断增多，产生高胰岛素血症，脂肪、糖代谢紊乱，血管硬化，从而导致糖尿病、高血压、冠心病、高尿酸血症、胆石症等疾病的发生。

据最新的调查统计，IT 和企业高管、媒体记者、销售、律师等行业人群由于长期的饮食不健康、生活不规律和缺乏运动，身体新陈代谢紊乱，日积月累，极易造成血压、血脂和血糖的不正常，患上“三高”。值得注意的是，这些“富贵病”很少独来独往，若不及时干预，往往会发展成为糖尿病和心脑血管病等疾病。

所以，对于“三高”来说，改变了生活方式，就等于改变了患病概率。因此，远离“三高”黑名单，把健康掌握在自己手中是关键。

(六) 当心打鼾，诱发“三高”

打鼾是睡眠呼吸暂停低通气综合征（OSAHS）的一个症状，呼吸暂停及其引起的机体缺氧状态，会使交感神经活性增强、外周血管收缩，继而引起血压升高。打鼾导致高血压在临床上并不少见，有研究显示，约 30% 的高血压患者合并有 OSAHS，45% 的 OSAHS 患者伴有高血压。

治疗 OSAHS 引起的高血压，要先看睡觉时呼吸暂停和高血压的严重程度。轻者可用药物治疗，较重的就得及时去医院检查，治疗。正常人一天





内血压的波动是勺形的，即白天高、夜间低、清晨起床后又升高。而呼吸暂停患者的血压波动常不明显，夜间的血压和白天差不多，甚至比白天还高。因此，为了降低他们的夜间血压，可以让患者在晚上睡觉前服一次降压药。

此外，由于这类患者睡觉时机体缺氧，使氧化应激增强，肾素-血管紧张素水平增加，故可以选用血管紧张素转化酶抑制剂（ACEI）或者血管紧张素受体拮抗剂（ARB）类药物。但是，能增加气道阻力的 β -受体阻滞剂应该慎用。

对于呼吸暂停较重的患者，简易呼吸机可以明显改善睡觉时的通气状况。呼吸通畅了，血压也就更容易恢复正常。此外，OSAHS患者机体长期处于缺氧、应激状态，还会增加心肌梗死的风险。因此，如果发现自己的家人有睡觉打呼噜的习惯，一定要及时去医院检查，以避免悲剧的发生。



“三高”会遗传吗

高血压与遗传有关。许多资料数据表明，父母血压高的，孩子也容易得高血压；脑中风多发的家族，其家庭成员患病的可能性也较大。一般来说，与遗传因素有关的病例占半数以上，另外不到半数的病例才是环境因素造成的。

糖尿病是否遗传至今还没有一个明确的说法，但经过近几十年的研究，可以确定的是，糖尿病是一个多病因的综合病证。糖尿病患者亲属中的糖尿病发生率要比非糖尿病患者亲属中的高，说明糖尿病是有遗传倾向的。但糖尿病的遗传不是单一基因遗传，而是多基因突变。且糖尿病的遗传不是疾病本身，而是对糖尿病的易感性，必须有某些环境因素的作用，诸如感染、肥胖、体力活动减少、妊娠等，才会诱发糖尿病。

孩子遗传糖尿病，通常与父母糖尿病的证型有关系。如果孩子的爸爸患有Ⅰ型糖尿病，而且一直依赖胰岛素或者是他在青少年时期就确诊为糖尿病，那么遗传几率就是 $1/17$ ；但如果是孩子的妈妈患有Ⅰ型糖尿病，而且生孩子的时候还不满25岁，遗传几率只是 $1/25$ ，如果妈妈是满25岁以后才生的孩子，遗传几率就会降低到1%。然而，如果父母双方都患有Ⅰ型糖尿病，遗传几率将提高到 $1/4$ 。Ⅱ型糖尿病是一种与体重有关联的糖尿病，具有更高的遗传性。如果爸爸妈妈中有一方患有Ⅱ型糖尿病，遗传几率在 $1/7$ 和 $1/13$ 之间；但如果父母双方都是Ⅱ型糖尿病，遗传几率就提



高到1/2。其实，对于这些有Ⅱ型糖尿病家族史的孩子来说，只有当他也超重的时候才说明危险临近了。可如今孩子肥胖的现象日益广泛，所以，患有Ⅱ型糖尿病的孩子数量也在日益增多。这两种类型的糖尿病都存在引发心脏病、肾病、神经问题和视力衰退的危险。

研究表明，6个月前纯母乳，6个月后添加辅食可以略降低宝宝Ⅰ型糖尿病的患病几率。而对于Ⅱ型糖尿病来说，要确保孩子的身体得到充分锻炼，以免脂肪堆积；确保孩子的饮食营养丰富，多吃水果、蔬菜、全麦食品，多吃蔬菜油（橄榄油等）。专家建议，最好限制孩子食用细加工的淀粉类食品，比如土豆和精白面。如果孩子超重，并且有糖尿病家族史，最好在孩子10岁以后通过血液检查来断定他是否患有Ⅱ型糖尿病。

不管怎么说，如果祖辈、父辈中有“三高”患者，就需要注意预防。提倡健康的生活方式，在饮食方面，忌暴饮暴食，三餐注意低脂肪、低胆固醇、低钠、低盐、低热量、少甜、高维生素和适量蛋白质，戒烟戒酒少饮茶；生活方面，尽量不熬夜，每天做适量的运动，控制体重，防止肥胖，保护心、脑、肾血管系统功能。

“三高”的警示信号

（一）高血压六大危险信号

随着现代人生活方式的改变、工作负担和生活压力日渐沉重，高血压呈现年轻化的趋势，如不控制好血压，随之而来的可能就是脑卒中和冠心病。因此，掌握高血压的早期信号有助于及早控制血压，延缓并发症病程。

1. 头疼

头疼是高血压患者经常出现的症状，其诱发原因多种多样，有时是高血压本身引起的，有时是精神过度紧张引起的。头疼部位多在后脑，并伴有恶心、呕吐感。若经常感到头疼，而且很剧烈，同时又恶心作呕，就可能是向恶性高血压发展的信号。更为严重的是，头疼还可能是中风的前兆。所以，对高血压易患人群来说，千万别忽视了头疼这个危险的预警信号。

2. 眩晕

女性患者出现较多，可能会在突然蹲下或起立时发作。

3. 耳鸣

双耳耳鸣，持续时间较长。