

三高人群生活健康全书



三高人群必备的健康指南
科学易懂的三高解读
详细列了防治三高必知的基础知识

列举了三高人群的健康生活方式、日常的自我诊断，科学预防，营养饮食、起居生活细节、运动防治、自然疗法、用药的各个细节等。

专家教你做自己的营养师，介绍降血压、降血糖、降血脂的有效方法，使你平稳健康工作生活每一天。

吕大力 张诚◎主编

超值
优惠价
¥19.90

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

【作者简介】

吕大力

1982年毕业于白求恩医科大学（现吉林大学医学部）医疗系，现任解放军四六一医院内二科副主任、副主任医师，吉林省医学会内分泌分会委员，吉林省医学会糖尿病分会委员，长春市医学会内分泌分会委员，沈阳军区内分泌专业学会委员，省、市两级医疗事故技术鉴定专家组成员。从事内科临床工作30年，从事内分泌专业工作20余年。勤于学习，善于专研，不断更新和掌握医学前沿知识，积极开展新业务、新技术。曾在国家核心期刊及省级刊物上发表论文30余篇，获省科技成果三等奖1项。在内分泌疾病、神经内科疾病、呼吸系统疾病等治疗方面积累了丰富的临床经验。

张 诚

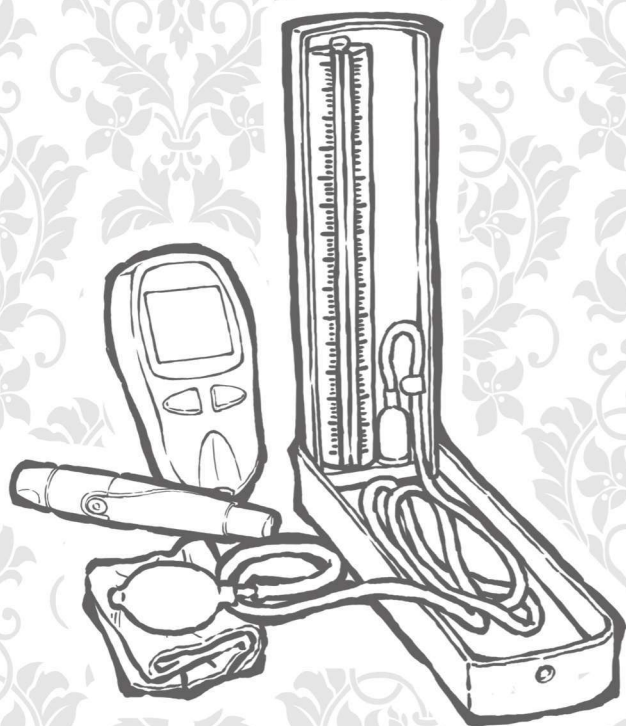
1982年毕业于白求恩医科大学（现吉林大学医学部）医疗系，现任解放军四六一医院内二科副主任、副主任医师，吉林省医学会内分泌分会委员，吉林省医学会糖尿病分会委员，长春市医学会内分泌分会委员，沈阳军区内分泌专业学会委员，省、市两级医疗事故技术鉴定专家组成员。

责任编辑：孟 波 李永百

封面设计：余国玉设计

三高人群 健康生活全书

吕大力 张诚◎主编



图书在版编目 (C I P) 数据

三高人群健康生活全书 / 吕大力, 张诚主编. —— 长春: 吉林科学技术出版社, 2011. 10

ISBN 978-7-5384-5495-6

I. ①三… II. ①吕… ②张… III. ①高血压—防治
②高血脂病—防治③糖尿病—防治 IV. ①
R544.1②R589.2③R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第204045号

三高人群健康生活全书

主 编 吕大力 张 诚
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 李永百
封面设计 南关区涂图设计工作室
制 版 南关区涂图设计工作室
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 320千字
印 张 20.75
印 数 1—8000册
版 次 2012年6月第1版
印 次 2012年6月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85610611
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5495-6
定 价 19.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



前言

“三高”即：高血压、高血脂、高血糖。据全国统计资料表明，其中高血压患者，80年代后，我国心脑血管疾病患病率和发病危险因素在直线上升，每年新增400万个高血压病人。高血脂在我国也比较普遍，目前我国18岁以上血脂异常人群已经达到1.6亿。在35岁以上的人群中，有2500万人同时患有高血压和高脂血症。而糖尿病更是继心血管疾病、肿瘤之后威胁人类健康的第三大类疾病，全世界有1.5亿人患病，中国占20%，约3000万，居世界第二。导致“三高”疾病群体在我国迅速扩大原因是多方面的，总的来说，主要原因可归结为肥胖症家族史，长期吸烟、喝酒，运动量不足，饮食结构不合理，生活节奏加快，社会和家庭心理压力加重，就业工作状况等引起。对如何解决“三高”问题，从专家学者，到我们普通老百姓，都有着自己的见解，但如何选择一种或几种适合我们自己的预防、治疗“三高”办法，让我们远离“三高”，更健康的生活，可以说是仁者见仁，智者见智。本书从读者最迫切的需求出发，站在一个普通人的角度，运用通俗易懂的文字说明，方便易学的预防技巧，简单实用的中西药治疗，分别论述了为何会出现“三高”，“三高”人群应该怎么吃、怎么进行药物治疗、怎么运动，“三高”人群的中医、心理疗法，以及“三高”人群的预防、生活注意事项和自我监测等，使读者对“三高”有一个更全面、更深入地了解，做到防患于未然，诊治于心。全书实用性和可操作性强，不仅适合所有“三高”患者及其家人阅读，而且对广大中年以上健康人群及早期预防“三高”有着非凡的现实指导意义。



目 录

第一章 了解三高的基础知识

1.为什么会 出现高血糖	2
血糖是血液中的葡萄糖	2
葡萄糖的主要来源与去路	2
胰岛素是降低血糖水平的重要激素	2
胰岛素出问题，血糖水平受影响	3
糖尿病是现在的常见病与高发病	3
糖尿病的形成因素	3
糖尿病的分类	4
糖尿病的常见临床表现	5
糖尿病的唯一诊断标准是血糖	6
2.为什么会 出现高血压	7
血压是血液对血管壁的压力	7
血压有“高”“低”之分	7
血压并非始终不变	7

正常血压的范围	8
导致高血压的因素	8
高血压的分类标准	9
高血压的分级标准	9
高血压危害全身健康	10
高血压危险程度划分	10
高血压危险程度自测	11
3.为什么会出现高血脂	12
血脂是血浆中多种脂类的总称	12
胆固醇对人体很重要	13
“好胆固醇”和“坏胆固醇”	13
甘油三酯是能量的重要来源	13
甘油三酯的来源	14
血脂的正常值	14
高脂血症	14
高脂血症的分类	15
衡量血脂的三个标准	15
4.三高之间有什么联系	16
高血压与高血脂	16
高血糖与高血压	17
糖尿病与高血脂	18

第二章 三高人群应该怎么吃

1.三高与营养元素的关系	20
能量是生命的基础	20
过剩的能量是糖尿病和高脂血症的诱因	20
蛋白质是生命的物质基础	20
糖尿病患者需要补充优质的蛋白质	21
脂肪是人体储存能量的“仓库”	21
高脂膳食会诱发三高	22
碳水化合物是快速供能的物质	22
膳食纤维也是一种碳水化合物	22
高血糖、高血脂的人要控制碳水化合物的摄取	23
B族维生素可以改善神经症状	23
维生素C有助于改善微血管循环	24
钾、钠、镁可以维持体内电解质的平衡	24
铬可以为胰岛素增效	25
锌是生产胰岛素的原料	25
2.三高人群饮食习惯宜与忌	25
有益健康的饮食习惯	25
合理摄取产能营养素可以预防三高	26
定时定量，限制总能量的摄取	26
适当摄入含优质蛋白质的食物	26
限制含高脂肪、高胆固醇的食物	27

多吃含钾、镁丰富而含钠较低的食物	27
多选用含钙高的食物	27
提倡吃谷薯类食物	27
3.烹饪方法对各类食物的影响	28
谷类食物提倡粗细混食	28
冷水淘米营养损失少	28
蒸是谷类食物最好的烹饪方法	28
豆类和谷类可以营养互补	29
大豆煮后才能食用	29
豆腐和豆芽更有营养	29
新鲜蔬果应该先洗后切	30
烹制蔬果的合理方法是快炒	30
肉类和鱼类食物适合炖煮	30
牛奶忌久煮	30
蛋类食物忌生食	31
4.控制食盐用量的小技巧	31
减少食盐摄入量的小窍门	32
能量食谱的设计	33
首先确定身体需要多少能量	33
算算看	33
三餐的能量分配	34
食物交换份	34

生熟互换	35
营养素含量相似的食物互换	35

第三章 三高人群怎么进行药物治疗

1.降糖常用西药	38
常用口服降糖药	38
胰岛素制剂	48
降糖西药联合应用的原则	52
2.降糖常用中成药	54
气阴不足型	54
肝肾阴虚证	55
肺肾阴虚证	56
阴虚血瘀证	57
3.降糖常用中药单方	57
4.降糖常用复方	58
气阴两虚证	58
燥热伤肺型	59
肺肾阴虚型	60
阴阳两虚型	60
痰湿阻滞型	61
瘀血阻滞型	61

5.降糖中西药联合用药原则	62
6.降糖食物与药物的配伍忌用	63
7.糖尿病常用中药服用食忌	63
8.降压常用西药	64
利尿降压剂	64
β 受体阻滞剂	67
钙拮抗剂	72
血管紧张素转换酶抑制剂	75
血管紧张素受体阻滞剂	81
9.降压常用西药复方	84
北京降压0号Hypotensve(别名: 复方降压平)	84
降压灵Verticil	85
罗己降压片	85
降压乐Enduronyl	86
复方罗布麻片	86
珍菊降压片	86
复方降压片	86
10.降压常用中成药	87
山菊降压片(山楂降压片)	87
牛黄降压丸	87
牛黄降压胶囊	88
稳压胶囊	88

降压平片	88
龙胆泻肝丸	89
当归龙荟丸	89
脑立清	90
金匱肾气丸	90
心脑静	90
降压丸	91
桑菊降压片	91
压得平	91
养阴降压胶囊	91
三七菊花茶冲剂	92
回心康片	92
清脑降压片	92
虎杖叶胶囊	92
醒脑安神片	93
杜仲平压胶囊	93
复方羚角降压胶囊	93
苦丁降压胶囊	94
复方夏枯草降压糖浆	94
降压颗粒	94
杞菊地黄丸	94
愈风宁心颗粒	95

清热明目茶	95
血压安巴布膏	95
11.降压常用中药单方	96
清热泻火剂	96
平肝熄风剂	97
活血化淤剂	97
补虚扶正剂	98
利水渗湿剂	98
祛风胜湿剂	99
其他	99
12.降压常用中药复方	101
平肝降压汤1	101
平肝降压汤2	101
镇肝熄风汤	102
半夏白术天麻汤	102
贾氏降压汤	103
补肾温阳利水方	103
调压煎	103
化痰降压汤	104
黄精四草汤	104
三草汤	104
逍遥降压汤	105

玄参丹参饮	105
复方槐花降压汤	105
龙牡真武汤	106
天麻定眩汤	106
藤菊杜仲汤	107
13.高血压病人服药有哪些宜忌	107
忌擅自用药	107
忌降压过急	107
忌单一用药	108
忌不定期测血压	108
忌间断服药	108
忌睡前服药	108
忌用量过大	109
降压的同时宜兼顾其他疾病的治疗	109
14.降压药的不良反应如何减轻	110
用药后血脂升高了怎么办	110
用药后出现性功能障碍怎么办	110
用药后出现咳嗽现象怎么办	111
用药后出现皮肤潮红症状怎么办	111
用药后出现头痛头晕、疲乏无力现象怎么办	111
用药后出现下肢水肿怎么办	112
用药后出现精神障碍怎么办	112

用药后出现恶心呕吐现象怎么办	112
用药后出现便秘怎么办	112
用药后腹泻怎么办	113
用药后出现肝、肾反应怎么办	113
15.高脂血症的西药疗法	113
16.高脂血症的中药疗法	115
中药疗法	115
中药配伍禁忌	119
17.高血脂患者用药应注意的事项	120
用药原则	120
用药不良反应	120
怎样制订用药计划	121
 第四章 三高人群怎么运动	
1.三高运动疗法应知应会	124
运动疗法可以治疗三高	124
三高患者运动前应做全面检查	124
运动锻炼前应做好必要准备	124
运动强度的计算方法	124
怎样掌握运动强度和运动时间	125
运动疗法的最佳时间	125
运动治疗的原则	126

2.量身定制运动计划的方法	126
计划的原则	126
做一张记录表	127
3.糖尿病患者如何选择适合自己的运动方式	127
坚持运动锻炼可以降低血糖和血脂	127
运动疗法不适合某些病情的糖尿病患者	127
糖尿病患者运动时的注意事项	128
适合糖尿病患者的运动方式	129
游泳锻炼法	130
散步锻炼法	131
慢跑锻炼法	133
家中简单运动也能降血糖	135
4.高血压患者如何选择适合自己的运动处方	136
高血压患者运动的目的	136
运动疗法对高血压病患者的益处	137
高血压患者运动时间的选择	138
高血压患者运动强度的选择	138
高血压患者运动的种类与方法	140
高血压病患者运动时的注意事项	142
运动疗法理念中存在的误区	143
5.高血脂患者如何选择适合自己的运动处方	144
高血脂运动疗法的一些常识	144

户外运动可降低血脂	146
6.适合三高患者的其他运动方式	147
上下班是绝好的运动时间	147
办公室里巧锻炼	148
多进行游戏性质的运动	148
做家务也是运动的好机会	148
擦玻璃时的平衡运动	149
购物时的运动	149
和家人一起减肥	149
第五章 三高人群的中医疗法	
1.糖尿病患者的按摩疗法	152
病因病机	152
中医诊断	152
按摩治疗	153
2.糖尿病患者的刮痧疗法	156
刮痧治疗具体方法	156
3.糖尿病患者的拔罐疗法	157
拔罐方法一	157
拔罐方法二	158
拔罐方法三	158
拔罐方法四	159