

高血压 高血脂 高血糖

G

GaoXueYa

GaoXueZhi

GaoXueTang

自我保健手册

—— 清心◎著 ——

该书以高血压、高血脂、高血糖的自我保健、预防、调养为基点，倡导“惜未危之命，治未病之病”的健康理念，从症状分析入手，涉及中医治疗、药物治疗和饮食治疗，向广大读者介绍科学的预防和治疗的知识与方法。



东方出版社

高血压

高血脂

高血糖

◆ 自我保健手册 ◆

GaoXueYa

GaoXueZhi

GaoXueTang



ISBN 978-7-5060-3813-3



9 787506 038133 >

定价：38.00 元



高血压
高血脂
高血糖
自我保健手册

GaoXueYa

GaoXueZhi

GaoXueTang

— 清心◎著 —

東方出版社

责任编辑:张兆刚
装帧设计:艺和天下
版式设计:李欣欣

图书在版编目(CIP)数据

高血压、高血脂、高血糖自我保健手册/清心著. —北京:东方出版社,2010.2
ISBN 978-7-5060-3813-3

I. 高… II. 清… III. ①高血压-防治-手册 ②高血脂病-防治-手册
③高血糖病-防治-手册 IV. R544.1-62 R589-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 015826 号

高血压、高血脂、高血糖自我保健手册

GAOXUEYA GAOXUEZHI GAOXUETANG ZIWO BAOJIAN SHOUCHE

清心 著

东方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京凌奇印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月北京第 1 次印刷

开本:710 毫米×1000 毫米 1/16 印张:9.75

字数:160 千字

ISBN 978-7-5060-3813-3 定价:38.00 元

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539

前 言

健康是生命的基础，是事业的保障，是幸福的源泉，健康不代表一切，但失去健康将失去一切。一个人失去了健康，不仅自己痛苦，还给家庭、社会、国家造成极大的负担和麻烦。因此，健康不健康不单是个人问题，也是一个社会问题。

“三高”通常是指高血压、高血脂和高血糖三种病症。它们都与现代文明有关，故又称之为“文明病”，属于高发慢性非传染性病。“三高”的危险性非常高：这些疾病在早期可以毫无症状，也无异常感觉，而到了晚期却日趋严重，甚至危及生命。它是继获得性免疫缺陷综合症（艾滋病）和癌症之后的又一大健康杀手，已经成为威胁人类健康与生命的顽症。在我国，“三高”更是以其高患病率、高危险性、高医疗费用著称。根据资料显示，目前中青年白领的健康状况令人堪忧。高血脂、脂肪肝等以往老年人容易得的疾病都在中青年白领中提前“报到”。

本书的编辑出版，旨在以“预防为主”为出发点，倡导“惜未危之命，治未病之病”的健康理念，向广大读者介绍科学的预防和治疗“三高”的知识和方法，增强人们自我保健的意识和能力，让健康掌握在自己手中，以实现健康、幸福、长寿之美好愿望。

《高血压、高血脂、高血糖自我保健手册》一书编排合理，深入浅出，希望能成为广大读者的良师益友，也希望它能够成为每个家庭防病、治病、养生、保健的工具书。

往日不可追，今日犹可扶，为求明日不再悔，请君悉读保健书。



前 言	/1
第一章 揭开“三高”的神秘面纱	/1
第二章 高血压，不易觉察的“隐形杀手”	/6
一、不可不知的高血压常识	/6
二、高血压的预防	/11
(一) 饮食结构的预防原则	/11
(二) 肥胖的预防	/13
(三) 戒烟节酒	/14
(四) 劳逸结合	/14
(五) 体育锻炼	/15
三、高血压的治疗	/16
(一) 降压治疗的基本原则	/16
(二) 降压治疗的目标	/17

四、高血压的药物治疗	/17
(一) 药物治疗原则	/17
(二) 降压药物的选择	/18
(三) 临床常用的降压药物	/18
(四) 降压药的联合应用	/19
(五) 老年人的降压治疗	/20
(六) 妊娠高血压	/20
五、高血压的中医治疗	/20
(一) 气功疗法	/22
(二) 穴位疗法	/24
(三) 针灸疗法	/26
(四) 药膳疗法	/26
(五) 高血压的食疗法	/28
六、高血压的粥疗法	/29
七、高血压的饮食疗法	/32
八、高血压治疗菜谱	/40

第三章 高血脂，危险的“无声杀手” /59

一、不可不知的高血脂常识	/59
二、高脂血症的预防	/66
(一) 饮食预防	/66
(二) 肥胖的预防	/67
三、高脂血症的中医治疗	/67
(一) 高脂血症的穴位疗法	/68
(二) 高脂血症的针灸疗法	/69



四、高脂血症的饮食疗法	/69
五、高脂血症的养疗菜谱	/71
六、高血脂食谱	/73
七、高脂血症粥疗法	/84
八、饮茶降血脂	/86
九、高脂血症食疗菜谱	/89



第四章 高血糖，健康和生命的 “甜蜜杀手”

/105

一、不可不知的高血糖常识	/105
(一) 糖尿病的类型	/105
(二) 高血糖的形成原因	/106
(三) 糖尿病的症状	/108
(四) 高血糖易患人群	/110
二、糖尿病的预防	/112
(一) 快步走预防糖尿病	/114
(二) 练瑜伽可预防糖尿病	/116
三、糖尿病的药物治疗	/117
(一) 关于口服药物的种类	/117
(二) 糖尿病治疗的误区	/118
(三) 给糖尿病患者的几点忠告	/119
四、糖尿病饮食疗法	/120
五、中医对糖尿病的治疗方法	/122

（一）辨证论治	/122
（二）针灸疗法	/125
（三）气功疗法	/125
（四）食疗法和药膳调治	/129
六、糖尿病食疗菜谱	/132





第一章 揭开“三高”的神秘面纱

所谓“三高”，是指高血压、高血脂、高血糖三类疾病，我们简称为“三高”，属于高发慢性非传染性疾病。“三高”中，三者之间彼此相互关联，能相互加重，也可诱发其他诸多的严重疾病，如心脏病、冠心病、肾病、脑血管意外、动脉粥样硬化等，严重患者则猝死。它是继艾滋病和癌症之后的又一大健康杀手，已经成为威胁人类健康与生命的顽症。

“三高”的发病原因，根据临床研究发现，主要是遗传、饮食、心理、运动、吸烟、饮酒、疾病等各方面因素，可能是其中某一单一因素，也可能是多个因素综合导致“三高”症状。

在当前生活中，人们更多的是关注疾病，而不是关注健康。只是一味地发现疾病，而后进行治疗，而不是从日常生活中关注引起身体疾病的诸多因素。不要说忙，就不去吃早饭、去晨练；不要说急，就干个通宵达旦；不要说压力大，就吸烟饮酒；不要等到失去健康，才去重视健康。

从众多因素中，我们不难看出，除遗传因素外，其他诱发“三高”疾病的主要原因还是我们生活中各种不良习惯所致。现如今，快节奏、高压力的工作生活把人们压得喘不过气来。为了生计，为了美好的生活，人人都不惜一切地拼命工作，因而在饮食上总是不规律，忙时简单的快餐，闲时大鱼大肉，过量地饮酒以及长期吸烟，而平时

的运动时间也被压缩甚至裁减掉。而个人又对自己的心理压力排解不当，日积月累，导致抑郁、悲伤、烦躁等不良心理因素，以及睡眠障碍。这些不规律的生活方式最终导致身体机能受损或者代谢异常，进而演化成我们所说的“三高”病症。

目前，“三高”的发病群体逐渐年轻化，发病年龄介于24—45岁，已经不再是老年人群专有疾病，尤其是对于都市白领人士。

据世界卫生报告指出，全球死亡人数中，因“三高”死亡的人数约为1700万人，占全球死亡人数的1/3。其中，80%分布在发展中国家。预计到2020年，“三高”的死亡率净增加50%，死亡人数将达到2500万人左右，其中大约1900万在发展中国家。

近年来，“三高”引起的心脑血管疾病死亡率在北美、欧洲、澳大利亚，均呈下降趋势，而在中国、印度、俄罗斯、东欧，则呈上升趋势。在中国，1998年有260万人死于“三高”引起的心脑血管疾病，平均每13秒便有1人死亡。2000年中国人健康调查显示，高血压患者1.6亿人，占全国人口的18.8%；血脂异常者1.6亿人，占全国总人口的18.8%；糖尿病患者2000万人。时至2008年，全国糖尿病患者已逾5000万人之多。而目前在这高发病率、高致残率、高死亡率的“三高”疾病上，其知晓率、控制率及治疗率却极低。

长期的高血压可引起心、脑、肾等多种脏器血管硬化，发生高血压性心脏病、高血压性脑病，出现血压急剧升高，伴有剧烈头痛、恶心、呕吐、视物模糊、抽筋、心慌等症状。或出现脑部供血不足、脑出血或脑血栓、高血压性肾病等，严重者则危及生命。

一般糖尿病人比非糖尿病人发生中风、失明的可能性高出4—10倍；我国每年死于高血压并发症者在150万人以上，致残人数达百万之多。

高脂血症不仅可以引起动脉粥样硬化，还可以引发其他众多疾病，如冠心病、糖尿病、心肌梗死、脂肪肝、胆石症、胰腺炎等多种疾病。

由此可见，“三高”病症的危害之大，其高发病率、高死亡率，



以及步入年轻化的趋势，不得不引起我们足够的重视。

对于“三高”的预防，要做到“五早”：

(一) 早了解：平时多关注自己的身体健康状况，对健康知识有一定的了解，基本了解某些疾病的发病原因，以及生活、工作、饮食等不良习惯可能引发的不良症状，正确地做好预防及控制措施。

(二) 早发现：定期进行身体健康检查，确保每年进行一次全身健康大检查。

(三) 早预防：了解“三高”的形成原因，找出易发病人群的原因，尽早做好预防工作。在饮食上，要尽量遵循“三低”原则，即低脂肪、低糖、低盐。同时，要坚持体育锻炼，提高对运动的认识，养成运动锻炼的好习惯。心理上要经常妥善地给自己减压、放松，适时地抽出时间去锻炼，可以在有山有水有树的地方多散步，以此来缓解自己的压力，稳定自己的情绪，保持乐观、健康的心态。

(四) 早治疗：一旦发现自己有“三高”的症状，或者已经确定为“三高”类的疾病，也不要过于恐惧，以免造成心理暗示的不良后果，对疾病的控制及治疗带来麻烦。首先要找医生，相信科学，相信医生。尽早用药，配合医生的治疗。养成良好的生活习惯，坚持定期做检查，尽早使各项检查都达标，使身体早日恢复到健康水平。

(五) 早控制：“三高”的发病原因很大程度上是不科学的饮食结构和不规律的生活习惯造成的，所以预防也应从以下几点入手：

1. 要学会科学饮食。在一日三餐中朋友们要学会科学地吃、合理地吃。

一是早餐要吃好。我们在一上午工作所消耗的能量，都是早餐提供的。如果不吃早餐的话，到了上午9—10点钟就会出现低血糖，大脑能量明显供给不足，容易疲倦乏力、记忆力下降、注意力不集中、思维迟钝，严重影响工作效率。不吃早餐，到了中午就会感到特别饥饿，必然要多吃。这样，又会因为热能摄入过多而导致肥胖。久而久之，血脂和血糖都会出现代谢紊乱，严重时还会导致糖尿病的发生。不吃早餐患糖尿病的危险，比按时吃早餐的人要高出4倍以上。另

外，经常不吃早饭，还会引起胃肠道疾病。

有的朋友在每天早上只吃一点米粥，或者面包、饼干；有的朋友为了省事，干脆只喝一杯牛奶，这是非常不合理的。米和面等主食消化比较快，我们很快就会感到饥饿。在吃主食的同时，应该吃一些牛奶、鸡蛋和豆制品，补充适量的蛋白质和脂肪。这样就可以延长胃的排空时间，不容易饥饿。有条件的还要在早餐时吃一点凉拌的蔬菜和水果，增加维生素和膳食纤维的摄入，保证食物的酸碱平衡。

二是午餐要吃饱。有许多朋友喜欢吃洋快餐，其实洋快餐的营养不十分均衡。洋快餐一般都是高蛋白、高脂肪、低维生素和低膳食纤维。如果长期食用就会导致高血脂、高血压和肥胖，以及心脑血管疾病。

三是晚餐要吃少。我们在晚餐中普遍存在高热量、高蛋白、高脂肪和低膳食纤维的现象。长期这种吃法，使心血管和高血压的比例比常人要高出4—5倍以上。晚餐以后，我们的活动量一般要低于白天。但是，血液中胰岛素含量却为一天中的高峰，胰岛素可以使血糖转化成脂肪被凝结在血管壁上。晚餐吃得太丰盛，久而久之就可以导致肥胖。肥胖以后，脂肪细胞膜上的胰岛素受体数目减少，对胰岛素的亲和力下降，出现胰岛素抵抗，导致血糖水平升高，有可能诱发2型糖尿病。

所以，晚餐应该进行合理的搭配，减少畜禽类食物的摄入，可以选用一些豆制品，尤其不能忽视蔬菜。烹调方式可以选择清蒸、清炖和凉拌。要控制荤菜的摄入，给胃肠留有一些余地。同时，要相对吃一些主食，减少高蛋白和高脂肪食物的摄入。喝酒要适量，如果非要喝的话就尽量选择低度白酒和干红，或者是啤酒，要注意的是千万不要贪杯。

2. 要加强锻炼。锻炼的好处有很多，有“三高”的朋友通过锻炼，可以使血压和血糖以及体重下降。对还没有出现“三高”的朋友，锻炼同样可以达到预防作用。

一是能给大脑足够的营养。空气流通，能够增加含氧量，运动过



程就是在摄取新鲜的空气。

二是劳逸结合，脑体结合。脑力劳动和体力劳动要交替进行，工作的时间不要过长，中间要休息一下。对脑力劳动者来说，恢复大脑活力最有效的方法，就是适当运动，积极休息。

三是科学运动。根据自己的身体状况、个人喜好和实际条件，请医生制定合适的“运动处方”。最好选择一些有氧运动。有氧运动是健身的最佳方式，比如慢跑、快步走、自行车、游泳、跳舞、健身操、跳绳、上楼梯、划船、太极拳，以及非竞技性的乒乓球、篮球和羽毛球等项目。这些运动都是有氧运动最常见的形式。每天的运动累计要达到30分钟，每天至少要走2公里路，每周至少锻炼3—5次。

四是计划运动。要根据自身的身体状况和健身需求，有针对性地加以选择，不要选择那些过于剧烈的运动项目。从事脑力劳动的朋友，因为用脑频繁，容易得高血压和神经衰弱，可以选择那些促进脑细胞发育，提高心肺功能的项目，如爬山和打太极拳。身体肥胖，有糖尿病倾向的朋友，可以选择强度小、灵活和轻松的项目，比如步行、慢跑、骑自行车和游泳。

3. 要戒除烟酒。吸烟对心、肺都有危害，尤其是对已经患有“三高”的朋友危害更大。统计表明，长期吸烟的朋友发生心脑血管死亡或者致残的，要比不吸烟的高出4倍。酒对消化系统，尤其是肝有损害作用，长期饮酒增加了肝硬化的发病率。

4. 必须规范治疗。预防“三高”除了合理饮食，增加体力活动以外，还要注意体重指数不超标。每年要进行一次常规身体检查，不要为了节省一点检查身体的时间，付出不必要的健康代价。因为糖尿病、高血压和血脂紊乱等疾病，大多是在不知不觉中发生的，早期可能没有任何症状。定期到医院进行检查，可以做到防患于未然。

那些已经有了糖尿病、高血压和血脂紊乱的朋友，要在专业医生的指导下进行规范治疗。糖尿病、高血压和血脂紊乱都属于慢性病，目前还不能根治。但是，可以通过生活方式以及药物的干预有效控制病情，从而阻止和延缓心脑血管疾病的发生。



第二章 高血压，不易觉察的“隐形杀手”

一、不可不知的高血压常识

动脉血压是指血管内的血液在流动的时候，血液对血管壁产生的侧压力。在血管膨胀时，我们称其为收缩压，也叫高压；在血管回缩时，我们称其为舒张压，也叫做低压。高血压就是指人的血压持久性的动脉收缩压高于 18.67 千帕（140 毫米汞柱），或舒张压高于 12 千帕（90 毫米汞柱）的一种全身血管性、慢性疾病。

高血压的形成原因至今没有完全统一的结论，但根据临床的研究发现，高血压主要有以下诱发因素：

(1) 遗传：高血压有显著的遗传倾向。在一个家族中，如果他的爷爷奶奶、父母以及兄弟姐妹中有患高血压者，那么他患有高血压的可能性要比正常人高。研究表明，父母一方患有高血压的家庭中，其子女患有高血压的概率为 25%—28%；父母双方都患有高血压的家庭中，其子女患高血压的概率高达 45%。

(2) 饮食：不科学的饮食结构可以引发高血压。长期过多摄取高脂肪、高热量、高糖、高胆固醇等食物，都可以引发高血压，长期高盐饮食也可以引起高血压。



(3) 心理因素：由于生活节奏加快，工作、生活上的压力大，过度疲劳、紧张，引发情绪不稳定，易愤怒、焦虑、恐惧、抑郁等不良情绪，从而导致大脑皮层兴奋性增加，产生大量的应激性激素，这也是引发高血压的主要因素。

(4) 肥胖：肥胖与高血压有很大关系。医学专家经调查研究发现，肥胖者患高血压是瘦人的2—3倍。

(5) 不良生活习惯：长期抽烟、饮酒，尤其是酗酒者，经常熬夜、过度疲劳的人，也会引起高血压。

(6) 疾病诱发：某些疾病也可诱发高血压，像高脂血症、糖尿病、冠心病、动脉粥样硬化、肾病、内分泌疾病等。

(7) 药物因素：平时人们服用的药物中，某些药物可以使人体血压升高，主要有血管收缩类药、单胺氧化酶抑制剂、非甾体类抗炎药物、皮质激素类（强的松、地塞米松）药物、女用口服避孕药及中药麻黄、甘草等，均有升压作用。

(8) 环境区域因素：寒冷高原区人的血压相对较高，再附加各种因素的影响，患高血压的几率也很高。

长期的高血压可引起心、脑、肾等多种脏器血管硬化，发生高血压性心脏病、高血压性脑病，出现血压急剧升高，伴有剧烈头痛、恶心、呕吐、视网膜模糊、抽筋、心慌等症状，或出现脑部供血不足、脑出血或脑血栓、高血压性肾病等。严重者可危及生命：

(1) 对心脏及心脏血管的损害：心脏是血液供应的源泉。它如同一个泵，它的收缩和舒张为全身组织与器官提供必需的血供。心脏的良好工作状态需要两个必要条件：心脏肌肉功能良好和供应心脏营养的血管（即冠状动脉）良好。

血压升高会导致心脏的负荷加重，心脏需要更加努力地工作，才能将足够的血液运输到周身。长此以往，心脏的肌肉就会变得肥大，心脏功能就会受损，发生心力衰竭。高血压也是心脏动脉粥样硬化的危险因素。长期的血压增高使全身动脉血管硬化，产生斑块，尤以冠状动脉明显。血管腔变得狭窄，血液供应减少，心脏得不到充足的

血液供应，导致冠心病，甚至心肌梗死的发生。因此，心力衰竭和冠心病是高血压对心脏的两个主要靶器官损害。血压升高会使心力衰竭的发生率增加6倍，冠心病的发生率增加40%以上。而控制良好的血压，可以使心力衰竭的发生率下降50%，冠心病的发生率下降15%，心肌梗死的发生率下降25%。二者相互促进，导致高血压对于心脏的损害进一步加剧，出现心律失常、心绞痛、心肌梗死、心力衰竭等。因此，高血压一定要积极治疗。

(2) 对大脑的损害：脑血管本身具有自动调节血流量的作用，血压偏低时脑微血管扩张，血压偏高时脑微血管收缩。正常人平均动脉压在9.3—22.7千帕（70—170毫米汞柱）的范围内波动时，脑血管能够通过自己的调节功能使脑血流量保持恒定。而高血压患者血管自动调节能力下降，不能耐受血压急剧升高或突然降低。当血压急剧升高突破脑血管的自动调节范围时，脑血管非但不收缩，反而扩张，导致脑组织过度灌注，毛细血管通透性增加，引起严重的脑水肿，这就是高血压脑病的发病机制。

高血压时，脑血管的主要病理改变是较大动脉的粥样硬化和小血管壁的变性坏死。脑动脉发生粥样硬化时管腔变窄，局部脑血管变少，脑组织缺血缺氧。严重的动脉粥样硬化，可导致血管管腔近乎闭塞，并在此基础上形成脑血栓，造成脑梗死。脑组织实质性出血仅见于高血压病患者，其关键性的病理基础是脑组织内小血管壁的变化和坏死，小血管壁变性坏死可导致局部动脉壁变薄，甚至破裂，发生脑出血。

综上所述，血压升高对大脑的不良作用不仅仅是引起高血压脑病，还可造成脑梗死和脑出血两种病理情况。

(3) 对肾的损害：肾的主要功能是将人体的代谢产物排泄到体外，保持体内环境平衡。长期高血压会导致肾动脉功能和压力发生改变，引起肾结构和功能的变化，最终出现肾衰竭。这也是高血压引起的常见并发症之一。控制血压可以使肾功能损害减少25%左右，同时合并糖尿病的患者，更应该注意对肾功能保护。这种患者，血压需要控