

国内著名医学保健专家携专业团队权威打造



“三高”

龚仆 编著

北京大医康民中医药研究院 院长 教授

中华中医药学会会员

中国营养学会会员

调养及自疗

百科

健康就在你手中

专为中国人打造的“三高”
自助调理全书

全面改善
高血糖、高血压
高血脂



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

“三高”调养及自疗百科/龚仆编著.

—北京: 中国人口出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5101-0596-8

I. ①三… II. ①龚… III. ①高血压-防治-基本知识②高血糖病-防治-基本知识③高血脂病-防治-基本知识 IV. ①R544.1②R589

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第216799号

“三高”调养及自疗百科

龚仆 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京朝阳新艺印刷有限公司
开 本 880×1230 1/32
印 张 15
字 数 260千字
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0596-8
定 价 24.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbbs@126.com
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

『三高』调养 及自疗百科

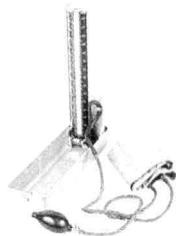
龚仆 编著

中国人口出版社

第一篇 高血压篇

第一章 高血压的相关概念和致病因素

高血压患病程度自测.....	21	生活节奏过快.....	35
□ 高血压的相关概念.....	22	压力过大, 情绪过激.....	36
关于血压.....	22	不健康的生活习惯.....	37
高血压的两个重要概念——收缩压与舒张压.....	22	□ 高血压的诊断.....	40
假性高血压.....	22	医院检查最科学.....	40
高血压的发病原理.....	23	自我检查很重要.....	43
高血压的界定.....	24	□ 高血压的相关常识.....	45
□ 高血压的自我诊断.....	25	老年人更易患高血压.....	45
高血压并没有特有的发病症状.....	25	高血压完全可以控制.....	45
出现以下症状要立即就医.....	25	女性绝经后易患高血压.....	46
□ 高血压的类型.....	25	高血压患者也可以长寿.....	47
以血压升高为主要表现的原发性高血压.....	25	清晨是高血压患者最危险的时刻.....	47
因某种疾病引起的继发性高血压.....	26	天气变化对高血压有一定影响.....	48
□ 高血压对健康的危害.....	29	打鼾对血压有一定影响.....	48
引起多种并发症.....	29	避孕药可引起轻度血压升高.....	48
导致动脉粥样硬化.....	29	血压降到 140/90 毫米汞柱就安全了吗.....	49
导致脑卒中.....	30	长期少量饮酒不是治疗高血压的良方.....	49
导致心脏肥大.....	31	测量血压的最佳时段.....	50
引起心绞痛.....	31	饮茶影响血压.....	51
导致心肌梗死.....	32	缺钙会引起高血压.....	51
引起肾脏功能下降.....	32	强烈的深呼吸对高血压患者不利.....	52
增加高血脂的患病概率.....	32	高血压患者常见的三个禁忌.....	52
增加患糖尿病的概率.....	33	老年高血压患者警惕进餐反应.....	53
□ 高血压与遗传.....	33	贫血和高血压可能同时发生.....	53
高血压存在一定的遗传性.....	33		
环境因素可降低遗传可能性.....	34		
□ 易诱发高血压的常见因素.....	35		
摄入盐分超标.....	35		
肥胖.....	35		



第二章 预防和辅疗高血压的饮食方法

□ 防治高血压的饮食建议.....	55	苹果.....	70
营养均衡.....	55	猕猴桃.....	71
限制盐分的摄取.....	56	香蕉.....	71
低盐美味食物的烹制方法.....	56	□ 推荐保健品.....	72
注意从食物中摄取丰富的钾.....	56	卵磷脂.....	72
防止缺钙.....	57	深海鱼油.....	72
适当增加蛋白质食物.....	57	灵芝保健品.....	73
多吃新鲜蔬菜和水果.....	57	蒜精.....	74
少吃动物类食品.....	58	纳豆激酶.....	75
注意不要吃得太饱.....	58	银杏.....	75
外出就餐控制血压的窍门.....	58	螺旋藻.....	76
睡前补水有讲究.....	59	□ 美味家常菜谱.....	77
戒烟、戒酒、忌浓茶.....	59	素炒绿豆芽.....	77
饮食习惯的自我检查.....	60	杜仲鲜贝煲.....	77
□ 高血压患者的健康食品单.....	61	麦冬海带乌鸡煲.....	77
黑巧克力.....	61	菠菜芹菜粥.....	77
绿茶.....	62	山楂肉片.....	78
杏仁.....	63	姜汁菠菜.....	78
荞麦.....	63	百合炒苋菜.....	78
黑糯米.....	64	黑木耳粥.....	78
玉米.....	64	海参粥.....	79
豌豆.....	65	决明海带汤.....	79
绿豆.....	65	豆芽山药汤.....	79
红薯.....	66	芹菜豆腐汤.....	79
土豆.....	66	牡蛎鲫鱼汤.....	80
菠菜.....	67	大蒜田螺汤.....	80
芹菜.....	67	胡萝卜橘子饮.....	80
韭菜.....	68	菊花决明茶.....	80
大蒜.....	68	菊槐茶.....	81
山楂.....	68	芝麻茶.....	81
菊花.....	69	冰糖西红柿饮.....	81
海藻.....	69	香菇茶.....	81
牡蛎.....	70	芹菜葡萄汁.....	81
干贝.....	70		

第三章 治疗高血压的常见西药

□ 用药常识.....	83	不能单纯依赖药物.....	93
克服不愿用药的心理.....	83	注重治疗效果.....	93
用药原则.....	84	自疗过程中的错误做法.....	93
掌握科学的用药时间.....	87	□ 常用降压药.....	94
联合用药的注意事项.....	88	利尿降压药.....	94
如何应对服药后的不良反应.....	88	β -受体阻滞药.....	97
降压不要过快、过低.....	90	钙拮抗药.....	99
警惕自行、突然停药的危险.....	91	血管紧张素转换酶抑制剂.....	102
睡前服药需谨慎.....	91	血管紧张素受体阻滞剂.....	106
兼顾其他疾病的治疗.....	91	α -受体阻滞药.....	107
长期服用降压药不会产生耐药性.....	92	肾上腺素能神经阻滞药.....	109
降压药最好在餐后服用.....	92	周围血管扩张药.....	110
老年人要降压有度.....	93		

第四章 高血压的中药疗法

□ 中药单方.....	113	玄参丹参饮.....	117
清热泻火剂.....	113	复方槐花降压汤.....	117
平肝熄风剂.....	114	龙牡真武汤.....	117
活血化淤剂.....	114	天麻定眩汤.....	117
补虚扶正剂.....	114	藤菊杜仲汤.....	117
利水渗湿剂.....	115	□ 中成药.....	118
祛风渗湿剂.....	115	山菊降压片 (山楂降压片).....	118
其他单方.....	115	稳压胶囊.....	118
□ 中药复方.....	116	牛黄降压丸.....	118
平肝降压汤.....	116	降压平片.....	118
补肾温阳利水方.....	116	龙胆泻肝丸.....	119
调压煎.....	116	当归龙荟丸.....	119
贾氏降压汤.....	116	脑立清.....	119
化痰降压汤.....	116	金匱肾气丸.....	119
黄精四草汤.....	116	降压丸.....	119
白芍四草汤.....	117	桑菊降压片.....	119
逍遥降压汤.....	117	心脑静.....	120

压得平.....	120
三七菊花茶冲剂.....	120
回心康片.....	120
养阴降压胶囊.....	120
醒脑安神片.....	120
清脑降压片.....	121
愈风宁心颗粒.....	121
血压安巴布膏.....	121
杞菊地黄丸.....	121
杜仲平压胶囊.....	121
苦丁降压胶囊.....	121
虎杖叶胶囊.....	122
复方夏枯草降压糖浆.....	122
□药茶.....	122
清热明目茶.....	122

菊花茶.....	122
菊楂决明茶.....	122
荷叶茶.....	122
钩藤茶.....	123
山楂茶.....	123
三七茶.....	123
□醋疗.....	123
醋泡花生.....	124
醋泡黄豆.....	125
醋蒸鸡蛋.....	125
醋磨木香.....	125
醋浸海带.....	125
醋浸香菇.....	125
冰糖醋.....	125
鸡蛋蜂蜜醋汤.....	125

第五章 高血压的穴位疗法

□针灸疗法.....	127
降压原理.....	127
取穴与施术.....	127
注意事项.....	127
□按摩疗法.....	128
降压原理.....	128
常用手法.....	128
头部按摩.....	129
浴面抹法.....	129
背部按摩.....	129
腹部按摩.....	129
四肢按摩.....	129
足底敲打.....	130
注意事项.....	131
□刮痧疗法.....	131
降压原理.....	131
取穴与施术.....	131
注意事项.....	132



□泡脚疗法.....	133
降压原理及方法.....	133
□扳罐疗法.....	135
取穴与施术.....	135
注意事项.....	136
□敷贴疗法.....	136
降压原理.....	136
足敷.....	137
穴位敷.....	137
脐敷.....	137
注意事项.....	137
□磁穴疗法.....	138
降压原理.....	138
取穴与施术.....	138
注意事项.....	139

第六章 高血压的运动疗法

□ 高血压运动疗法常识.....	141	运动时及运动后不要喝冷水.....	144
运动降血压的原理.....	141	运动后的注意事项.....	145
运动前的准备.....	141	学会自我测算运动效果.....	146
把握适度的运动强度.....	142	出现这些情况时要立即停止运动.....	146
这些运动最适宜.....	143	□ 适合高血压患者的运动.....	148
持之以恒才有效.....	143	散步.....	148
饭前运动效果更好.....	144	慢跑.....	149
运动项目因人而异.....	144	太极拳.....	150
一天中最宜运动的时间.....	144	简易医疗降压操.....	155

第七章 高血压患者的日常起居宜忌

□ 高血压患者日常起居之“宜”.....	157	宜科学地进行性生活.....	169
宜讲究衣着.....	157	注意季节更替.....	170
宜经常自测血压与体重.....	157	□ 高血压患者日常起居之“忌”.....	170
宜定期做体检.....	157	忌长久站立.....	170
宜保持充足的睡眠.....	160	忌过度疲劳.....	171
宜保持良好的生活习惯.....	162	忌噪音.....	171
宜营造温馨放松的室内环境.....	165	忌寒冷与高温.....	171
宜保持大小便通畅.....	166	忌躺在床上看书、看电视.....	172
宜转移注意力,缓解紧张情绪.....	167	忌早上起床动作幅度太大.....	172
宜合理控制体重.....	167	忌长时间戴耳机.....	173
打鼾者宜经常测血压.....	168	忌起床后立即做运动.....	173
宜使用座便器.....	168	忌香烟.....	173
宜采用正确的方式看电视.....	168		

第八章 关注高血压患者的心理健康

□ 高血压患者的心理特征.....	175	怨天尤人型.....	176
自怨自艾型.....	175	□ 家人与医护人员的心里辅导法.....	176
过度依赖型.....	176	□ 高血压患者的心理自疗法.....	176

要正确对待自己的疾病.....	177
避免增加心理负担.....	177
正确处理突发事件.....	177
广交朋友.....	177
保持乐观.....	178

笑口常开.....	178
情绪不要过于激动.....	179
学会制怒,避免生气.....	180
改变 A 型性格.....	181

第二篇 糖尿病篇

第一章 糖尿病的相关概念和致病因素

糖尿病患病程度自测.....	185
☐ 糖尿病的相关概念.....	186
认识血糖和胰岛素.....	186
血糖值和糖尿病的关系.....	186
有尿糖不一定是糖尿病.....	187
即使患了糖尿病也可能没有尿糖.....	188
糖尿病的发病原理及症状.....	188
☐ 糖尿病的临床症状.....	189
糖尿病初期的症状.....	189
糖尿病恶化后的症状.....	189
☐ 糖尿病的分类.....	190
I 型糖尿病.....	190
II 型糖尿病.....	190
妊娠糖尿病.....	190
特殊类型的糖尿病.....	191
☐ 糖尿病的危害.....	192
引发肾脏病变.....	192
引发视网膜病变.....	192
导致神经病变.....	192
引发白内障.....	192
引发高血压.....	193
引发高血脂.....	193
引发动脉粥样硬化.....	194

引起冠心病.....	194
糖尿病对妊娠的影响.....	194
引起糖尿病酮症酸中毒.....	195
患糖尿病后放任不管的后果.....	195
☐ 糖尿病与遗传.....	196
II 型糖尿病遗传倾向大.....	196
遗传是可以控制的.....	196
☐ 易引起糖尿病的常见因素.....	197
过度肥胖.....	197
饮食不当.....	198
生活压力大.....	198
☐ 糖尿病的诊断.....	200
及早到医院检查.....	200
尿糖检查不可忽视.....	200
血糖检查有讲究.....	201
方便的自我检查.....	202
☐ 和糖尿病相关的常识.....	203
糖尿病的发病率.....	203
糖尿病的易患人群.....	204
与糖尿病症状相似的疾病.....	205
糖尿病患者驾车要谨慎.....	205
因糖尿病而死亡的原因.....	206
糖尿病患者寿命是否会缩短.....	206

糖尿病需要长期治疗.....	207
关于“无痛性心肌梗死”.....	207
糖尿病患者厌食的原因.....	207
糖尿病患者的旅行须知.....	208
血糖控制得很好,为什么还会出现并发症..	208
注意加餐不加量.....	209
为什么饭量减少了,血糖反而升高了..	209
糖尿病的急性并发症.....	210
糖尿病的慢性并发症.....	210

为什么会出现餐后低血糖.....	211
糖尿病与“吃糖多”的关系.....	211
有多饮、多尿症状不一定是糖尿病...211	
何谓“糖心病”.....	211
糖尿病患者应避免烫伤.....	212
女性糖尿病患者要谨防更年期综合征..	212
坚持“治未病”原则.....	213
老年糖尿病有什么特点.....	213
不胖的人也要进行饮食疗法.....	213

第二章 糖尿病的饮食疗法

□糖尿病患者的饮食疗法.....	215
糖尿病饮食疗法的“三大原则”.....	215
摄取营养素的比率要科学.....	216
每餐吃八分饱.....	216
分清应多吃及应慎吃的食物.....	216
各餐比例要合理.....	217
少食多餐.....	217
增加饱腹感的方法.....	217
不必完全戒除甜食.....	217
可以有选择地吃些水果.....	218
多食高膳食纤维食物.....	218
随身携带应急的零食.....	219
用不吃主食来控制血糖的方法不可取..	219
戒除香烟.....	219
饮酒对于糖尿病患者的危害.....	219
凉开水泡茶有助于预防糖尿病....	221
不要喝太浓的茶.....	221
及时补水.....	221
每天清晨要适量饮水.....	222
不要长期喝纯净水.....	222
谨慎食用“无糖食品”.....	223
糖尿病肾功能不全者应少吃豆制品	223
平时应注意补钙.....	224
女性吃些坚果可有效预防糖尿病....	224

□糖尿病患者的健康食品.....	226
花生.....	226
黑芝麻.....	226
核桃.....	227
红小豆.....	227
黄豆.....	228
黑豆.....	228
黑木耳.....	229
四季豆.....	229
苦瓜.....	230
山药.....	230
莲藕.....	231
牛蒡.....	231
黄瓜.....	232
芦荟.....	232
洋葱.....	233
□适合糖尿病患者的保健品.....	234
绿茶粉.....	234
蜂胶.....	234
蜂王浆.....	235
酵母片.....	236
绞股蓝.....	237
□糖尿病患者的健康食谱.....	238
香油拌菠菜.....	238



破故豆蔻蛋.....	238
芹菜炒淡菜.....	238
梨丝拌萝卜.....	238
肉丝香干炒芹菜.....	239
玉竹猪心.....	239
川贝母蒸雪梨.....	239
清蒸绿茶鲫鱼.....	239
菠菜根粥.....	240
红小豆梗米粥.....	240
枸杞子南瓜粥.....	240
泥鳅炖豆腐.....	240
薄荷粥.....	240
芝麻杏仁粥.....	241

葱豉豆腐汤.....	241
泥鳅黑木耳汤.....	241
菠根银耳汤.....	241
沙参鳝鱼汤.....	241
豌豆红枣饮.....	242
韭黄红枣饮.....	242
仙人掌芹菜饮.....	242
甘草藕汁饮.....	242
鸭梨蜜汁饮.....	242
红枣蚕茧饮.....	243
柿叶饮.....	243
枸杞叶洋葱汁.....	243
芹菜苹果柠檬汁.....	243

第三章 治疗糖尿病的常见西药

□ 用药常识.....	245
按照治疗方案严格进行.....	245
自觉症状消失不可贸然停药.....	246
在医生的指导下用药.....	246
中西医结合用药的原则.....	246
西药联合用药原则.....	247
长期使用降糖药的注意事项.....	247
应对口服降糖药不良反应的对策.....	248
胰岛素制剂的种类及效果.....	249
使用胰岛素会形成依赖吗.....	249
使用胰岛素并不可怕.....	250
哪些情况必须注射胰岛素.....	251
使用胰岛素后的不良反应及应对.....	252
胰岛素开始使用时的剂量.....	253
Ⅱ型糖尿病患者宜联合治疗.....	254
注射胰岛素前的准备工作.....	255
混合胰岛素的制作方法.....	255
胰岛素注射与进餐时间.....	255
胰岛素注射的注意事项.....	256
注意轮换注射部位.....	256

不要自行调整药物剂量.....	258
什么是糖尿病“蜜月期”.....	258
糖尿病“蜜月期”是怎么出现的.....	258
孕妇怎样用药物治疗糖尿病.....	259
影响胰岛素吸收的因素.....	259
做好打“持久战”的心理准备.....	260
补服降糖药的方法.....	260
□ 常用西药.....	261
磺脲类口服降糖药物.....	261
双胍类口服降糖药物.....	263
α -葡萄糖苷酶抑制剂.....	264
噻唑烷二酮类衍生物.....	266
非磺脲类促胰岛素分泌剂.....	266
胰岛素制剂.....	267



第四章 糖尿病的中药疗法

□ 中药单方	271	肝肾阴虚证	275	□ 药酒	279
地骨皮饮	271	气阴两虚挟瘀证	275	人参枸杞子酒	279
猪胰粉	271	阴虚火旺证	275	首乌黄精杞子酒	280
人参饮	271	肺肾阴虚证	276	地黄酒	280
消渴茶	271	阴虚血瘀证	276	茯苓酒	280
僵蚕散饮	271	□ 药茶	277	灵芝丹参酒	280
亚腰葫芦煎剂	272	花粉茶	277	□ 药膳	281
蚕茧煎剂	272	菟丝子茶	277	洋参鲫鱼汤	281
生芦根饮	272	皋芦叶茶	277	参芪山药羹	281
山萸肉饮	272	玉竹乌梅茶	277	黄芪山药胰片汤	281
□ 中药复方	272	麦门冬茶	277	葛根山楂炖牛肉	282
气阴两虚证	273	二皮瓜蒌袋泡茶	277	荔枝核葛根羹	282
燥热伤肺证	273	核桃仁山楂菊花饮	278	增液鸭	282
胃火炽盛证	273	胡萝卜枸杞子茶	278	地骨皮山药羹	282
阴阳两虚证	273	韭菜双冬消渴茶	278	黄精煲猪胰	283
肺肾阴虚证	274	枸杞子红茶	278	黄精煲兔肉	283
痰湿阻滞证	274	石斛茶	278	猪胰黄芪汤	283
□ 中成药	274	芹菜葛根消渴茶	279		
气阴不足证	274	人参五味子茶	279		



第五章 糖尿病的穴位疗法

□ 针灸	285	上肢按摩	293	刮痧的方法	297
降糖原理	285	下肢按摩	293	刮痧时必须注意的补泻	
主要方法	285	足部按摩	294	手法	298
取穴与施术	286	手部按摩	294	降糖原理	299
针灸疗法的注意事项	286	手足反射区按摩	295	取穴与施术	299
□ 按摩	287	耳部按摩	295	□ 敷贴	301
降糖原理	287	□ 刮痧	295	降糖原理	301
常用按摩手法	287	刮痧的原理	295	取穴与操作	301
头部按摩	290	刮痧的部位	296	中药敷贴法	302
腹部按摩	292	刮痧的工具	296	□ 拔罐	303
腰背部推按	293	刮痧的操作顺序	296	降糖原理	303

拔罐器具.....	304
拔罐方法.....	304
取穴与施术.....	305
□ 泡足疗法.....	306
降糖原理.....	306
降糖方法.....	307



□ 磁穴疗法.....	307
降糖原理.....	307
使用方法.....	308
□ 经穴叩击疗法.....	309
降糖原理.....	309
基本方法.....	309

第六章 糖尿病的运动疗法

□ 运动疗法的常识.....	311
运动前做好充分准备.....	311
运动辅疗糖尿病的效果.....	313
选择合适的运动项目.....	315
掌握好运动量.....	315
掌握好运动的时机.....	315
运动疗法的适应证.....	316
哪些糖尿病患者不宜选择运动疗法.....	316
预防运动中的低血糖.....	316

运动应持续、有规律.....	318
不要立即停止运动.....	318
□ 适合糖尿病患者运动的方式.....	320
步行.....	320
游泳.....	320
功率自行车运动.....	321
体操.....	321
生活中的小运动.....	323

第七章 糖尿病患者的工作、学习和生活

□ 生活习惯和糖尿病密切相关.....	327
□ 适度工作，劳逸结合.....	328
□ 正常学习，坚持调养.....	328
□ 穿衣原则.....	329
宽松.....	329
保暖.....	329
清洁.....	329
□ 保证睡眠充足.....	329
睡眠时间有规律.....	330
室内湿度、温度适宜.....	330
睡前情绪不要过于激动.....	330
卧具选择、摆放讲究.....	330
其他有助于睡眠的方法.....	330
□ 洗浴、刷牙有妙方.....	331
宜冷水洗脸.....	331

宜温水刷牙.....	331
宜温水洗浴.....	331
可用温凉水交替洗浴.....	331
慎用冷水洗浴.....	332
慎用温泉浴.....	332
忌洗桑拿浴.....	333
□ 预防便秘.....	333
□ 穿鞋有讲究.....	334
选择合适的鞋袜.....	334
购鞋时应注意.....	334
□ 预防糖尿病足.....	335
了解糖尿病足.....	335
护足有方.....	336
□ 皮肤护理.....	337
预防皮肤病.....	338

不要过分抓挠皮肤, 防止皮肤病.....	338
☐ 预防感冒.....	338
糖尿病患者如何预防感冒.....	339
糖尿病患者应注意防流感.....	339
☐ 应防“黎明现象”.....	339
☐ 控制体重.....	340
☐ 要有良好的室内外环境.....	340
☐ 旅游生活要有规律.....	341
做好充分准备.....	341
生活要有规律.....	341
注意劳逸结合.....	341
对症下药.....	342
☐ 告别烟酒.....	342

☐ 定期认真地监测血糖.....	343
☐ 老年糖尿病患者的注意事项.....	344
☐ 四季保健.....	345
春季防感染.....	345
夏季防缺水.....	345
秋季防干燥.....	346
冬季防寒.....	346
☐ 注意个人卫生.....	347
减少接触感染.....	347
保持身体卫生.....	347
注意口腔卫生.....	347
防止泌尿道感染.....	347

第八章 关注糖尿病患者的心理健康

☐ 糖尿病患者的心理特征.....	349
恐慌.....	349
悲观.....	349
常感到不顺心.....	349
孤独和不安全感.....	350
对康复不抱希望.....	350
☐ 进行心理治疗的具体方法.....	350
转移注意法.....	350
说理开导法.....	351
情志相胜法.....	351
想象畅怀疗法.....	351
☐ 树立正确的疾病观.....	352
直面病痛.....	352
积极治疗.....	352
☐ 糖尿病患者自行的心理疗法.....	353
为自己定制生活和治疗目标.....	353
说出自己的感受.....	353
保持心情舒畅.....	353
克服“治不好, 死不了”的消极心理.....	353
放松精神.....	354

要有耐心, 相信科学.....	354
要克服麻痹思想.....	354
不要盲目信赖保健品.....	355



第三篇 高血脂篇

第一章 高血脂的相关概念和致病因素

高血脂患病程度自测.....	359	引起血黏稠度增高.....	369
☐ 认识高血脂.....	360	并发高血压.....	369
血液的组成.....	360	常合并有糖尿病.....	369
“血脂”的相关概念.....	360	☐ 高血脂与遗传.....	370
脂肪与血脂没有关系.....	362	有一定的遗传倾向.....	370
血黏稠度高不等于高血脂.....	362	科学的生活方式可降低遗传概率... ..	370
判断血脂是否偏高的标准.....	363	☐ 易引起高血脂的因素.....	370
☐ 高血脂的症状.....	363	饮食过量,运动不足.....	370
早期一般没有明显症状.....	363	长期患病.....	370
进一步恶化时的症状.....	364	药物产生的不良反应.....	371
☐ 高血脂的类型.....	365	大量吃海鲜也会使血脂升高.....	371
从病理上分.....	365	☐ 高血脂的检查诊断.....	372
按病因分.....	365	血液检查前的注意事项.....	372
世界卫生组织的分类方式.....	365	检查结果的诊断.....	373
☐ 高血脂的危害.....	366	☐ 与高血脂相关的常识.....	373
易形成脂肪肝.....	366	瘦人也会血脂偏高.....	373
导致动脉粥样硬化.....	366	饮酒对血脂的影响.....	373
易并发高尿酸血症.....	367	饮茶可以降血脂.....	374
引发冠心病.....	367	胆固醇不是越低越好.....	375
引发脑卒中.....	367	高血脂患者宜喝脱脂牛奶.....	376
引起急性胰腺炎.....	368	不要长时间加热植物油.....	376
导致间歇性跛行.....	368	高血脂可以治愈吗.....	377

第二章 预防和辅疗高血脂的饮食疗法

☐ 防治高血脂的饮食建议.....	379	经常食用黄豆和豆制品.....	381
控制热量的摄入.....	379	及时补水.....	381
糖类的摄入和控制脂肪.....	379	食用植物油.....	382
多吃富含膳食纤维的食品.....	380	适量、合理进食肉类.....	383
主食勿过精过细.....	380	经过炖煮的肥肉可适量食用.....	384

鱼类可防止胆固醇增高.....	384	蒜汁拌马齿苋.....	396
一天一个鸡蛋不会增加胆固醇.....	385	黑木耳炖豆腐.....	396
少食多餐.....	385	山楂荷叶茶.....	396
养成细嚼慢咽的习惯.....	385	粉蔬什锦.....	397
汤宜在饭前喝.....	386	虎杖拌蘑菇.....	397
避免营养不足.....	386	蒜拌海蜇菠菜.....	397
☐ 适合高血脂患者的食品.....	386	糖醋黄花鱼.....	397
糙米、燕麦、薏米.....	386	芥菜拌二丝.....	398
黄豆及其制品.....	387	洋葱牛肉丝.....	398
海带.....	388	绿豆莲子香蕉粥.....	398
胡萝卜、南瓜、西红柿.....	388	绿豆槐花荷叶粥.....	398
苦瓜、黄瓜、冬瓜.....	389	绿豆薏米马齿苋粥.....	399
苜蓿芽.....	389	花生红枣粥.....	399
茶.....	390	芥菜羹.....	399
红酒.....	390	草菇豆腐羹.....	399
☐ 推荐保健品.....	392	紫菜豌豆羹.....	400
甘蔗原素.....	392	芹菜菊花汁.....	400
葡萄籽萃取物.....	392	银杏槐花花生汁.....	400
茄红素.....	393	玉米芝麻汁.....	400
卵磷脂.....	393	纤维茶.....	400
异黄酮.....	394	西红柿柠檬汁.....	401
肌醇.....	395	黄豆醋饮.....	401
植物固醇.....	395	桂圆奶饮.....	401
☐ 高血脂患者的健康菜单.....	396	山楂麦芽茶.....	401
豆腐青椒拌海带.....	396	枸杞炒芹菜.....	401



第三章 治疗高血脂的常见西药

☐ 基本用药常识.....	403	不宜使用降脂药物的患者.....	408
根据并发症选择药物.....	403	☐ 常用西药.....	409
用药须考虑个体差异.....	403	他汀类.....	409
科学、长期用药.....	404	贝特类.....	411
服药后出现不良反应的对策.....	405	胆酸螯合剂.....	414
老年人服用降脂药的原则.....	406	烟酸及其衍生物.....	415
是否用药的标准.....	406	其他.....	416
不能随便停药.....	407		

第四章 高血脂的中药疗法

□ 中药单方

菊花	419
决明子	419
绞股蓝	419
柴胡	419
菖蒲根	419
茵陈	419
干地黄	420
大黄	420
灵芝	420
麦芽	420
白术	420
刺五加	420
天门冬	420
菟丝子	420
当归	421
覆盆子	421
丹参	421
红花	421
三七	421
何首乌	421

□ 中药复方

轻身散	422
化痰降脂汤	422
健脾逆脂汤	422
茵泽地荷汤	422
融脂消积汤	422
玄参丹参饮	422
化痰祛瘀汤	423
陈楂参汤	423
降脂化浊汤	423
大黄柴胡汤	423
柴黄参楂汤	423
健脾逆脂汤	423

芪参肾气汤

□ 中成药

正脂丸	424
降脂中药片	424
丹田降脂丸	424
脂可清胶囊	424
黄炭降脂片	424
姜黄降脂片	424
降脂化浊片	425
安脂舒胶囊	425
益寿调脂片	425
三仙降脂胶囊	425
脉脂宁胶囊	425
四味天山丹	425
活血降脂胶囊	426
天山丹	426
降脂化淤丸	426
清脉降脂丸	426
化脂灵	426
芪蛭祛脂丸	426
消脂护肝胶囊	426

□ 药茶

草菇红茶	427
陈皮山楂乌龙茶	427
丁香茉莉茶	427
二子祛脂茶	427
何首乌绿茶	427
荷叶二皮饮	427
荷叶橘皮乌龙茶	428
红花山楂茶	428
红花茶	428
槐菊茶	428
菊花槐米茶	428
菊花决明山楂饮	428