

# “三高”

## 可防 | 可控 | 可治

——全方位揭示“三高”自我管理方法

母义明 陈伟 裴育 主编

01 饮食  
调理

日常生活  
调养

02 运动  
护理

03 合理  
用药

### “三高”人群的 居家自我管理指南!

# “三高”

---

## 可防 可控 可治

——全方位揭示“三高”自我管理方法

母义明 陈伟 裴育 主编

电子工业出版社  
Publishing House of Electronics Industry  
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

### 图书在版编目（CIP）数据

“三高”可防可控可治：全方位揭示“三高”自我管理方法 / 母义明，陈伟，裴育  
主编. —北京：电子工业出版社，2016.8

ISBN 978-7-121-28641-4

I . ①三… II . ①母… ②陈… ③裴… III . ①高血压—防治 ②高血糖病—防治  
③高血脂病—防治 IV . ① R544.1 ② R587.1 ③ R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2016）第 085906 号

责任编辑：郝喜娟

特约编辑：谷秀莉

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：三河市华成印务有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：14 字数：246 千字

版 次：2016 年 8 月第 1 版

印 次：2016 年 8 月第 1 次印刷

定 价：39.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请  
与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 [zits@phei.com.cn](mailto:zits@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

本书咨询联系方式：[haoxijuan@phei.com.cn](mailto:haoxijuan@phei.com.cn)。

## 序言

随着我国经济飞速发展，人们的生活水平不断提高，所谓的“富裕病”已成为严重影响人体健康的重要问题，如“三高”（高血压、高血脂、高血糖）。

近年来，“三高”人数呈逐年上升的趋势，近半数以上的中老年人都患有高血压、高血脂或高血糖。另外，如今“三高”已不再单单是中老年人易得的慢性病，很多青壮年也加入了“三高”的“大军”。日常生活中，我们一定要警惕“三高”的发生。

### “三高”离你并不遥远

“三高”虽然很多人都非常熟悉，身边的家人或朋友中往往不乏“三高”患者，但我们往往会感觉“三高”不会发生在自己身上。其实，“三高”离我们并不遥远，如果你常常暴饮暴食、吸烟酗酒、加班熬夜、久坐不动、压力过大、睡眠不佳、超重或肥胖、或家族中有“三高”患者，那你就要警惕了。

### “三高”是颗“原子弹”

“三高”常使人头昏脑胀，让人感觉对自己的身体和生活失去控制，损害人的身体健康，而且易引起多种并发症。

**高血压：**血压过高会对心脏、大脑和肾脏造成损害，易引起心绞痛、心肌梗死、脑出血、脑梗死、肾衰竭、尿毒症等一系列并发症。这些并发症对人体的危害极大，直接影响生活质量，降低劳动能力。

**高血脂：**血脂过高，易造成“血稠”，然后在血管壁上沉积，逐渐形成小斑块。这些斑块的脱落或增多增大，逐渐堵塞血管，如果这种情况发生在心脏，就会引起冠心病、心肌梗死；发生在脑部，就会出现脑中风；发生在肾脏，就会引起肾动脉硬化、肾衰竭；发生在下肢，就会出现肢体坏死、溃烂等。

**高血糖：**血糖过高会破坏人体内环境，影响各器官的功能，通常会损伤人体的心脑血管、视网膜、肾脏，还易引发高血压、脑卒中、冠心病、白内障、肾衰竭等并发症。

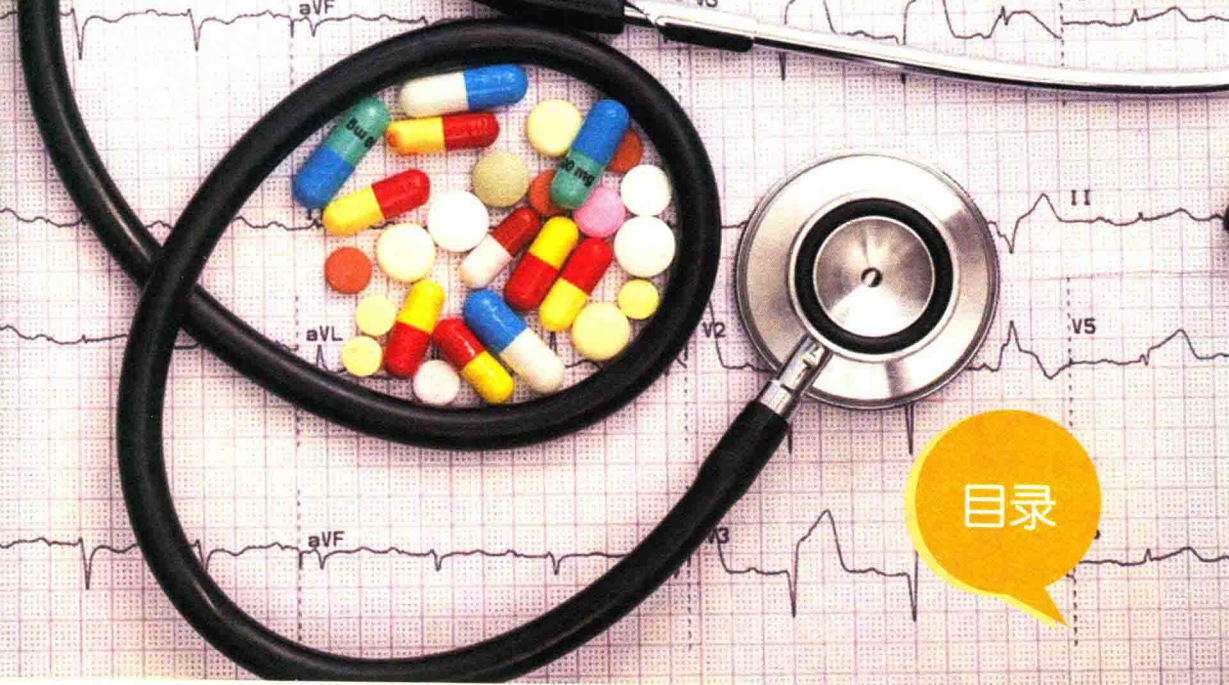
## “三高”可防、可控、可治

“三高”虽然是人体健康的“杀手”，但我们要相信自身的力量，掌握对疾病的主动权，使“三高”可防、可控、可治。

**可防：**除了受遗传因素的影响外，不良的生活和饮食习惯也是引发“三高”的重要因素。所以，平时养成良好的生活习惯是预防“三高”的有效手段。

**可控：**通过非药物治疗和药物治疗相结合的方法，能控制“三高”保持在正常水平，避免病情恶化及并发症的发生。

**可治：**虽然“三高”被完全治愈的可能性较小，但只要掌握科学的治疗方法，积极配合治疗，就能保持血压、血脂、血糖处于正常状态，从而最大限度地恢复身体机能和保证生活质量。



## 目录

# 第一篇 高血压

## 第一章 有关高血压，你知道多少 / 012

### 从血压说起 / 012

什么是血压 / 012

人的正常血压值 / 012

血压的变化规律 / 013

影响血压的因素 / 014

### 高血压知多少 / 015

什么是高血压 / 015

高血压发病原因 / 015

高血压的常见症状 / 016

高血压的危害及并发症 / 018

## 第二章 小心，别中了高血压的招儿 / 020

经常耳鸣，要警惕高血压 / 020

打鼾严重，患高血压风险高 / 021

眼部红血丝，或是患了高血压 / 022

记忆力减退，高血压可能是诱因 / 023

## 第三章 这样做，血压不波动 / 025

讲究睡眠，有利血压 / 025

睡眠不足，易患高血压 / 025

睡前泡泡脚，调理高血压 / 026

注意睡姿，有利降血压 / 027

选好枕头，保证血液流畅 / 027

缓慢起床，防止血压波动 / 028

闹铃刺激，警惕血压升高 / 028

### 控制高血压，生活调养很重要 / 030

远离噪声，让生活变宁静 / 030

警惕空气污染，避免血压升高 / 031

减少应酬，有益稳定血压 / 032

节假日来临，不要过度兴奋 / 032

忌用力过猛，防止血压骤升 / 033  
 过敏季节，注意防范高血压 / 034  
 日光浴，让心血管更健康 / 035  
 洗澡有讲究，谨慎防意外 / 036  
 穿衣“三松”，避免血压升高 / 036  
 每天梳头，有利血压稳定 / 037  
**情绪不稳定，血压受连累 / 038**  
 焦虑不安，易使血压升高 / 038  
 情绪抑郁，易招惹高血压 / 039  
 爱生闷气，小心高血压 / 040  
 孤独老人，容易患高血压 / 041

#### 第四章 合理饮食，有益于降 血压 / 043

**调节血压，饮食须注意 / 043**  
 吃盐过多，易诱发高血压 / 043  
 吃糖悠着点儿，血压才稳定 / 044  
 莫贪辣，防止血压升高 / 045  
 少吃荤，预防高血压 / 045  
 食用益生菌，有助降血压 / 046  
 补充钾元素，血压更稳定 / 047  
 适当补钙，可缓解高血压 / 047  
 维生素D，有益调节血压 / 048  
**稳定血压，喝也有讲究 / 048**  
 适当喝醋，预防高血压 / 048  
 调节血压，喝水学问多 / 049  
 少喝功能饮料，维持血压稳定 / 050

特色茶疗，辅助治疗高血压 / 050

#### **吃这些，堪比降压药 / 052**

玉米 促代谢，降血压 / 052  
 芹菜 清热解毒助降压 / 054  
 茄子 有效防治高血压 / 056  
 番茄 维持酸碱平衡 / 058  
 胡萝卜 防治血管硬化 / 060  
 菠菜 降血压，促排毒 / 062  
 洋葱 促进钠盐排泄 / 064  
 香菇 保护心血管 / 066

#### 第五章 运动 + 按摩，降压真 不错 / 068

##### **适量运动，防治高血压 / 068**

高血压患者宜适量运动 / 068  
 每天散步有助降血压 / 069  
 慢跑能保持血压稳定 / 070  
 练太极拳可有效降压 / 071  
 放风筝，让血压降下来 / 072  
 有利于降低血压的小动作 / 072  
 高血压患者不宜做的运动 / 073  
**自我按摩，轻松控血压 / 075**  
 太阳穴 缓解头晕头痛 / 075  
 百会穴 利于降低血压 / 075  
 风池穴 防治血压升高 / 075  
 曲池穴 调节血管收缩 / 076  
 内关穴 促进气血通畅 / 076

足三里穴 改善心脏功能 / 076

## 第六章 医生诊疗室：关于高血压 / 077

高血压患者如何安全服药 / 077

易引起血压波动的日常药物 / 078

高血压患者如何联合用药 / 079

如何应对降压药的副作用 / 079

无症状高血压也要重视 / 080

高血压危象及急救措施 / 081

警惕继发性高血压 / 082

## 第二篇 高血脂

### 第一章 有关高血脂，你知道多少 / 084

从血脂说起 / 084

什么是血脂 / 084

人的正常血脂值 / 085

血脂的主要来源 / 085

影响血脂变化的因素 / 086

高血脂知多少 / 086

什么是高血脂 / 086

高血脂的类型 / 087

高血脂偏爱人群 / 088

哪些因素易导致高血脂 / 088

高血脂的常见症状 / 089

高血脂的危害及并发症 / 090

### 第二章 小心，别中了高血脂的招儿 / 092

头昏脑胀，可能是高血脂 / 092

脸黄瘤，警惕血脂升高 / 093

腿抽筋，未必是缺钙 / 093

间歇腹痛，小心高血脂 / 094

角膜老年环，警惕高血脂 / 094

听力下降，或是血脂异常 / 095

### 第三章 这样做，血脂不易波动 / 096

讲究睡眠，血脂不再高 / 096

长期熬夜，易诱发高血脂 / 096

高血脂患者宜关注睡眠质量 / 097

高血脂患者睡前四不宜 / 098

控制高血脂，生活调养很重要 / 099

控制体重，调节血脂 / 099

长期便秘，易患高血脂 / 101

烟雾缭绕，小心血脂异常 / 103

泡泡温泉，可调节血脂 / 105

放慢生活，利于降血脂 / 106

情绪不稳定，血脂受连累 / 107

消除恐惧，增强战胜疾病的信心 / 107

善待压力，血脂才能降下来 / 108



自责自卑，不利于降血脂 / 109  
享受情调生活，身心更畅快 / 110

## 第四章 合理饮食，有益降血脂 / 112

调节血脂，饮食须注意 / 112

规律饮食，有利控血脂 / 112  
甜食，容易使血脂飙升 / 113  
低脂肪饮食，有益降血脂 / 115  
低胆固醇饮食，保护血管健康 / 116  
膳食纤维，促进胆固醇排泄 / 117  
植物蛋白，有效防治高血脂 / 118  
不可不知的降血脂饮食好习惯 / 118  
科学饮水也能有效降低血脂 / 120

吃这些，堪比降脂药 / 122

黄豆 减少坏胆固醇 / 122  
红薯 防止脂质沉积 / 124  
紫菜 保护心血管 / 126  
白萝卜 促进血液循环 / 128  
卷心菜 减轻血管压力 / 130  
马齿苋 改善脂质代谢 / 132  
大蒜 有效调节血脂 / 134  
香蕉 降低胆固醇 / 136

## 第五章 运动 + 按摩，降脂真不错 / 138

适量运动，防治高血脂 / 138

高血脂患者宜适量运动 / 138  
登楼梯加强脂质代谢 / 139  
游泳是有效的降脂运动 / 140  
羽毛球可控制血脂水平 / 141  
跳绳有利心血管健康 / 141  
促进血液循环伸展操 / 142

自我按摩，轻松控血脂 / 146

丰隆穴 促进脂质代谢 / 146  
命门穴 加速脂肪燃烧 / 146  
手三里 促排毒，防便秘 / 146  
太冲穴 改善肝脏功能 / 147  
印堂穴 缓解头晕烦躁 / 147  
神庭穴 改善失眠头痛 / 147

## 第六章 医生诊疗室：关于高血脂 / 148

检查血脂前要注意什么 / 148

高血脂患者如何安全用药 / 149  
高血脂患者如何对症用药 / 150  
易引起血脂升高的日常药物 / 151

## 第三篇 高血糖

### 第一章 有关高血糖，你知道多少 / 154

从血糖说起 / 154

什么是血糖 / 154

血糖的正常值 / 154

血糖的来源和去路 / 155

调节血糖的指挥官 / 155

影响血糖的因素 / 156

高血糖知多少 / 156

什么是高血糖 / 156

高血糖的发病原因 / 157

高血糖偏爱的人群 / 158

高血糖的常见症状 / 158

高血糖的危害及并发症 / 160

血糖高并不等于糖尿病 / 161

## 第二章 小心，别中了高血糖的招儿 / 162

经常口腔溃疡，小心血糖高 / 162

脖子发黑，最好查查血糖 / 163

足部病变，警惕糖尿病足 / 163

月经不调，或与高血糖有关 / 164

反复阴道炎，需警惕高血糖 / 165

男性阳痿，高血糖可能是元凶 / 166

## 第三章 这样做，血糖不易波动 / 168

讲究睡眠，血糖不再高 / 168

经常熬夜，血糖不稳定 / 168

改善失眠，可降低血糖 / 169

睡懒觉，会影响血糖水平 / 170

光线太明亮，血糖易波动 / 170

控制高血糖，生活调养很重要 / 171

医生教你自我监测血糖 / 171

高血糖患者要注意足部保养 / 173

高血糖患者要重视眼睛护理 / 174

谨防腹泻，以免血糖升高 / 175

血糖水平高，注意防感冒 / 176

泡温泉必须悠着点儿 / 176

高血糖患者不宜过度减肥 / 177

正在降糖治疗，开车须谨慎 / 178

出行有讲究，随时随地控血糖 / 178

情绪不稳定，血糖受连累 / 179

不良情绪易导致血糖波动 / 179

排解郁闷，有效控制血糖 / 180

人际关系和谐，血糖更稳定 / 182

保持平和、乐观，血糖不易高 / 183

## 第四章 合理饮食，有益降血糖 / 185

调节血糖，饮食须注意 / 185

健康饮食从改变误区开始 / 185

高血糖患者科学饮食原则 / 187

高血糖患者一日三餐巧安排 / 189

正确吃果蔬，有利降血糖 / 190

高血糖患者究竟能不能吃零食 / 191

优质蛋白，预防糖代谢紊乱 / 192

适当补钙，防治高血糖 / 193  
 不可不知道的控糖饮食细节 / 193  
 调节高血糖，喝水有讲究 / 195  
**吃这些，堪比降糖药 / 196**  
 小米 补锌，降血糖 / 196  
 黑米 有利血糖平衡 / 198  
 燕麦 延缓餐后血糖上升 / 200  
 苦瓜 清热解毒，降血糖 / 202  
 南瓜 促代谢，调血糖 / 204  
 冬瓜 低热量，控血糖 / 206  
 莴笋 减肥瘦身，降低血糖 / 208  
 西葫芦 调节糖类代谢 / 210

## 第五章 运动 + 按摩，降糖真不错 / 212

适量运动，防治高血糖 / 212  
 高血糖患者宜适量运动 / 212  
 踢毽子能促进糖分代谢 / 213  
 爬山有助控制血糖水平 / 214

跳舞有益维持血糖稳定 / 215  
 有利于降低血糖的小动作 / 215  
**自我按摩，轻松控血糖 / 217**  
 中腕穴 调节血糖水平 / 217  
 气海穴 促进血液循环 / 217  
 然谷穴 防餐后血糖升高 / 217  
 肾俞穴 改善肾脏功能 / 218  
 太溪穴 促进糖分代谢 / 218  
 血海穴 加速血糖代谢 / 218

## 第六章 医生诊疗室：关于高血糖 / 219

服用降糖药有讲究 / 219  
 口服降糖药避免陷入误区 / 220  
 易引起血糖波动的日常药物 / 221  
 哪些情况不宜口服降糖药 / 222  
 使用胰岛素比口服降糖药更好吗 / 223  
 继发性糖尿病是怎么回事 / 224

# “三高”

---

## 可防 可控 可治

——全方位揭示“三高”自我管理方法

母义明 陈伟 裴育 主编

电子工业出版社  
Publishing House of Electronics Industry  
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

### 图书在版编目（CIP）数据

“三高”可防可控可治：全方位揭示“三高”自我管理方法 / 母义明，陈伟，裴育  
主编. —北京：电子工业出版社，2016.8

ISBN 978-7-121-28641-4

I . ①三… II . ①母… ②陈… ③裴… III . ①高血压—防治 ②高血糖病—防治  
③高血脂病—防治 IV . ① R544.1 ② R587.1 ③ R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2016）第 085906 号

责任编辑：郝喜娟

特约编辑：谷秀莉

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：三河市华成印务有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720 × 1000 1/16 印张：14 字数：246 千字

版 次：2016 年 8 月第 1 版

印 次：2016 年 8 月第 1 次印刷

定 价：39.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请  
与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 [zltz@phei.com.cn](mailto:zltz@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

本书咨询联系方式：[haoxijuan@phei.com.cn](mailto:haoxijuan@phei.com.cn)。



## 序言

随着我国经济飞速发展，人们的生活水平不断提高，所谓的“富裕病”已成为严重影响人体健康的重要问题，如“三高”（高血压、高血脂、高血糖）。

近年来，“三高”人数呈逐年上升的趋势，近半数以上的中老年人都患有高血压、高血脂或高血糖。另外，如今“三高”已不再单单是中老年人易得的慢性病，很多青壮年也加入了“三高”的“大军”。日常生活中，我们一定要警惕“三高”的发生。

### “三高”离你并不遥远

“三高”虽然很多人都非常熟悉，身边的家人或朋友中往往不乏“三高”患者，但我们往往会感觉“三高”不会发生在自己身上。其实，“三高”离我们并不遥远，如果你常常暴饮暴食、吸烟酗酒、加班熬夜、久坐不动、压力过大、睡眠不佳、超重或肥胖、或家族中有“三高”患者，那你就该警惕了。

### “三高”是颗“原子弹”

“三高”常使人头昏脑胀，让人感觉对自己的身体和生活失去控制，损害人的身体健康，而且易引起多种并发症。

**高血压：**血压过高会对心脏、大脑和肾脏造成损害，易引起心绞痛、心肌梗死、脑出血、脑梗死、肾衰竭、尿毒症等一系列并发症。这些并发症对人体的危害极大，直接影响生活质量，降低劳动能力。

**高血脂：**血脂过高，易造成“血稠”，然后在血管壁上沉积，逐渐形成小斑块。这些斑块的脱落或增多增大，逐渐堵塞血管，如果这种情况发生在心脏，就会引起冠心病、心肌梗死；发生在脑部，就会出现脑中风；发生在肾脏，就会引起肾动脉硬化、肾衰竭；发生在下肢，就会出现肢体坏死、溃烂等。

**高血糖：**血糖过高会破坏人体内环境，影响各器官的功能，通常会损伤人体的心脑血管、视网膜、肾脏，还易引发高血压、脑卒中、冠心病、白内障、肾衰竭等并发症。

## “三高”可防、可控、可治

“三高”虽然是人体健康的“杀手”，但我们要相信自身的力量，掌握对疾病的主动权，使“三高”可防、可控、可治。

**可防：**除了受遗传因素的影响外，不良的生活和饮食习惯也是引发“三高”的重要因素。所以，平时养成良好的生活习惯是预防“三高”的有效手段。

**可控：**通过非药物治疗和药物治疗相结合的方法，能控制“三高”保持在正常水平，避免病情恶化及并发症的发生。

**可治：**虽然“三高”被完全治愈的可能性较小，但只要掌握科学的治疗方法，积极配合治疗，就能保持血压、血脂、血糖处于正常状态，从而最大限度地恢复身体机能和保证生活质量。



## 目录

# 第一篇 高血压

## 第一章 有关高血压，你知道多少 / 012

从血压说起 / 012

什么是血压 / 012

人的正常血压值 / 012

血压的变化规律 / 013

影响血压的因素 / 014

高血压知多少 / 015

什么是高血压 / 015

高血压发病原因 / 015

高血压的常见症状 / 016

高血压的危害及并发症 / 018

## 第二章 小心，别中了高血压的招儿 / 020

经常耳鸣，要警惕高血压 / 020

打鼾严重，患高血压风险高 / 021

眼部红血丝，或是患了高血压 / 022

记忆力减退，高血压可能是诱因 / 023

## 第三章 这样做，血压不波动 / 025

讲究睡眠，有利血压 / 025

睡眠不足，易患高血压 / 025

睡前泡泡脚，调理高血压 / 026

注意睡姿，有利降血压 / 027

选好枕头，保证血液流畅 / 027

缓慢起床，防止血压波动 / 028

闹铃刺激，警惕血压升高 / 028

控制高血压，生活调养很重要 / 030

远离噪声，让生活变宁静 / 030

警惕空气污染，避免血压升高 / 031

减少应酬，有益稳定血压 / 032

节假日来临，不要过度兴奋 / 032



忌用力过猛，防止血压骤升 / 033  
 过敏季节，注意防范高血压 / 034  
 日光浴，让心血管更健康 / 035  
 洗澡有讲究，谨慎防意外 / 036  
 穿衣“三松”，避免血压升高 / 036  
 每天梳头，有利血压稳定 / 037  
**情绪不稳定，血压受连累 / 038**  
 焦虑不安，易使血压升高 / 038  
 情绪抑郁，易招惹高血压 / 039  
 爱生闷气，小心高血压 / 040  
 孤独老人，容易患高血压 / 041

#### 第四章 合理饮食，有益于降 血压 / 043

**调节血压，饮食须注意 / 043**  
 吃盐过多，易诱发高血压 / 043  
 吃糖悠着点儿，血压才稳定 / 044  
 莫贪辣，防止血压升高 / 045  
 少吃荤，预防高血压 / 045  
 食用益生菌，有助降血压 / 046  
 补充钾元素，血压更稳定 / 047  
 适当补钙，可缓解高血压 / 047  
 维生素 D，有益调节血压 / 048  
**稳定血压，喝也有讲究 / 048**  
 适当喝醋，预防高血压 / 048  
 调节血压，喝水学问多 / 049  
 少喝功能饮料，维持血压稳定 / 050

特色茶疗，辅助治疗高血压 / 050  
**吃这些，堪比降压药 / 052**  
 玉米 促代谢，降血压 / 052  
 芹菜 清热解毒助降压 / 054  
 茄子 有效防治高血压 / 056  
 番茄 维持酸碱平衡 / 058  
 胡萝卜 防治血管硬化 / 060  
 菠菜 降血压，促排毒 / 062  
 洋葱 促进钠盐排泄 / 064  
 香菇 保护心血管 / 066

#### 第五章 运动 + 按摩，降压真 不错 / 068

**适量运动，防治高血压 / 068**  
 高血压患者宜适量运动 / 068  
 每天散步有助降血压 / 069  
 慢跑能保持血压稳定 / 070  
 练太极拳可有效降压 / 071  
 放风筝，让血压降下来 / 072  
 有利于降低血压的小动作 / 072  
 高血压患者不宜做的运动 / 073  
**自我按摩，轻松控血压 / 075**  
 太阳穴 缓解头晕头痛 / 075  
 百会穴 利于降低血压 / 075  
 风池穴 防治血压升高 / 075  
 曲池穴 调节血管收缩 / 076  
 内关穴 促进气血通畅 / 076