

覆盖数亿国人的健康养生大课堂

BTV 北京卫视 《养生堂》官方授权！



教你降四高

高血压、高血糖、高血脂、高尿酸，您降对了吗？！

北京电视台《养生堂》栏目组 〇 著

悦悦

刘婧

扫描书内二维码
视频内容同步看

汇集1000多位医学专家
3000多期节目内容之精华

江苏凤凰科学技术出版社

BTV 北京卫视



教你降四高

北京电视台《养生堂》栏目组 著

江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

养生堂教你降四高 / 北京电视台《养生堂》栏目组
著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2018.2
ISBN 978-7-5537-8819-7

I. ①养… II. ①北… III. ①高血压 - 防治②高血
脂病 - 防治③高血糖病 - 防治④痛风 - 防治 IV
① R544.1 ② R589 ③ R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 311392 号

养生堂教你降四高

著 者	北京电视台《养生堂》栏目组
责任编辑	樊 明 倪 敏
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	14.5
字 数	200 000
版 次	2018 年 2 月第 1 版
印 次	2018 年 2 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-8819-7
定 价	45.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



第一章

“降糖”先“知糖”：你了解糖尿病吗？

14 脾虚是糖尿病的罪魁祸首之一

儿童也会得糖尿病？ / 14

调脾胃，抓住“脾瘵”逆转期 / 16

消瘵阶段，要注意养肝肾 / 18

胃强脾弱，该怎么办 / 20

血糖高？试试降糖的穴位组合 / 21

23 气阴两虚型糖尿病，不可不防

糖尿病患者为何多瘀血？ / 23

史老经验方，调理气阴两虚型糖尿病 / 24

认识污秽之血：百病由污血者多 / 26

每天一杯芪术降糖饮，调体质、降血糖 / 28

二十字养生经，教你放松、睡个好觉 / 29

第二章

危险的高血糖：当心全身受伤！

32 警惕！别让糖尿病发展成尿毒症

吃出来的肾损伤 / 32

注意观察眼底，及早发现糖尿病肾病 / 33

通过尿液及早发现肾病的蛛丝马迹 / 34

这些食物会伤肾，必须远离 / 36

补肾养肾，远离尿毒症 / 40

44 健康减肥、减脂，远离糖尿病损伤

肥胖型糖尿病患者，别忘了先减肥 / 44

糖尿病肥胖早防治 / 45

找到适合自己的减肥运动 / 51

抓住最佳逆转期：会吃才能健康减重 / 54

第三章

控糖妙招：学会这几招就够了！

58 糖尿病全程“狙击”攻略

你是糖尿病的“潜在客户”吗？ / 58

糖尿病前期征兆早发现 / 60

糖尿病的自我调理细节 / 61

神奇三七粉，防治糖尿病并发症 / 65



67 学会控糖经验方, 从此不惧糖尿病

糖尿病患者的重中之重: 控制饮食 / 67

益气养阴方, 帮你调理体质、降血糖 / 68

科学安排一日生活作息 / 71

控糖“三宝”, 防治糖尿病 / 72

轻松减重降血糖 / 74

76 糖尿病“祸从口入”, 怎么吃是关键

糖尿病有多可怕? / 76

补铁诱发糖尿病? 食物选购要当心 / 78

糖尿病这么吃可不行! / 80

糖尿病饮食“三大卫士” / 83

第四章

高血压: 你不可不知的四个常识

88 高血压不能靠“打”, 要靠“哄”

把血压当朋友, 和平相处 / 88

高血压是心衰的罪魁祸首 / 90

血压高不高, 标准到底该如何定? / 91

三茶一汤——帮你安抚“性格”多变的高血压 / 92

96 致命伴侣: 高血压 + 冠心病

高血压易诱发冠心病, 早期信号要区分 / 96

冠心病的症状与成因 / 99

降压救心先养肾 / 105

平稳降压, 缓解心绞痛 / 108

111 严防血管老化, 小心血管“爆炸”

血管老化有什么后果? / 111

谨防高血压导致的血管撕裂 / 112

血管硬化的几大征兆 / 114

多管齐下, 防止血管老化 / 116

120 血压不稳? 当心脑卒中!

与车祸差之毫厘, 原因竟然是它? / 120

监控血压, 谨防脑卒中 / 122

关于脑卒中的几个必备常识 / 126

便宜又实用的护脑良药 / 129

第五章

降压靠吃药? 你的方法落伍了!

136 降压有妙药, 穴位来相助

一个穴位, 可以提示你血压高不高 / 136

冬季高发高血压, “开四关”帮你降血压 / 138

有了冠心病? 这个穴位你一定要了解 / 139

降血压, 别忘了调情绪 / 140



经外奇穴, 帮你快速降血压 / 141

143 留心低钾高盐, 试试“黄金食谱”

一份神秘的降压药膳 / 143

DASH 膳食, 对抗高血压 / 145

高盐是怎么导致高血压的? / 148

防治高血压, 一点都不能大意 / 149

151 好情绪是血管健康的基础

当心可怕的“生死表情” / 151

坏情绪如何引爆血管? / 152

心梗风险自查与预防 / 156

食疗妙招, 逆转血管损伤 / 158

第六章

“控压”先“控嘴”，如此饮食才健康！

162 高血压怎么治？先从吃开始！

每天吃多少盐才健康? / 162

防治盐敏感型高血压的三大法宝 / 164

吃盐也有讲究! / 167

合理饮食才是重中之重 / 168

169 专家教你如何控制好高血压

为什么年龄大了, 高血压也会随之而来? / 169

通过身体变化,及早发现高血压 / 170

控制高血压六步走 / 172

低钠高钾——适合高血压患者的饮食原则 / 174

177 神奇饮品,厨房里就有的降压高手

便宜又实用的“小鲜药” / 177

构成降压饮的三大营养食物 / 179

芹菜的升压与降压原理 / 181

降压、降脂的“小鲜药” / 182

第七章

血脂攻防战：能攻也要能守！

188 血脂化验单,你会看吗?

血脂化验单上的数字乾坤 / 188

认清血脂的几个关键指标 / 191

中医还是西医? 血脂患者的终极难题 / 193

高血脂怎么治? 先从吃开始 / 195

198 并不“低调”的高血脂,究竟该怎么吃?

高血脂并不“低调” / 198

高血脂患者的饮食攻略 / 199

防治高血脂不能忽视的三件事 / 204

每个家庭都有的去油良方 / 206



208 健脾祛湿降血脂，小心“膏粱之病”！

高血脂是“膏粱之病”？ / 208

中西医详解高血脂 / 211

气出来的高血脂 / 213

管好嘴，健康降脂不求人 / 215

第八章

“四高”来袭，你有这个问题吗？

220 吃得太好？小心“第四高”！

每逢佳节得“四高”？ / 220

高尿酸血症的起因与治疗对策 / 223

预防“第四高”的饮食攻略 / 228

高酱汁烧魔芋，降嘌呤、益健康 / 231

BTV 北京卫视



教你降四高

北京电视台《养生堂》栏目组 著

 江苏凤凰科学技术出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目 (C I P) 数据

养生堂教你降四高 / 北京电视台《养生堂》栏目组
著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2018.2
ISBN 978-7-5537-8819-7

I. ①养… II. ①北… III. ①高血压-防治②高血脂
病-防治③高血糖病-防治④痛风-防治 IV
① R544.1 ② R589 ③ R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 311392 号

养生堂教你降四高

著 者 北京电视台《养生堂》栏目组
责任编辑 樊明 倪敏
责任监制 曹叶平 方晨

出版发行 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 14.5
字 数 200 000
版 次 2018 年 2 月第 1 版
印 次 2018 年 2 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-8819-7
定 价 45.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



《养生堂》与您一生同行

北京卫视《养生堂》栏目自2009年1月1日开播以来，便深受广大观众的喜爱，也正是他们每天下午17:25在电视机前的忠实守候，给了栏目组一路砥砺前行的信心和勇气。经过9年的风雨洗礼，如今我们可以骄傲地宣称：《养生堂》已经成为中国最大的健康养生普及课堂之一。它影响着、引领着、改变着亿万中国人的健康观念与生活方式，为推进“健康中国”的国家战略发挥了积极作用。

9年来，《养生堂》始终将“献给亲人的爱”作为栏目的核心宗旨：不仅要为观众带去健康常识，更要像对待亲人一样，帮助观众树立健康的生活理念，传递积极、乐观的人生态度。也正是这种家人般的情感共鸣，让《养生堂》不同于其他养生节目，能够在理性的医学分析中，渗透进满满的爱与正能量。

2015年9月18日，《养生堂》录制了一期“关注阿尔茨海默病”的特别节目。开场时，主持人悦悦特意将姥姥留下的戒指戴在了自己手上——她的姥姥就是因为阿尔茨海默病去世的。而那一期嘉宾，来自北京中医药大学的国家级名老中医田金洲教授，也是因为母亲逝于阿尔茨海默病，而将毕生精力投入到相关领域的研究中。正是我们节目组成员以及医疗专家所一直秉



持的同理心，让《养生堂》成为一个有温度、有情怀的节目。

当然，只有温度和情怀是不够的。《养生堂》一直将权威性、科学性、普及性和公益性作为节目的四大立足点。

权威性是《养生堂》栏目的品质保障。在医疗专家的准入机制上，《养生堂》将健康类节目规定的专家标准不断提高，主讲嘉宾从三甲医院副主任医师，一路提升到科室主任和学科带头人。9年来，《养生堂》共邀请了全国权威医疗专家上千人，重磅推出的“院士系列、院长系列、中华医学会主任委员系列、国医大师和国家级名老中医系列节目”都受到了极大关注。

科学性是《养生堂》栏目的生命基础。养生类节目关乎生命健康，为此，我们坚持与权威医院合作，追踪最新的科研成果，介绍最前沿的医疗技术和手段。我们常年紧密合作的医院涵盖协和医院、北京医院、中日友好医院、阜外医院、安贞医院、北京大学第一医院、解放军总医院、北京中医医院、中国中医科学院附属医院等多家三甲医院，它们既为栏目提供了专业而稳定的专家资源，也保障了节目内容的科学性。在这个基础上，栏目组依旧坚持深入采访，多方求证，力求得出最可信的结论。我们坚信：赤诚的医者仁心，唯有严谨的科学精神可以承载。

普及性是《养生堂》栏目的制作标准。我们把“听得懂、学得会、用得上”作为节目制作的“九字宝典”。每一期选题我们都要考虑观众的普遍需求，和主讲专家反复沟通内容，在呈现方式上最大限度地融合专家讲解、病例分析、科学实证、动画演示、道具展示以及体验互动等手段，试图将深奥的医学知识“翻译”成观众一看、一听就懂的电视语言。这一制作过程复杂而艰辛，但一想到观众观看节目时豁然开朗、有所收获的表情，我们便甘之如饴。

公益性是《养生堂》栏目的天然使命。我们积极与国家卫计委、北京市卫计委合作，结合疾病防治日陆续推出了“爱眼日、爱耳日、防治高血压日、

防治肥胖日、防治结核病日、护士节”等特别节目。同时，我们每期的主讲嘉宾都是“零片酬”出境，他们把《养生堂》当成公益讲座，和我们共同维护着《养生堂》的公信力和美誉度。

付出总有回报，坚守创造奇迹。随着名气和口碑的不断提高，《养生堂》栏目的观众群体也日益壮大，仅是2015年一年就拥有7亿次的累计收看人次。《养生堂》官方微博、微信每天收到的留言也有数千条。不少观众表示：早已将看《养生堂》当作每天的“健康功课”，各种节目笔记已经记了数十本。这些热心观众的反馈对《养生堂》栏目组而言，既是莫大的鼓励，也是沉甸甸的责任。

时至今日，我们发现，仅仅将《养生堂》视频节目做好已远远不够。为方便广大观众朋友更便捷、系统、深入地学习《养生堂》节目中的养生知识，我们依据社会热点和观众焦点，将3000多期的《养生堂》节目去粗取精，重新优化，并组织权威专家整理编写成书。

这套《养生堂》书系涵盖视频节目里的所有优质内容，包括：顺时养生、大病防治、心理健康以及营养、保健、运动等相关知识。这本《养生堂教你降四高》讲的正是广大观众、读者最为关心的问题：高血压如何防治？高血脂如何纠正？糖尿病如何控制？高尿酸血症如何摆脱？只有逐一解决了这些问题，我们才能真正做到轻松降“四高”，让健康常驻。

我们渴望将最权威的养生知识以最通俗易懂的方式带到读者身边，因为《养生堂》传递的不只是健康知识，更是人文关怀。我们希望通过《养生堂》节目和这套书，陪您一起穿越人生风雨，在健康的道路上安稳地走下去。



第一章

“降糖”先“知糖”：你了解糖尿病吗？

14 脾虚是糖尿病的罪魁祸首之一

儿童也会得糖尿病？ / 14

调脾胃，抓住“脾瘅”逆转期 / 16

消瘅阶段，要注意养肝肾 / 18

胃强脾弱，该怎么办 / 20

血糖高？试试降糖的穴位组合 / 21

23 气阴两虚型糖尿病，不可不防

糖尿病患者为何多瘀血？ / 23

史老经验方，调理气阴两虚型糖尿病 / 24

认识污秽之血：百病由污血者多 / 26

每天一杯芪术降糖饮，调体质、降血糖 / 28

二十字养生经，教你放松、睡个好觉 / 29

第二章

危险的高血糖：当心全身受伤！

32 警惕！别让糖尿病发展成尿毒症

吃出来的肾损伤 / 32

注意观察眼底，及早发现糖尿病肾病 / 33

通过尿液及早发现肾病的蛛丝马迹 / 34

这些食物会伤肾，必须远离 / 36

补肾养肾，远离尿毒症 / 40

44 健康减肥、减脂，远离糖尿病损伤

肥胖型糖尿病患者，别忘了先减肥 / 44

糖尿病肥胖早防治 / 45

找到适合自己的减肥运动 / 51

抓住最佳逆转期：会吃才能健康减重 / 54

第三章

控糖妙招：学会这几招就够了！

58 糖尿病全程“狙击”攻略

你是糖尿病的“潜在客户”吗？ / 58

糖尿病前期征兆早发现 / 60

糖尿病的自我调理细节 / 61

神奇三七粉，防治糖尿病并发症 / 65