

科学食疗降『三高』全图典

彩图超值版

专家解读“三高”保健知识
中老年养生首选读本

- 专家推荐的对“三高”人群有益的黄金食材
- 详细列举有效缓解“三高”的中草药
- 细致讲解每种营养素辅疗“三高”的原理
- 值得推崇的降“三高”热门保健品



智慧生活编委会◎编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

科学食疗降“三高”全图典 / 智慧生活编委会编著.

—— 北京:中国纺织出版社, 2011.1

(优阅彩书库)

ISBN 978-7-5064-7165-7

I. ①科… II. ①智… III. ①高血压—食物疗法—图解

②高脂血症—食物疗法—图解③高血糖病—食物疗法—图解

IV. ①R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第247597号

策划编辑: 尚 雅	李彦芳	责任编辑: 李彦芳	特约编辑: 吴桂岩
责任印制: 刘 强		装帧设计: 车 芹	刘金华
美术编辑: 成 馨	陈卓通		

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京新华印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 18.75

字数: 350千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

YOUYUECAISHUKU
优阅藏书库

科学食疗 降“三高” 全图典

智慧生活编委会 编著



中国纺织出版社

Happy·Health·Vitality·Life·Beauty·Love·····

目录

- 自我检测 你的肥胖程度 | 12
- 自我检测 你的肠道年龄有多老了 | 13
- 自我检测 你患高血脂的危险指数 | 14
- 自我检测 依据症状、生活习惯、家族病史、易伴病症自测血脂状况 | 15
- 自我检测 你是否属于高血糖危险人群 | 16
- 自我检测 高血糖患者是否合并抑郁症 | 17
- 自我检测 你是否已患高血压 | 18
- 自我检测 高血压并发心脏病的危险指数 | 19

第一章 解读“三高”

22 揭秘高血脂的真相

- 什么是血脂 | 22
- 血脂中的胆固醇 | 22
- 血脂中的甘油三酯 | 23
- 血脂中的磷脂 | 23
- 血脂中的脂肪酸 | 23
- 揪出导致高血脂的元凶 | 23
- 导致胆固醇升高的原因及其危害 | 23
- 导致甘油三酯升高的原因及其危害 | 24
- 血脂异常的机体线索 | 25
- 观察眼睛 | 25
- 观察自己的身体症状 | 25
- 观察自己的患病情况 | 25
- 观察家族病史 | 25
- 血脂检查必知的注意事项 | 25
- 检查血脂的频率 | 25
- 血脂检查前诸事备忘录 | 25
- 餐后血脂检查与心血管疾病 | 26
- 教你读懂胆固醇及甘油三酯化验单 | 26

27 认识血糖及糖尿病

- 什么是血糖 | 27
- 揭秘血糖与胰岛素的关系 | 27
- 解析血糖值与糖尿病的关联性 | 28
- 诱发糖尿病的危险因素有哪些 | 28
- 肥胖 | 28
- 妊娠期 | 29
- 病毒感染 | 29
- 遗传因素 | 29
- 将高血糖确诊为糖尿病的诊断标准 | 29
- 糖尿病患者定期检查项目 | 30
- 血糖 | 30

- 糖化血红蛋白和果糖胺 | 30
- 葡萄糖耐量试验 | 30
- 胰岛功能测定 | 30
- 尿糖 | 30
- 尿微量白蛋白测定 | 30
- 尿酮体 | 30
- 免疫学检查 | 30
- 糖尿病的自感症状及其严重危害 | 31
- 早期糖尿病的信号灯 | 31
- “三多一少”贯穿始终 | 31
- 糖尿病的严重危害 | 31

32 必知的高血压常识

- 血压及其形成原理 | 32
- 血压 | 32
- 收缩期血压和舒张期血压 | 32
- 生物钟对血压的影响 | 32
- 何谓高血压 | 32
- 哪些人群易患高血压 | 33
- 吃盐较多的人群 | 33
- 肥胖者 | 33
- 长期精神压力大者 | 33
- 有家族病史的人群 | 33
- 高血压的分期 | 34
- 高血压第一期 | 34
- 高血压第二期 | 34
- 高血压第三期 | 34
- 高血压的症状及其严重危害 | 34
- 高血压的症状 | 34
- 高血压的危害 | 35
- 谨慎对待高血压危象 | 36
- 高血压人群必做哪些检查 | 36

心电图检查 | 36
血液检查 | 36
眼底检查 | 36
尿液检查 | 36
超声心电图 | 36
胸部X光检查 | 36
如何看懂化验单 | 37
动态血压检测的化验单 | 37
血脂化验单 | 37
如何自我诊断高血压 | 38
高血压的诊断 | 38

急性高血压的诊断 | 38
原发性高血压的诊断 | 38
继发性高血压的诊断 | 38
高血压危象的诊断 | 38
高血压脑病的诊断 | 38
如何居家自测血压 | 38
血压计的选择 | 38
测血压时间的安排 | 39
测血压的方法 | 39
使用电子血压计注意事项 | 39

第二章 降脂食疗全方案

42 高脂人群应遵循的降脂饮食原则

饮食对血脂的影响 | 42
多吃少餐 | 42
晚餐过迟 | 42
喜吃精粮 | 42
偏食挑食 | 42
通过饮食保持理想体重 | 43
分配好三餐的用餐量 | 43
掌握正确的就餐顺序 | 43
使用健康的烹饪方式 | 43
多食用具降脂功效的食材 | 43
应少吃可升血脂的食材 | 43
科学饮水 | 43
平时多运用降脂小细节 | 43
不同高脂类型，饮食要点也不同 | 44
胆固醇值高的人饮食要点 | 44
甘油三酯值高的人饮食要点 | 44
混合型高脂的人饮食要点 | 44
饮食不过量是控制血脂的根本 | 45
控制零食 | 45
吃饭要集中精神 | 45
细嚼慢咽 | 45
吃饭注意顺序 | 45
吃饭不可饱 | 45
这些升脂食物要远离 | 45
掌握吃不胖的饮食法 | 46
吃早餐 | 46
挖掉馅料 | 46
购买小份食物 | 46
不喝汽水 | 46
喝汤有讲究 | 46

选择替换食物 | 46
外食族外出就餐时的降脂招术 | 47
细阅菜单 | 47
吃安全沙拉 | 47
分两次点菜 | 47
更改菜单 | 47
多吃蔬果 | 47
这些不良饮食习惯应避免 | 47
暴饮暴食 | 47
喜食高蛋白食物 | 48
夜晚进食 | 48
饮食不规律 | 48
进食过快 | 48
好酒贪杯 | 48
爱吃零食 | 48
出国旅游怎样低脂饮食 | 49
意大利餐 | 49
墨西哥餐 | 49
印度餐 | 49
泰国餐 | 49
西餐其他注意事项 | 49
高脂人群一日三餐应该这样吃 | 50
坚持早餐吃1碗燕麦粥 | 50
坚持中餐吃半碗豆类食品 | 50
坚持晚餐吃3瓣大蒜 | 50
同时还要配合这些降脂策略 | 50
晚餐这样吃可降脂 | 51
晚餐要少吃 | 51
晚餐要早吃 | 52
晚餐要素吃 | 52
零食应怎样吃才降脂 | 52

掌握时间 | 52
合理选择 | 52
零食宜忌清单 | 53

54 高血脂人群应掌握的低脂烹饪法

这样烹煮食物，助你降血脂 | 54
选择健康的肉类 | 54
正确的烹饪方法 | 54
选择健康的食用油 | 54
调味料也要适量 | 54
替代酱料 | 54
制作低脂菜单的秘诀 | 55
选择降脂食物 | 55
选择食材的搭配 | 55
现成的降脂菜单 | 55
在烹制食物时去除“坏脂肪”的小秘诀 | 56
吃鸡去皮 | 56
烘烤薯条 | 56
食用黄油替代品 | 56
做菜时加点料 | 56
不用奶油 | 56
蔬果这样吃最降脂 | 56
先吃蔬菜 | 56
借助比萨饼 | 56
做大盘沙拉 | 56
确保食用方便 | 57
用蔬果制作辛辣佐料 | 57
烤蔬菜 | 57
多元化 | 57
把蔬果喝下去 | 57
怎样吃蛋白质不升脂 | 57
不用禁食的肉类 | 57
选购精瘦肉 | 57
选择合理的烹饪方式 | 58
怎样吃奶酪不升脂 | 58
挑选味道浓郁的奶酪 | 58
弄碎奶酪 | 58
选择软干奶酪 | 58
选择美式奶酪 | 58
低油烹饪的小窍门 | 59
低油油炸食品 | 59
使用长柄平底锅 | 59
改倒油为喷油 | 59
用橄榄油作为食用油最降脂 | 59
橄榄油降脂原理 | 59
各种橄榄油 | 59
正确使用橄榄油 | 60
食用橄榄油保鲜法 | 60

怎样正确食用花生酱 | 60
巧选花生酱 | 60
巧吃花生酱 | 60
吃花生酱要适量 | 60
增加膳食纤维摄入的降脂小妙招 | 61
混合食用 | 61
吃燕麦片并在上面撒上亚麻籽粉 | 61
吃自己冲调的早餐谷类食品 | 61
多吃薏米 | 61
少食“精白”制品 | 61

62 专家推荐的特效降脂食材

西红柿 | 62
黄豆 | 63
洋葱 | 64
鱼 | 65
红辣椒 | 66
芹菜 | 67
香菇 | 68
海带 | 69
冬瓜 | 70
南瓜 | 71
魔芋 | 72
玉米 | 73
紫菜 | 74
花生 | 75
绿豆 | 76
燕麦 | 77
葡萄 | 78
梨 | 79
苹果 | 80
红枣 | 81



82 专家推荐的特效降脂营养素

β -胡萝卜素 | 82
叶酸 | 83
钙、钾、镁 | 84
铁 | 85
膳食纤维 | 86
维生素B₂ | 87
维生素H | 88
维生素C | 89
锌 | 90
硒 | 91

专题·关注：喜庆节日减脂饮食法 92

94 专家推荐的特效降脂中药

中药使用的注意事项 | 94

注意证候禁忌 | 94
注意妊娠用药禁忌 | 94
注意饮食禁忌 | 94
注意配伍禁忌 | 94
注意中成药的毒副作用 | 94
白果 | 95
杏仁 | 96
枸杞子 | 97
田七 | 98
人参 | 99
西洋参 | 100
杜仲 | 101



102 帮助嗜酒族HDL升值的饮酒术

饮酒对血脂的影响 | 102
饮酒对高密度脂蛋白胆固醇 (HDL-C) 的影响 | 102
饮酒对甘油三酯(TG) 的影响 | 102
每日摄取酒精量应控制在20~30克 | 102
防止饮酒过量的小秘诀 | 103
尽量放慢自己的饮酒速度 | 103
关键是适度 | 103
在喝酒时可边聊天或边享受店内的气氛 | 103
绝对不要借酒来消除压力 | 103
以自己的方式喝酒 | 103
不要拿酒来当作水喝 | 103
如何选择有益健康的酒类 | 104
不宜饮用白酒 | 104
适当饮用红酒 | 104
啤酒要适量 | 104
喝酒不能过量 | 104
选择下酒小菜的降脂法则 | 105
下酒小菜分量要少 | 105
下酒小菜需用心谨慎选 | 105
合理配菜 | 106
要避免的配菜 | 106
营养师推荐的降脂下酒菜 | 107
香菇油菜 | 107
糖醋三丝 | 107
茶树菇母鸡汤 | 107
蛤蜊烧豆腐 | 108
咖喱牛肉 | 108



青椒炒猪肝 | 108
特效降脂药酒疗方推荐 | 109
人参降脂酒 | 109
蜂蜜茶降脂酒 | 109
山楂红枣酒 | 109
红花苏木降脂酒 | 109
黑豆降脂酒 | 109

110 值得推荐的热门降脂保健品

如何选择健康的降脂保健品 | 110
号称“天然”的产品未必就是“安全”的 | 110
了解你所服用的保健品 | 110
选择保健品的注意事项 | 110
蒜粉 | 111
鱼油 | 111
红曲 | 112
复合维生素 | 112
黄质胶 | 113
植物脂醇 | 113
卵磷脂 | 114
螺旋藻及蓝绿藻 | 114
葡萄籽萃取物 | 115
壳糖胺 | 115
印度香胶 | 116
辅酶Q10 | 116
藤黄果 | 117
茄红素 | 117



118 风靡全球的新概念降脂饮食法

欧米伽膳食——欧美最盛行的降脂饮食法 | 118
“野素粗杂”粗糙饮食法——在大自然中寻找到的降脂密码 | 118
多吃野菜 | 119
吃点野味 | 119
吃点野生水果 | 119
吃“素”能让我们延年益寿 | 119
吃“杂”能保证我们的营养均衡 | 119
吃“粗”能让我们长寿少病 | 120
生食疗法——值得尝试的原始饮食的回归 | 120
生食疗法的好处 | 120
食物生吃时的注意事项 | 120
倒仓疗法——清内毒，让高血脂一去不复返 | 121
利用霞天膏实施倒仓疗法 | 122
霞天膏的其他用法 | 122
地中海式饮食法——帮你远离高血脂所致心脏病困扰的法典 | 122
地中海饮食法的降脂功效 | 122
地中海饮食中的常见食物 | 123

第三章 降糖食疗全方案

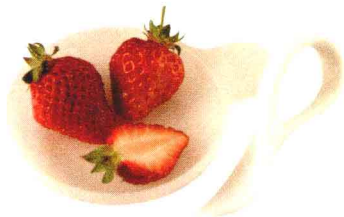
126 掌握降糖饮食技巧，平衡血糖指数

- 糖尿病病友们合理膳食的数字计算法 | 126
- 粗算法 | 126
- 细算法 | 126
- 如何利用血糖生成指数来指导日常饮食 | 127
- 血糖指数常识 | 127
- 加工方式影响食物的血糖生成指数 | 127
- 降低食物血糖生成指数的窍门 | 127
- 怎样运用食品交换份法制定食谱 | 128
- 食品交换份的原则 | 128
- 利用食品交换份进食的优点 | 128
- 食品交换份法计算的方法 | 128
- 糖尿病人闲暇喝茶也降糖 | 128
- 睡前不宜饮浓茶 | 128
- 忌用沸水泡茶 | 128
- 最好喝绿茶 | 129
- 糖尿病病友们如何烹制低糖食物 | 129
- 如何烹调谷类食物 | 129
- 如何烹调蔬菜 | 129
- 如何烹调畜、禽、鱼类食品 | 130
- 合理安排进餐时间和进餐量 | 131
- 科学合理地安排每日餐次 | 131
- 合理安排进餐时间 | 131
- 高血糖人群怎样补水才能解渴又降糖 | 132
- 应细嚼慢咽，均衡饮食 | 133
- 细嚼慢咽 | 133
- 挑食、偏食要不得 | 133
- 绝对禁止“暴饮暴食” | 133
- 外食族在外就餐时的降糖技巧 | 133
- 外出旅游时如何进餐 | 133
- 在饭店进餐时应注意什么 | 133
- 节假日外出就餐时应注意什么 | 133
- 专题·关注：高血糖人群专用甜味剂——芭尔糖 | 134**
- 糖尿病病友们应尽量远离的食物 | 135
- 哪些饮料高血糖人群可以喝 | 135
- 糖尿病病人可常喝的饮品 | 135
- 糖尿病病人不可常喝的饮品 | 136
- 高血糖人群可以食用哪些甜味剂 | 136
- 哪些油脂高血糖人群不必忌讳 | 137
- 高血糖人群应纠正的饮食误区 | 138
- 饮食控制等于饥饿疗法 | 138
- 只控制主食 | 138
- 限制饮水或用饮料代替饮水 | 138

- 少吃粮食多吃鱼 | 138
- 盲目限制水果 | 138
- 咸的食品不需要控制 | 138
- 每日只吃粗粮不吃细粮 | 138
- 少吃一顿可以不吃药 | 139
- 只吃米饭不吃馒头 | 139
- 不吃糖，但可以多吃些蜂蜜 | 139
- 只吃糖尿病食品 | 139

140 专家推荐的特效降糖食材

- 海参 | 140
- 苦瓜 | 141
- 黄瓜 | 142
- 白萝卜 | 143
- 白菜 | 144
- 山药 | 145
- 西兰花 | 146
- 姜 | 147
- 金针菇 | 148
- 生菜 | 149
- 小米 | 150
- 赤小豆 | 151
- 薏米 | 152
- 醋 | 153
- 草莓 | 154
- 猕猴桃 | 155
- 山楂 | 156
- 柚子 | 157
- 酸奶 | 158
- 豆浆 | 159



160 专家推荐的特效降糖营养素

- 镁 | 160
- 钙 | 161
- 维生素E | 162
- 铬 | 163
- 锰 | 164
- 番茄红素 | 165
- 磷 | 166
- 维生素A | 167
- 专题·关注：高血糖患者生病时的特殊饮食方案 | 168**

169 专家推荐的特效降糖中药

- 黄芪 | 169

麦冬 | 170
玄参 | 171
天冬 | 172
茯苓 | 173
川芎 | 174
何首乌 | 175
白术 | 176
石斛 | 177

178 最得宠的降糖保健品推荐

不可将降糖保健品当药吃 | 178
降糖保健品的畅销原因 | 178
降糖保健品不能当药吃 | 178
选购降糖保健品时的注意事项 | 178
保健品不能等同于药品 | 178
要了解保健品的有效成分 | 178
保健品或中药降糖也会有不良作用 | 179
“贵的”未必就是“好的” | 179
糖尿病保健食品有三大类 | 179
适合自己的才是好的 | 179
含有各种降血糖功能因子的食品 | 180
含黄酮类功能因子的食品 | 180
含水溶性膳食纤维类的食品 | 181
含多糖类功能因子的食品 | 181
含皂苷类功能因子的食品 | 182
海麦素 | 182
南瓜粉 | 183
阿拉伯糖 | 184
人参果 | 184
蜂胶 | 185

186 中医对症饮食策略

根据中医上消、中消、下消分型对症饮食方案 | 186
根据糖尿病类型制定不同饮食策略 | 187
糖尿病并发症的饮食策略 | 188
专题·关注：巧妙应对危险的低血糖 | 191

193 风靡全球的新概念降糖饮食法

阿特金斯减肥法——肥胖型糖尿病人群的理性之选 | 193
什么是阿特金斯减肥法 | 193
特点及科学原理 | 193
阿特金斯减肥法的十大准则 | 193
阿特金斯减肥法的四个阶段 | 194
血型饮食瘦身法——个性化饮食，血糖、血脂、血压一并降 | 195
A型血饮食瘦身法 | 195
B型血饮食瘦身法 | 195
AB型血饮食瘦身法 | 196
O型血饮食瘦身法 | 196
生机饮食疗法——高血糖人群的自然养生疗法 | 197
何谓生机饮食疗法 | 197
最佳生机饮食推荐 | 197
露卡素饮食——饮食红绿灯，降糖新主张 | 198
常见的需要避免的露卡素红灯食品 | 198
常见的需要控制的露卡素黄灯食品 | 198
常见的随意食用的露卡素绿灯食品 | 198
露卡素饮食指南 | 199
露卡素饮水指南 | 199
露卡素补品指南 | 199

第四章 降压食疗全方案

202 降压从改善饮食开始

高血压人群应遵循的饮食原则 | 202
少吃糖 | 202
少吃盐 | 202
少吃脂肪 | 202
正常吃饭，不在两餐间加餐 | 202
高血压人群应纠正的不良饮食习惯 | 203
口味重 | 203
常在餐馆就餐 | 203
常吃加工食品或快餐食品 | 203
常常饮食过量 | 203
不规律的饮食 | 203

不爱喝汤面里的汤汁 | 203
持久不吃早餐 | 203
边吃边干其他事 | 203
高血压人群吃早餐应遵循的健康法则 | 204
中式早餐的健康法则 | 204
西式早餐的健康法则 | 204
特殊人群的降压饮食法则 | 205
肥胖型高血压患者的饮食法则 | 205
糖尿病并发高血压患者的饮食法则 | 205
常见食材这样吃最降压 | 206
鱼类 | 206
蛋奶类 | 206

黄豆制品 | 206
肉类 | 206
五谷根茎类 | 207
蔬菜类 | 207
水果类 | 207
油脂类 | 208
调味料 | 208
高血压人群这样喝, 补水又降压 | 208
喝水应少量多次 | 208
别喝太多水 | 208
水温不可过热或是过凉 | 209
喝水时应注意补充矿物质 | 209
高血压人群减盐烹饪小窍门 | 209
小窍门一: 用新鲜的原材料 | 209
小窍门二: 巧用酸味 | 209
小窍门三: 用佐料提味 | 209
小窍门四: 淡化甜味 | 209
小窍门五: 植物油的妙用 | 209
小窍门六: 一两道主菜用盐 | 209
高血压人群减油烹饪小窍门 | 210
高血压人群膳食烹饪方式有讲究 | 210
清淡而不失美味的饮食秘诀 | 211
秘诀一: 选材要新鲜 | 211
秘诀二: 热食热吃, 冷食冷吃 | 211
秘诀三: 充分利用汤底的成分 | 211
秘诀四: 有效使用调味料 | 211
秘诀五: 充分利用风味独特的食物 | 211
秘诀六: 运用天然的酸味 | 211
秘诀七: 用咸味面包煮粥更美味 | 211
外出就餐时的降压技巧 | 211
在外就餐的降压技巧 | 211
特殊外餐场所的降压窍门 | 212
谨慎对待这些食品 | 213
厨房工具也降压 | 214
道具一: 量杯 | 214
道具二: 量勺 | 214
道具三: 削皮刀 | 214
道具四: 砂锅 | 214
道具五: 蒸锅 | 214
道具六: 保鲜膜 | 214
道具七: 保鲜盒 | 214
道具八: 沙拉盆 | 214
专题·关注: 揭秘加工食品中的含盐量 | 215

216 专家推荐的特效降压食材

黑豆 | 216
黑糯米 | 217
荞麦 | 218

油菜 | 219
胡萝卜 | 220
土豆 | 221
荸荠 | 222
茄子 | 223
大蒜 | 224
红薯 | 225
黑木耳 | 226
银耳 | 227
豌豆 | 228
韭菜 | 229
菠菜 | 230
香菜 | 231
牡蛎 | 232
虾仁 | 233
鲛鱼 | 234
木瓜 | 235
桃 | 236
橙子 | 237
哈密瓜 | 238
荔枝 | 239
菠萝 | 240
香蕉 | 241

专题·关注: 餐桌上的“降压药”: 一皮一芯 二黑二青 | 242



243 专家推荐的特效降压营养素

钾 | 243
蛋白质 | 244
胆碱 | 245
钙 | 246
镁 | 247
硒 | 248
烟酸 | 249
牛磺酸 | 250
维生素C | 251
胡萝卜素 | 252
黄酮 | 253
芦丁 | 254

255 专家推荐的特效降压中药

天麻 | 255
夏枯草 | 256
葛根 | 257
钩藤 | 258
杏仁 | 259
丹参 | 260
罗布麻叶 | 261

党参 | 262

山药 | 263

264 最得宠的降压保健品推荐

不可用保健品代替降压药 | 264

钙片 | 265

罗布麻茶 | 265

肠清茶 | 266

银杏叶片 | 266

玉竹葛根胶囊 | 267

螺旋藻 | 267

番茄红素 | 268

维生素片 | 268

绿茶粉 | 269

灵芝 | 269

纳豆 | 270

蒜精 | 270

专题·关注：高血压人群应谨慎食用的药品及保健品 | 271

272 高血压并发症的饮食应对策略

高血压合并肾脏病 | 272

病变原因 | 272

并发症状 | 272

饮食策略 | 272

高血压合并糖尿病 | 272

病变原因 | 272

并发症状 | 272

饮食策略 | 273

高血压合并尿酸血症 | 273

病变原因 | 273

并发症状 | 273

饮食策略 | 273

高血压并发脑卒中 | 273

病变原因 | 273

并发症状 | 275

饮食策略 | 275

高血压并发心力衰竭 | 275

病变原因 | 275

并发症状 | 275

饮食策略 | 275

高血压合并动脉粥样硬化 | 276

病变原因 | 276

并发症状 | 276

饮食策略 | 276

277 帮助嗜酒族降压的饮酒策略

饮酒对血压的影响 | 277

高血压患者应遵循的饮酒准则 | 278

“御酒”术，妙招防酒醉 | 278

控制酒量的小招数 | 278

快速解酒的方法 | 279

营养师推荐的降压下酒菜 | 280

老醋花生 | 280

西红柿菠菜手撕鸡 | 280

一青二白 | 281

凉拌鲑鱼籽 | 281

特效降压酒疗方推荐 | 281

冬菇柠檬酒 | 281

杜仲降压酒 | 281

茯苓菊花降压酒 | 281

人参双子降压酒 | 281

蔓荆子降压酒 | 282

当归生地降压酒 | 282

梅子降压酒 | 282

菊花白术药酒 | 282

川芷牛髓药酒 | 282

地骨菊花酒 | 282

白菊花降压酒 | 283

嫩竹清酒 | 283

川芎降压酒 | 283

蒲黄黑豆酒 | 283

女贞子药酒 | 283

枸杞生地降压酒 | 283

284 风靡全球的新概念降压饮食法

DASH饮食法——控制血压的好帮手 | 284

迈阿密饮食法——肥胖并发高血压人群的特制
食疗法 | 285

区分“好”与“坏”碳水化合物 | 285

迈阿密饮食法应分三阶段进行 | 285

高血压断食疗法——能够降压的空腹健康革命 | 287

甲田式少食法——少食一点，血压就能低一点 | 288

废除早餐，晚上绝不加餐 | 288

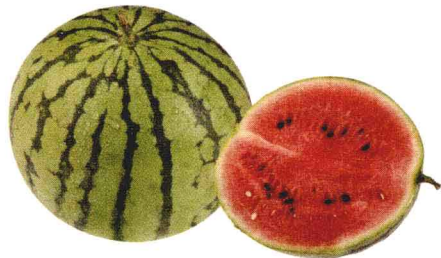
注意饮食要少而精 | 288

量力而行，循序渐进，持之以恒 | 288

附录1：“三高”人群的日常起居调养 | 289

附录2：“三高”人群宜做的运动 | 293

附录3：“三高”人群应该知道的急救措施 | 297



自我检测

你的肥胖程度

肥胖个体多同时伴有高血压。请仔细阅读下列20个问题，并根据自己的情况进行选择，你就可以知道自己的肥胖程度啦！

检测试题

- 进餐时间不固定。()
A.是 B.不一定 C.否
- 进食速度快，不细嚼慢咽。()
A.是 B.不一定 C.否
- 很少或者几乎不吃早餐。()
A.是 B.不一定 C.否
- 经常吃快餐。()
A.是 B.不一定 C.否
- 常在21点以后吃晚餐。()
A.是 B.不一定 C.否
- 爱吃夜宵。()
A.是 B.不一定 C.否
- 很少吃或几乎不吃蔬菜。()
A.是 B.不一定 C.否
- 经常睡前吃水果。()
A.是 B.不一定 C.否
- 常在情绪不好时暴饮暴食。()
A.是 B.不一定 C.否
- 常吃蛋糕或饼干等高热量零食。()
A.是 B.不一定 C.否
- 喜欢喝碳酸饮料。()
A.是 B.不一定 C.否
- 很少或者几乎不运动。()
A.是 B.不一定 C.否
- 平常很少散步。()
A.是 B.不一定 C.否
- 不关注体重变化，甚至不知道自己有多重。()
A.是 B.不一定 C.否
- 双亲中有一方为肥胖体质。()
A.是 B.不一定 C.否
- 以前比现在更胖。()
A.是 B.不一定 C.否
- 曾在1个月内体重增加3千克以上。()
A.是 B.不一定 C.否
- 存在胆固醇或中性脂肪高的问题。()
A.是 B.不一定 C.否

评分标准

选A得3分，选B得1分，选C得0分。

评定结果

所得分数	测评结果
0~9分	安全！体重在标准范围内。
10~24分	不安全！可能表面还看不出来肥胖，但实际上腹部脂肪和内脏脂肪已开始明显增加。
25~39分	要特别注意！已经显现出肥胖，即使现在不肥胖，也存在导致肥胖的潜在风险。
40分以上	危险！要注意控制体重。

自我检测

你的肠道年龄有多老了

肠道与我们的身体健康密切相关，肠道里的有益菌越多，肠道就会越年轻，身体也就越健康。那么，接下来我们就来测一测你的肠道有几岁了吧！

检测试题

1. 有不吃早餐的习惯。
2. 常在家慵懒度日。
3. 常吃快餐食品。
4. 偏爱牛排、烧烤等肉类。
5. 放屁或排便很臭。
6. 气色不太好。
7. 精神压力大。
8. 有憋便习惯。
9. 吸烟。
10. 不喜欢乳酸类饮品。
11. 肌肤粗糙干涩，脸上有粉刺。
12. 失眠。
13. 便秘。
14. 盲目节食。
15. 很少吃蔬菜。
16. 外表看着比生理年龄老。
17. 不按时吃饭。
18. 喜食甜点与果汁。



评定结果

符合条目数	测评结果
符合少于以上3项	恭喜！这说明你的肠道很年轻，小于你的生理年龄。
符合4~7项	说明肠道年龄与你的生理年龄基本相符。
符合8~11项	注意！说明你的肠道已偏于老化，肠道年龄要大于生理年龄15~20岁以上，应该采取改善措施了。
符合12项以上	危险！表明你的肠道已严重老化，肠道年龄比生理年龄要老30岁左右。

自我检测

你患高血脂的危险指数

高血脂是一种血液异常的状态，严重者可引起脑出血、脑梗死、心绞痛、心肌梗死、大动脉瘤等疾病。回答以下问题，看看你是否患有高血脂的危险。

检测试题

- 1.总胆固醇值大于250毫克每分升。()
A.是 B.不一定 C.否
- 2.甘油三酯值大于200毫克每分升。()
A.是 B.不一定 C.否
- 3.高密度脂蛋白胆固醇低于40毫克每分升。()
A.是 B.不一定 C.否
- 4.低密度脂蛋白胆固醇值大于130毫克每分升。()
A.是 B.不一定 C.否
- 5.患有糖尿病或者处于高血糖临界值。()
A.是 B.不一定 C.否
- 6.血尿酸值偏高。()
A.是 B.不一定 C.否
- 7.和水产类相比更喜欢吃家畜肉。()
A.是 B.不一定 C.否
- 8.不喜欢生食蔬菜。()
A.是 B.不一定 C.否
- 9.很少吃水果。()
A.是 B.不一定 C.否
- 10.不喜欢吃葱、洋葱等。()
A.是 B.不一定 C.否
- 11.有吸烟的习惯。()
A.是 B.不一定 C.否
- 12.每天晚餐都要喝酒。()
A.是 B.不一定 C.否
- 13.吃面包时要抹黄油和奶酪。()
A.是 B.不一定 C.否
- 14.喜欢吃鱼子等高脂肪、高营养食物。()
A.是 B.不一定 C.否
- 15.平时不太喝水。()
A.是 B.不一定 C.否
- 16.喜静少动，不爱运动。()
A.是 B.不一定 C.否
- 17.容易出汗。()
A.是 B.不一定 C.否
- 18.小便的颜色比较黄。()
A.是 B.不一定 C.否
- 19.身体较肥胖。()
A.是 B.不一定 C.否
- 20.对外界刺激比较敏感。()
A.是 B.不一定 C.否

评分标准

选A得3分，选B得1分，选C得0分。

评定结果

所得分数	测评结果
0~9分	安全!
10~24分	不安全!
25~39分	要特别注意!
40分以上	危险!

自我检测

依据症状、生活习惯、家族病史、易伴病症自测血脂状况

平时可以根据自身出现的一些症状，来检测自身血脂的状况，具体的可通过以下症状来诊断。

身体症状	预示血脂状况
体重超出正常体重的20%以上	正常体重算法：用体重除以身高的平方。如一个160厘米的成年人，体重是65千克，65除以1.6的平方得出25，如果正常人的体重指数在25~30之间，可以认为是健康的。如果你的体重指数超过40，那可能你是高血脂的危险人群，应注意定期到医院做检查。
做户外运动时有不明缘由的跛行的情况发生	血中胆固醇沉积在腹部动脉壁上，会引起间歇性的跛行，即出现无法正常行走的状况。
爬楼梯或运动后出现胸闷、头晕、气喘的症状，而且心跳每分钟增加20次以上	如果血中胆固醇的浓度长期偏高，将引起心脏的冠状动脉狭窄，在运动或爬楼梯时会出现胸闷、头晕的状况。
手肘、眼睑、脚或膝盖的关节出现黄色突出斑块	当血中胆固醇浓度长期偏高时，胆固醇会沉积在部分患者的脚或膝盖的关节处，可有疼痛感，严重时还会在以上部位出现黄色斑块。
右上腹出现间歇性的疼痛	血中的胆固醇沉积在胆囊中会导致结石的产生，使右上腹产生间歇性疼痛。
整个左手内侧一直痛到指尖	如果血中的胆固醇浓度长期偏高，便会引起心脏的冠状动脉狭窄，严重时还会出现胸闷、头痛，甚至疼痛延伸至左手内侧指尖处。当出现这种情况时表示心肌已经严重缺氧，应该马上送到急诊室就诊。

