

健康生活
宝典通

一读就懂
一学就会
一用就灵
一生受益



国内著名医学保健专家携专业团队权威打造

“三高”人群居家自疗

A COMPLETE BOOK
实用宝典

SANGAORENQUN
JUJIAZILIAO
SHIYONGBAODIAN

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

“三高”人群的健康自我管理精华读本

饮食疗法、西药疗法、中药疗法、按摩疗法……
全面降低高血糖、高血压、高血脂
消灭引发各种疾病的病源

坚持实行1个月：“三高”平稳降下来，症状显著缓解
坚持实行3~6个月：并发症减少，各种病症趋向好转

 中国轻工业出版社



“三高”人群居家自疗



龚仆 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

“三高”人群居家自疗实用宝典/龚仆编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5019-7119-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第155307号

责任编辑: 王恒中 王晓晨 责任终审: 张乃柬 封面设计: 刘金华 旭 晖
美术编辑: 冯 静 责任监印: 刘 强

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京市雅彩印刷有限责任公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009年9月第1版第1次印刷

开 本: 720×1020 1/16 印张: 40

字 数: 800千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7119-0 定价: 35.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

90431S2X101ZBF

“三高”人群居家自疗



龚仆 编著



中国轻工业出版社

每个家庭

都需要一套

可信赖的、真正实用的

贴身保健图书

您的健康
是我们最大的快乐

健康生活
宝典通

看了就懂

懂了就用

用了就灵

卫生部统计数据表明

◎高血压患病率有较大幅度升高：

19岁及以上居民高血压患病率为18.8%，全国患病人数约为1.8亿之多。

◎糖尿病人数增加：

大城市20岁以上患病率为6.4%。

◎超重和肥胖患病率呈明显上升趋势：

成人超重肥胖率为22.8%，大城市成人超重肥胖率高达30%。

◎血脂异常患病率提高：

成人血脂异常率为18.6%。

◎2005年750万中国人死于慢性病，

10年间胖子增加了1亿，1.6亿人血脂异常，烟民6年间增加了3000万。

◎高血压、糖尿病、心脑血管病、恶性肿瘤等慢性病，

已成为城乡居民主要发病和死亡的原因。

除了万般无奈去承担昂贵的医疗费用、花钱受罪外，难道没有其他办法了吗？难道没有比被动就医更好的主动预防、积极自疗了吗？相信我们每个家庭都梦想着能拥有一位常伴身边的、随叫随到的贴心家庭保健师，他为我们制订健康的生活方式，为我们监测身体的各项指标，为我们判断身体发出的各种警讯，为我们选取花销不大但简便有效的自助自疗妙方，他专业、贴心、医术高明、值得信赖……我们正是本着这样的出发点，邀请医学专家主笔，精心设计栏目，描绘插图，无数遍查证典籍资料，研究怎样使深奥的医学变得明白晓畅，为你打造

有如私人医生一般的自诊自疗保健全书——

“健康生活宝典通”系列

目录

CONTENTS

糖尿病患病程度自测	20
高血压患病程度自测	21
高血脂患病程度自测	22
动脉粥样硬化患病程度自测	23

第一篇

24

认识三位无声的“杀手”

——高血糖、高血压、高血脂

第一章

认识糖尿病 26

□什么是糖尿病	27
认识血糖、胰岛素	27
血糖值与糖尿病的关系	27
有尿糖不一定就是糖尿病	28
得了糖尿病也不一定有尿糖	29
糖尿病原来是这样产生的	29
□糖尿病的症状	30
初期无明显自觉症状	30
糖尿病恶化时的症状	30
□糖尿病的类型	31
I 型糖尿病	31
II 型糖尿病	31
妊娠糖尿病	31
特殊类型的糖尿病	32
□糖尿病的危害	33
糖尿病的三大主要并发症	33
糖尿病易引发白内障	33

糖尿病易引发高血压	34
糖尿病易引发冠心病	34
糖尿病会使动脉粥样硬化症状提早 10 年出现	35
糖尿病易引发高血脂	35
糖尿病对孕妇的影响	35
糖尿病酮症酸中毒	36
放任不管的后果	36
□糖尿病与遗传	37
有遗传倾向	37
遗传并非绝对	37
□糖尿病与生活习惯	38
体重超标	38
饮食不当	39
压力过大	40
□糖尿病的预防与治疗	41
糖尿病的预防	41
患者的态度决定治疗的成败	42
不可忽视与专业医生的合作	42
糖尿病治疗的目标为血糖值正常化	42
□糖尿病的检查	43
糖尿病的检查流程	43
尿糖检查	43
血糖检查	44
糖尿病的自我检查	45
□糖尿病的问答	46
糖尿病的发病率有多高	46
什么人易患糖尿病	47
糖尿病应与哪些疾病相区别	47
糖尿病患者为什么要慎驾车	48
糖尿病的主要死亡原因是什么	49

患了糖尿病后寿命就会缩短吗	49
糖尿病对围生儿有什么影响	50
儿童遗尿与糖尿病有关吗	50
儿童患糖尿病是否会影响生长发育	51
糖尿病能根治吗	51
糖尿病患者旅行前应做好哪些准备	51
为什么糖尿病患者易出现“无痛性心肌梗塞”	52
糖尿病患者为什么会厌食呢	52
血糖控制得很好为什么还会出现并发症	52
糖尿病患者为什么要加餐不加量	53
糖尿病是吃糖多引起的吗	53
为什么饭量减少了,血糖反而升高了	54
为什么会出现餐后低血糖	54
什么是糖尿病急性并发症	55
什么是糖尿病慢性并发症	55
有多饮、多尿症状就一定糖尿病吗	56
什么是糖心病	56
为什么糖尿病患者应避免烫伤脚	57
女性糖尿病患者如何安度更年期	57
怎样理解“治未病”	57
儿童糖尿病有什么特点	58
老年糖尿病有什么特点	58
妊娠糖尿病与糖尿病妊娠有什么区别	58



☐ 什么是高血压	60
什么是血压	60
何谓收缩压与舒张压	60
高血压与高血压病不是一回事	60
高血压的白大褂现象	61
什么是假性高血压	61
高血压的血压值是多少	61
高血压是这样产生的	62
☐ 高血压的症状	63
高血压没有特有的自觉症状	63
出现这些症状要立即就医	63
☐ 高血压的类型	64
原发性高血压	64
继发性高血压	65
☐ 高血压的危害	67
高血压所致并发症非常可怕	67
高血压是引起动脉粥样硬化的最主要因素	68
高血压容易导致心功能不全	69
高血压会导致脑中风	69
高血压会导致心绞痛	70
高血压会导致心肌梗塞	71
高血压会引起肾脏功能下降	71
高血压患者容易染上糖尿病	71
高血压患者容易得高血脂	72
☐ 高血压与遗传	72
高血压会遗传吗	72
遗传并非绝对	73
☐ 高血压与生活习惯	74
食盐摄入过多	74
肥胖	74
行程总是太匆忙	74
压力过大	76

从早到晚不健康的生活习惯	77
□高血压的预防与治疗	79
低盐、减肥、减压、限酒、戒烟	79
充足的睡眠	83
不要憋尿	83
避免在厕所里发生意外	84
注意保暖	84
运动治疗	86
药物治疗	86
心理治疗	87
□高血压的检查	88
去医院检查	88
在家自查	92
□高血压的问答	93
为什么老人容易患高血压	93
人老了血压自然会高吗	94
高血压真的很顽固吗	94
为什么经期女性易发生高血压	95
为什么清晨是高血压患者最危险的时刻	95
患了高血压也可以长寿吗	96
避孕药会引起高血压吗	96
气候与高血压有关吗	97
打鼾与高血压有关吗	97
血压降到 140/90 毫米汞柱就安全了吗	98
葡萄酒可以活血降压，长期多饮有益吗	98
高血压患者在什么时间段测血压更好	99
饮茶会导致血压上升吗	100
缺钙会引起高血压吗	100
高血压患者应少做强烈的深呼吸吗	101



高血压患者忌做哪些危险动作	101
什么是老年人高血压患者进餐反应	102
高血压可以治好吗	102
贫血与高血压会不会在同一个人身上发生	102
为什么老年人血压不能降得太低	103
高血压患者看电视应注意些什么	103

| 第三章 | 认识高血脂 104

□什么是高血脂	105
血液	105
血脂	105
脂肪与血脂的区别	107
血黏稠度高和高血脂不是一回事	108
高血脂与胆固醇血症不是一回事	108
血脂的正常值与高血脂判断标准	108
□高血脂的症状	109
一般早期症状不明显	109
进一步恶化时的症状	109
□高血脂的类型	110
从临床上可以分为 4 类	110
按病因可分为 2 类	110
WHO 将高血脂分为 6 大类	110
□高血脂的危害	111
高血脂会导致动脉粥样硬化	111
高血脂容易导致脂肪肝	112
高血脂容易并发高尿酸血症	112
高血脂会引起冠心病	112
高血脂会引发中风	113
高血脂会引起急性胰腺炎	113
高血脂会导致间歇性跛行	114
高血脂会引起血黏稠度增高	114
高血脂常伴随着高血压	114
高血脂常合并有糖尿病	115
□高血脂与遗传	115
有一点遗传倾向	115

遗传并不绝对	115
□ 高血脂与生活习惯	116
饮食过量, 运动不足	116
疾病缠身	116
药物依赖	117
□ 高血脂的预防与治疗	117
饮食规律, 减轻体重	117
每天做 30 分钟有氧运动	117
饮酒要适度	118
良好的心理有助于降脂	118
药物疗法	119
□ 高血脂的检查	119
检测前的注意事项	119
发现血脂异常怎么办	120
□ 高血脂的问答	120
哪些人容易患高血脂	120
为什么有的人虽较瘦但血脂也偏高	121
过食海鲜会使血脂升高吗	121
饮酒对血脂有影响吗	122
饮茶对血脂有影响吗	123
胆固醇越低越好吗	123
洗血脂可以预防高血脂吗	124
不吃蛋黄是控制胆固醇的好办法吗	124
高血脂可以治愈吗	124
喝牛奶会导致高血脂吗	125
食用植物油会导致高血脂吗	125

第二篇

126

警惕病从口入

——饮食疗法

第一章

糖尿病患者的饮食疗法 128

□ 防治糖尿病的饮食建议	129
饮食疗法的“三大原则”	129

五大营养素的摄取比例	129
分清哪些食物应多吃, 哪些食物应慎食	130
早餐、中餐、点心、晚餐之比应为 6:6:1:7	131
不要将三餐并成一餐而猛吃	131
每餐吃八分饱就行	131
可增加饱感的方法	131
甜食要少吃, 但不能极端限制	132
没有绝对不能吃的东西, 只是限量而已	132
糖尿病患者可以有选择地吃些水果	132
要多食高纤维食物	133
不能用不吃主食来控制血糖	133
忌过度饮酒	134
糖尿病患者需禁烟	135
可以随时准备点应急的零食	135
用凉开水泡淡茶可防治糖尿病	135
忌喝浓茶	136
不要因多尿而减少饮水	136
早晨起来宜先喝水, 但不要一次喝得 过多	136
不要长期喝纯净水	137
某些“无糖食品”并非真的无糖	137
肾功能不全的糖尿病患者应少吃豆制品	138
女性吃些坚果可有效预防糖尿病	138
在外用餐避免血糖值上升的诀窍	139
控制饮食不等于不吃不喝	140
糖尿病患者别忘了补钙	141
□ 适合糖尿病患者的食品	142
核桃	142
花生	143
黑芝麻	143
赤小豆	144
黄豆	145
黑豆	146
黑木耳	147
四季豆	147
苦瓜	148
山药	149

莲藕	150
牛蒡	150
黄瓜	152
芦荟	152
洋葱	153
☐ 关键营养素	154
钙	154
铬	155
硒	155
镁	155
锌	156
膳食纤维	156
锰	157
维生素B ₂	157
维生素B ₁	157
维生素B ₆	158
维生素C	158
维生素A	159
维生素E	159
☐ 推荐保健品	160
绿茶粉	160
蜂胶	160
蜂王浆	161
酵母片	162
绞股蓝	162
☐ 美味家常菜谱	164
☐ 汤疗、粥疗见效快	166
☐ 蔬果汁、饮品	169
☐ 慎食、少食的食物	171

第二章

高血压患者的饮食疗法 172

☐ 防治高血压的饮食建议	173
营养要均衡	173
限制盐分的摄取	174
低盐美味食物的烹制方法	174
多食用含钾丰富的食物	175

适当补充钙	175
不宜吃得过饱	176
喝酒方式不同，会导致血压升高或下降	177
睡前宜补水，喝水不宜过热或过凉	177
在外就餐怎样控制血压	178
检查一下自己的饮食习惯是否合理	178
☐ 适合高血压患者的食品	180
黑巧克力	180
绿茶	180
杏仁	181
荞麦	182
黑糯米	182
玉米	183
碗豆	184
绿豆	184
红薯	185
土豆	185
菠菜	186
芹菜	186
韭菜	187
大蒜	187
山楂	188
菊花	188
枸杞子	189
海藻	189
牡蛎	190
干贝	191
苹果	191
香蕉	191
猕猴桃	192
☐ 关键营养素	193
钾	193
镁	193
硒	194
钙	194
膳食纤维	195
胆碱	195
维生素C	196

牛磺酸	196
胜肽	197
芦丁	197
黄酮	197
□推荐保健品	198
卵磷脂	198
深海鱼油	198
灵芝	199
蒜精	200
纳豆激酶	200
银杏	201
螺旋藻	201
□美味家常菜谱	202
□汤疗、粥疗见效快	205
□蔬果汁、饮品	208
□慎食、少食的食物	212

第三章

高血脂患者的饮食疗法 215

□防治高血脂的饮食建议	216
从饮食入手控制热量的摄入	216
各种营养成分的摄取方法	216
多摄取富含膳食纤维的食品	217
经常食用大豆和大豆制品	218
主食不要过于精细	218
不要摄取过量的甜食和水果	218
不要缺水	219
少吃动物油, 提倡吃植物油	220
适量吃肉有益无害	221
肥肉并不可怕	222
多吃鱼可防止胆固醇增高	222
饮酒要有技巧, 且不要过量	223
一天一个鸡蛋不会增加胆固醇	224
进餐宜慢食	224
宜饭前喝汤	224
不要吃得过饱	225
高龄者在控制饮食时要避免营养	

不足	225
□适合高血脂患者的食品	226
糙米、燕麦、薏米	226
黄豆及其制品	227
海带	228
胡萝卜、南瓜、西红柿	229
苦瓜、黄瓜、冬瓜	230
苜蓿芽	232
茶	233
红酒	233
□关键营养素	234
膳食纤维	234
β -胡萝卜素	235
维生素B ₂	235
烟碱酸	236
维生素C	236
维生素E	237
钾、钙、镁	237
锌、铜	238
锰	239
铬	239
硒	240
钒	240
□推荐保健品	241
甘蔗原素	241
葡萄子萃取物	241
茄红素	242
异黄酮	242
卵磷脂	243



肌醇	243
植物固醇	244
☐ 美味家常菜谱	244
☐ 汤疗、粥疗见效快	248
☐ 蔬果汁、饮品	250
☐ 慎食、少食的食物	252

第三篇

254

西药治疗见效快

第一章

糖尿病患者的用药 256

☐ 用药常识	257
为什么要控制血糖	257
不可忽略的治疗方案	257
在医生的指导下用药	258
要有长期“作战”的准备	259
中药与西药联合用药的原则	259
西药与西药联合用药的原则	259
长期使用降糖药的注意事项	260
口服降糖药不良反应的对策	261
胰岛素制剂的种类及效果	261
必须注射胰岛素的情况	262
使用胰岛素会形成依赖吗	263
使用胰岛素并不可怕	263
使用胰岛素有什么不良反应	264
胰岛素开始使用时的剂量	265
Ⅱ型糖尿病患者宜联合治疗	266
治疗糖尿病首选基础胰岛素	267
胰岛素注射前的准备	267
胰岛素注射部位与注射时间	268
胰岛素注射部位的轮换	268
胰岛素的抽取	270
混合胰岛素的制作方法	270
胰岛素的注射方法	271

注射器不宜重复使用	271
胰岛素注射与进餐时间	272
影响胰岛素吸收速度的因素	272
血糖正常了能不能停药	272
孕妇怎样用药物治疗糖尿病	273
忘记服用降糖药，“补救”有讲究	273
夏天要保存好药物和血糖试纸	274
不要自行调整药物剂量	274
什么是糖尿病“蜜月期”	275
☐ 常用西药	275
磺脲类口服降糖药物	276
双胍类口服降糖药物	278
α -葡萄糖苷酶抑制剂	279
噻唑烷二酮类衍生物	280
非磺脲类促胰岛素分泌剂	281
胰岛素制剂	282

第二章

高血压患者的用药 285

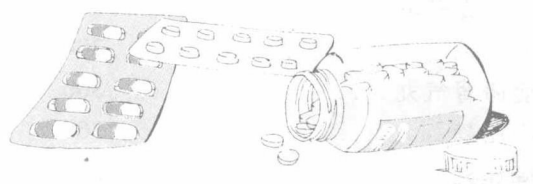
☐ 用药常识	286
高血压患者不能不愿意服药	286
高血压患者的用药原则	287
高血压患者的用药时间	290
联合用药注意事项	291
出现不良反应了怎么办	292
降压不要过快、过低	294
不要突然停药	294
睡前根据测量值服用降压药	294
降压要兼顾其他疾病的治疗	295
长期服用降压药不会产生低血压	296
长期服用降压药不会产生耐药性	296
降压药最好在餐后服用	297
新的方法比传统服药法要好些	297
老年人要降压有度	297
不能单纯依赖降压药物	298
昂贵的药不一定最适合	298
要注重治疗效果	298

跟着感觉走要不得	298
□常用西药	300
利尿降压药	300
β -受体阻滞药	302
钙拮抗药	305
血管紧张素转换酶抑制剂	307
血管紧张素受体阻滞剂	311
α -受体阻滞药	313
肾上腺素能神经阻滞药	314
周围血管扩张药	315

第三章

高血脂患者的用药 317

□用药常识	318
根据并发症选择药物	318
根据个体差别制订用药方案	318
接受药物治疗的注意点	320
降脂药物的用药原则	320
服用降脂药出现不良反应的对策 ..	321
老年人服用降脂药的原则	321
谨慎使用维生素E	322
长期服避孕药后果严重	322
高血脂患者是否一定要吃药	323
高血脂患者也可吃补药	323
不能随便停药	323
不宜使用降脂药物的患者	324
□常用西药	325
他汀类 (HMG-CoA 还原酶抑制剂)	325
贝特类	327



胆酸螯合剂	330
烟酸及其衍生物	331
其他	332

第四篇

334

中药妙方疗效好

第一章

糖尿病患者的中药疗法 336

□中药单方	337
人参饮	337
地骨皮饮	337
猪胰粉	337
苦瓜粉	337
南瓜粉	337
亚腰葫芦煎剂	338
消渴茶	338
僵蚕散饮	338
蚕茧煎剂	338
生芦根饮	338
山萸肉饮	338
□中药复方	339
气阴两虚证	339
燥热伤肺型	339
胃火炽盛型	340
肺肾阴虚型	340
痰湿阻滞型	340
阴阳两虚型	341
□中成药	341
气阴不足型	341
气阴两虚挟淤证	342
肝肾阴虚证	342
肺肾阴虚证	343
阴虚火旺证	343
阴虚血淤证	344

□药茶	344
花粉茶	344
菟丝子茶	344
皋芦叶茶	345
玉竹乌梅茶	345
麦门冬茶	345
扁豆花粉消渴茶	345
赤小豆冬瓜茶	345
二皮瓜蒌袋泡茶	345
核桃仁山楂菊花饮	346
胡萝卜枸杞子茶	346
韭菜双冬消渴茶	346
枸杞子红茶	347
苦瓜绿茶	347
芹菜葛根消渴茶	347
人参五味子茶	347
石斛茶	348
番石榴叶消渴茶	348
□药酒	348
人参枸杞子酒	348
首乌黄精杞子酒	348
地黄酒	349
仙灵脾酒	349
茯苓酒	349
灵芝丹参酒	349
□药膳	350
油炸蚕蛹	350
参芪山药羹	350
洋参鲫鱼汤	350
黄芪山药胰片汤	351
枸杞子炒芹菜	351
地骨皮山药羹	351
荔枝核葛根羹	352
葛根山楂炖牛肉	352
黄精煲猪胰	352
猪胰黄芪汤	352
黄精煲兔肉	353
黄精面	353

黄精山药炖猪肘	353
---------------	-----

第二章

高血压患者的中药疗法 354

□中药单方	355
清热泻火剂	355
平肝熄风剂	356
活血化淤剂	356
补虚扶正剂	357
利水渗湿剂	357
祛风胜湿剂	358
其他	358
□中药复方	360
平肝降压汤	360
贾氏降压汤	360
补肾温阳利水方	360
调压煎	360
化痰降压汤	360
黄精四草汤	361
白勺四草汤	361
逍遥降压汤	361
玄参丹参饮	361
复方槐花降压汤	361
龙牡真武汤	362
天麻定眩汤	362
藤菊杜仲汤	362
□中成药	362
山菊降压片(山楂降压片)	362
牛黄降压丸	363
稳压胶囊	363
降压平片	363
龙胆泻肝丸	364
当归龙荟丸	364
脑立清	364
金匱肾气丸	365
心脑静	365
降压丸	365

桑菊降压片	365
压得平	365
三七菊花茶冲剂	366
回心康片	366
养阴降压胶囊	366
醒脑安神片	367
清脑降压片	367
虎杖叶胶囊	367
复方夏枯草降压糖浆	367
杜仲平压胶囊	368
杞菊地黄丸	368
愈风宁心颗粒	368
血压安巴布膏	368
苦丁降压胶囊	369
□药茶	369
山楂茶	369
清热明目茶	369
菊花茶	369
菊楂决明茶	369
荷叶茶	370
三七茶	370
钩藤茶	370
□药膳	370
葛根粥	370
半夏天麻白术粥	371
二花鲫鱼汤	371
枸杞子炒虾仁	371
首乌鸽蛋	372
淫羊藿鹌鹑蛋	372
绞股蓝炖乌龟	372
石决明煲牡蛎肉	372
菊花煲鸡丝	373
□药枕	373
药枕疗法的降压原理	373
药枕的制作方法	374
使用药枕的注意事项	376
□醋疗	376
醋泡花生	377

醋泡黄豆	377
醋蒸鸡蛋	378
冰糖醋	378
醋磨木香	378
醋浸海带	378
醋浸香菇	378
鸡蛋蜂蜜醋汤	378

| 第三章 |

高血脂患者的中药疗法 379

□中药单方	380
柴胡	380
菊花	380
干地黄	380
草决明	380
绞股蓝	380
菖蒲根	381
茵陈	381
大黄	381
灵芝	381
麦芽	381
刺五加	382
白术	382
当归	382
天门冬	382
菟丝子	382
首乌	383
覆盆子	383
三七	383
丹参	383
红花	383
□中药复方	384
轻身散	384
化痰降脂汤	384
健脾逆脂汤	384
陈楂参汤	384
降脂化浊汤	384

茵泽地荷汤	385
融脂消积汤	385
化痰祛淤汤	385
大黄柴胡汤	385
柴黄参植汤	385
健脾逆脂汤	386
芪参肾气汤	386
玄参丹参饮	386
□中成药	386
正脂丸	386
降脂中药片	387
丹田降脂丸	387
复方明星片	387
脂可清胶囊	387
安脂舒胶囊	388
姜黄降脂片	388
益寿调脂片	388
三仙降脂胶囊	388
降脂化浊片	389
脉脂宁胶囊	389
黄炭降脂片	389
四味天山丹	389
降脂化淤丸	390
清脉降脂丸	390
活血降脂胶囊	390
天山丹	390
化脂灵	390
芪蛭祛脂丸	391
消脂护肝胶囊	391
□药茶	391
草菇红茶	391
陈皮山楂乌龙茶	391
丁香茉莉茶	392
二子去脂茶	392
首乌绿茶	392
荷叶二皮饮	392
荷叶橘皮乌龙茶	392
绞股蓝决明槐花饮	393

红花山楂茶	393
红花茶	393
槐菊茶	393
菊花槐米茶	394
菊花决明山楂饮	394
决明菊花茶	394
菊花苦丁茶	394
三花减肥茶	394
银杏叶甘草袋泡茶	395
三黄降脂蜜茶	395
三子降脂茶	395
□药膳	396
盐渍虎杖芽	396
三七百合煨兔肉	396
莲子首乌羊肉	396
首乌玉米饼	397
苦瓜糯米墩	397

第五篇

398

穴位疗法好处多

第一章

糖尿病患者的穴位疗法 400

□针灸	401
降糖原理	401
主要方法	401
取穴与施术	402
注意事项	402
□按摩	403
降糖原理	403
常用按摩手法	403
头部按摩	406
腹部按摩	407
腰背部推按	408
上肢按摩	409