

全军心血管病专业科学委员会委员

留美医学博士后

和渝斌 主编

一杯水，水中有沙子，用筷子搅动水，搅动快时，沙子不会沉淀，搅动慢时，沙子会沉淀。沙子为什么会沉淀？原因就是筷子搅动水的动力不足了。

别让 BIERANG SANGAO
KUNRAONI

“三高”
困扰你

“三高”就是因为人体元气亏损、心脏泵血功能减弱而引起的自然衰老现象。所以，防治“三高”关键在于养气血，增强心脏泵血的动力。

远离高血压、高血糖、高血脂的健康好习惯



化学工业出版社
米立方出版机构

THE UNIVERSITY OF CHINA PRESS
UNIVERSITY OF CHINA PRESS

中国政法大学出版社

CHINA UNIVERSITY OF POLICE SCIENCE PRESS
CHINA UNIVERSITY OF POLICE SCIENCE PRESS
CHINA UNIVERSITY OF POLICE SCIENCE PRESS

中国政法大学出版社

CHINA UNIVERSITY OF POLICE SCIENCE PRESS
CHINA UNIVERSITY OF POLICE SCIENCE PRESS



CHINA UNIVERSITY OF POLICE SCIENCE PRESS
CHINA UNIVERSITY OF POLICE SCIENCE PRESS
CHINA UNIVERSITY OF POLICE SCIENCE PRESS

中国政法大学出版社 中国政法大学出版社 中国政法大学出版社

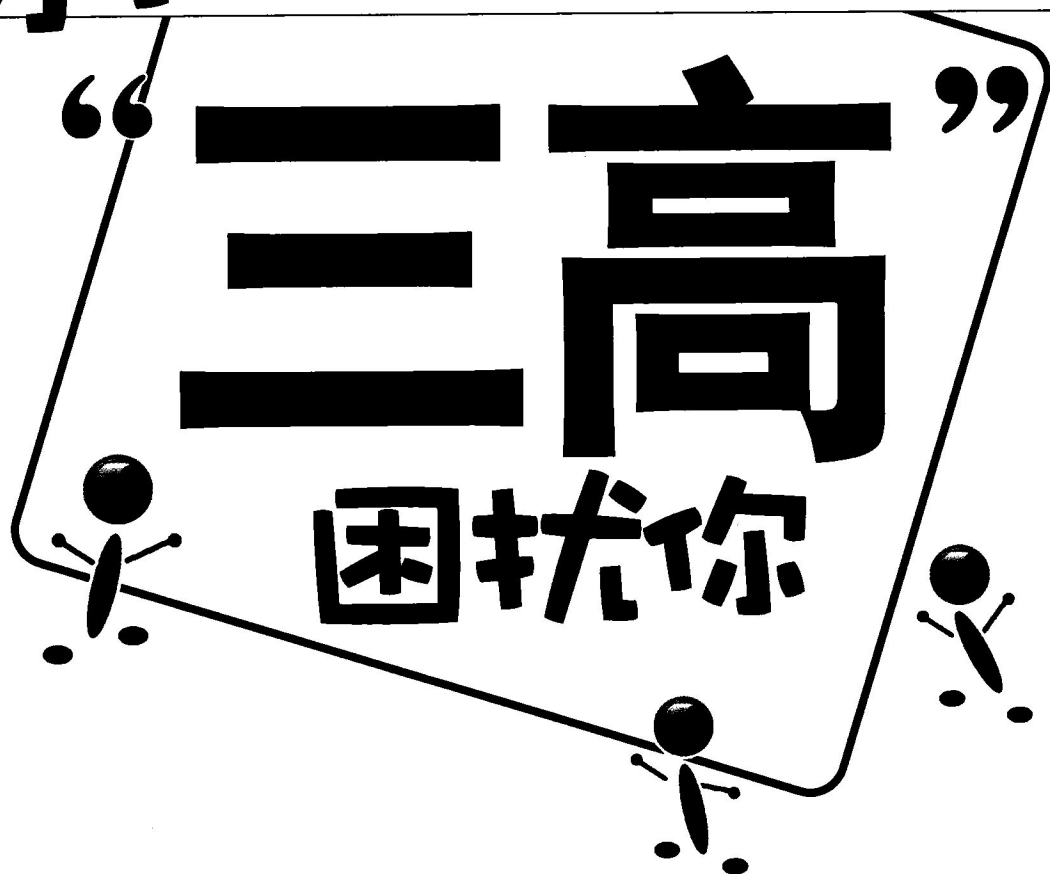
中国政法大学出版社

全军心血管病专业科学委员会委员

留美医学博士后

和渝斌 主编

别让 BIERANG SANGAO
KUNRAONI



远离高血压、高血糖、高血脂的健康好习惯



化学工业出版社

米立方出版机构

· 北京 ·

不健康的血液会造成各种疾病的发生,如心悸、头痛、手脚无力、糖尿病、高血压、高血脂等。所以说健康之本在血液!本书的目的就在于指导读者通过强化血液健康来治疗高血压、高血脂、高血糖(糖尿病)等疾病。

本书从认识血液开始,深入浅出地讲述了“三高”是怎样形成的、哪些人易患“三高”、“三高”的自我检查和诊断、“三高”的中西医治疗手段和四季保养方法,以及“三高”的三级预防。

本书的实用性和可操作性较好,不但适合“三高”患者及其家属,而且对广大中老年朋友,预防“三高”、远离“三高”有非常切实的帮助。

图书在版编目(CIP)数据

别让“三高”困扰你:远离高血压、高血糖、高血脂的健康好习惯/和渝斌主编.
北京:化学工业出版社,2009.8

ISBN 978-7-122-05940-6

I. 别… II. 和… III. ①高血压—防治②高血糖—防治③高血脂—防治
IV. R544.1 R589

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第102254号

责任编辑:肖志明 龚娟 装帧设计:金视角设计工作室
责任校对:郑捷

出版发行:化学工业出版社 米立方出版机构
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印装:化学工业出版社印刷厂
720mm×1000mm 1/16 印张11¼ 字数205千字 2009年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:19.90元

版权所有 违者必究



前言

健康是人类永恒的追求，健康是生命的春天，健康是社会和家庭最大的财富，健康是人生的无价之宝。然而，近十余年来，随着经济的发展，人们的生活水平日益富足，饮食环境的改变、生活方式的改变以及生活节奏的加快导致的工作和生活的压力等因素，使得高血压症、高血糖症（糖尿病）、高脂血症的发病率逐年升高，逐渐成为严重的社会问题。而且，很多人即使天天服药，也终日生活在头晕、头痛、胸闷、乏力的困扰中。

“生活水平的提高”并不等同于“健康水平的提高”。“三高”等很多被我们称为“文明病”的疾病就是因为生活条件好了，却忽视了必要的身体锻炼和合理的膳食结构，究其根本原因，都是因为缺乏健康知识造成的。

“三高”是都市人的常见现状。“三高”是冠心病、脑血管意外致残或引起死亡的主要因素，而且近年来有年轻化的倾向。医学统计数据表明，心脑血管病的发病率、致残率及死亡率早已跃居诸症之首，究其根源是其致病元凶——“三高症”，即高血压症、高血糖症（糖尿病）、高脂血症没有得到切实有效的控制和治疗。由于“三高症”有“三高”的特点，很多人谈起“三高症”而色变，不但要承受身体的痛苦，还要承受巨大的心理压力。现代人人到中年就可能会出现老年才发生的疾病。在中青年人中“三高”也屡见不鲜，而仅发生“三高”中的一种或两种情况的“一高”或“双高”患者更是随处可见，所以，“三高”离我们并不遥远。

“三高症”对健康的危害不亚于烟草中毒，将成为21世纪危害人类生命与健康的严重问题。高血压症虽不像森林火灾与洪水，但它是一个悄然无声的冷血杀手，高血糖症（糖尿病）及高脂血症犹如江河湖海中的暗礁，随时可能颠覆生命的航船。

同时，“三高”并不仅仅是 $1+1+1=3$ 这么简单，这些病症之间存在着千丝

万缕的联系，往往是同时并存，互为因果，相互加重，使得病死率、并发症的发生率远远高于仅患有单一的疾病，病程进展较快，病情也更为凶险。因此，为了你和家庭的幸福，对“三高症”应该引起高度的重视。

其实，“三高症”是三种病症的总和，而这其中，每一种疾病都是可以预防的。“知病防病，积极预防，防患于未然”，这是医学中预防的最高境界。只要对“三高症”的本质有了正确的认识 and 了解，并采取科学的疗法和正确的调养，“三高症”可以得到有效的控制。像高血脂，通过饮食控制与药物治疗，完全可以根治。而对于高血压与高血糖，则有很多种类的药物与方法可以将血压与血糖控制在正常范围。

在出现了“一高”或“双高”的情况下，如不能很好地进行治疗控制，是很容易发展为“三高”的。对于“三高”的防治，是以对于其中每一种疾病的防治为基础的。

怎样才能远离“三高”，以强健的体魄去面对生活呢？

“敌人的强大在于它们形成了联盟，而我们的胜算在于可以各个击破”，只有了解和认识了这三种疾病的知识，养成良好的生活方式和健康的饮食、运动、服药、心理习惯，积极防治各种疾病的发生，我们也就远离了“三高”！

呵护健康需要知识，疾病的康复也需要健康知识，这就要求高血压、高血糖、高血脂等“三高”患者不断学习、丰富自己。健康管理需要经验，这就要求“三高”患者不断实践，不断交流，逐步完善。外因是变化的条件，内因是变化的根据。自己掌握防治“三高”的知识越多，自由度就越大。希望每一个高血压、高血糖、高脂血患者都能依靠自己的力量，把握好自己健康的缰绳，掌握好自己的命运。

本书本着严谨科学的态度，采用通俗易懂的语言，简便有效的防治方法，对该病相关的问题进行了简要阐述。由于编者知识更新的速度与现代医学发展速度的差异，书中错误和疏漏之处难免，敬请广大读者指正。

目录

CONTENTS

第一篇 “三高症”综述

第1章 “三高症”，潜伏在你身边的健康杀手

- 解读“三高”，关爱自己 2
 - “三高”入侵来了 2
 - 别爬太高了，危险 3
 - “三高症”的“三高三低” 4
- 哪些人易患“三高症” 5
 - 高血压偏爱什么样的人 6
 - 高血脂偏爱什么样的人 7
 - 糖尿病偏爱什么样的人 8
- 血液是健康之本 8
 - 血压是血液循环的原动力 9
 - 血脂是被储藏起来的热量源 10
 - 血糖是身体活动的热量之源 11
- “三高”是怎样形成的 12
 - 过劳生活是“三高”的源泉 12
 - 血液黏稠导致脂肪沉积 13
 - 血糖流失：血糖飙高百病丛生 14
 - 血压的调节功能失调，血液流通受阻 15
- 身体肥胖是“三高”的根源 16
 - “三高”饮食是肥胖的根源 17
 - “三高症”是心脑血管病的根源 17

第2章 病从血液起——治疗“三高症”的关键在血液

- **养生关键在养血，补充元气，增强心脏泵血动力是根本** 19
 - 人体的血液是怎样运行的 19
 - 调理气血关系，有余泻之，不足补之 19
- **血液需要保护与净化** 21
 - 用素食叩开健康之门 21
 - 随时随地多喝水 22
 - 常食排血毒食物，让你的血压、血糖、血脂“乖”起来 22
- **血管大扫除，让生命之河畅通无阻** 23
 - 血液通畅百病消 24
 - 定期血液检查，远离代谢疾病 24

第3章 不生病，靠自己——筑起阻止“三高”发生及发展的防护墙

- **生活方式决定健康** 25
 - 均衡营养，合理膳食 25
 - 心情舒畅，快乐治疗 26
 - 该用药时还需用 26
- **波动的血压：筑起阻止高血压发生及发展的防护墙** 27
 - 血压是这样升高的 27
 - 血压水平和年龄有关 28
 - 血压多少才是高血压 29
 - 职业与血压水平有关系吗 30
 - 把握血压的时间节律 30
- **变化的血糖：筑起阻止高血糖发生及发展的防护墙** 31
 - 血糖多高才是糖尿病 32
 - 血糖是这样升高的 32
 - 糖尿病喜欢“应酬族” 33
 - 工作狂“狂”出糖尿病 34
 - 把握血糖的时间节律 35
- **有好有坏的血脂：筑起阻止高血脂发生及发展的防护墙** 36
 - 血脂是不是越低越好 36

血脂降到多少才合适	37
男女老少，血脂有别	37
把握高血脂的时间节律	38
● 调理饮食，帮助清除血液垃圾	39
帮助清除血液垃圾的三把食物“扫帚”	39
八“线”过海，各显神通	40
杜绝“三高”，从早餐开始	41
戒烟，什么时候都不晚	42
● 运动也是血液的“营养之道”	43
运动，把你高高在上的血糖、血压、血脂拉下来	43
“三高”人群锻炼要计算“运动心率”	44
● 心理平衡，疾病少生：好心情是预防“三高”的良药	45
让音乐帮你对抗“三高”	45
学会轻松，战胜压力	45

第二篇

为你的血管减压 ——高血压患者的个体化调治方案

第4章 视其特征，全面辨清高血压，提高安全指数

● 再狡猾的“狐狸”也逃不过猎人的眼睛 ——及早发现高血压的症状	48
阵发性眩晕不可忽视，可能是你的血压升高了	48
高血压患者夜间难入眠	49
胸闷不舒畅，可能是你的心脏受到血压升高的压迫了	49
初发高血压，心悸不安宁	50
鼻、眼常出血，血压过高的信号	51
● 自我检查、诊断，早发现早治疗	52
高血压患者需做哪些检查	52

经常测量血压非常必要	53
自测血压时应注意什么	53
第5章 高血压的一级预防——建立健康的生活方式	
●用食平疴，把高血压吃下来	54
高血压人群宜限盐补钾	54
具有良好降压效果的饮食	55
降压饮食要按套路出牌	56
中药茶饮辅助降低血压	56
●让居高不下的血压消失在运动中	57
有氧运动是高血压患者最好的“运动处方”	57
高血压患者运动量不可太大	58
●定期体检	59
预防高血压切勿忽视定期体检	59
高血压患者体检时别停药	60
第6章 二级预防——培养自我保健能力，管理自我健康	
●因人而异，平稳走出高血压调控雷区	61
原发性高血压起因于儿童时期，注重幼时防控	61
警惕青少年的血压增长，重点防治青少年高血压	62
青中、中老年交替，警惕血压升高陡坡	63
更年期，加强血压调护	63
妊娠高血压，准妈妈们的生命威胁	64
●高血压患者四季自然保养金律	65
高血压患者春季莫大意	65
夏季对抗高血压，请先辨清体质	66
秋季高血压患者降压并非越快越好	68
寒冷的冬季，小心寒流引爆你的高血压	70
●高血压患者24小时保养	72
高血压急性意外上午多发，测量血压宜选择在上午	72
坚持下午锻炼，可以不让血压在下午误事	73
稳定的血压需要充足而规律的睡眠	74

第7章 三级预防——积极治疗，乐观面对

- **高血压——难兄难弟一大堆** 75
 - 高血压常伴糖尿病，控制高血压也要限糖 75
 - 高血压常伴发ED 76
 - 冷热交替，高血压患者最要防中风 77
- **高血压症的自然疗法** 78
 - 针灸，调理经络降血压、强体质 78
 - 自我按摩降血压 79
 - 天天泡脚，胜过吃药 80
- **高血压症的中医治疗法** 81
 - 和高血压的斗争是一场旷日持久战 81
 - 不同类型的高血压应选用相应的中成药 82
- **高血压患者的西医降压治疗法** 82
 - 这些药物会引起高血压 82
 - 高血压患者降压不能矫枉过正 83
 - 降压药要长期坚持服用 84
 - 有些降压药不宜合用 84
 - 服用降压药有三忌 85
 - 血压降至正常也应坚持治疗 86

第三篇

糖尿病不烦人 ——糖尿病患者的个体化调治方案

第8章 尽早发现并确诊糖尿病

- **知晓糖尿病的症状，早发现，早治疗** 88
 - 检查一下，你有多多少少 88
 - 清晨饥饿、心慌、口渴，是你的血糖在波动 89
- **学会自我检测和诊断，灭疾病于萌芽** 90

糖尿病的诊断标准	90
自我进行血糖、尿糖监测的方法	90
检查空腹血糖，到底选择什么时间好	91
血糖检查前，六条规则看仔细	91
如何把握血糖监测的频率	92
正确使用血糖仪和采血方法	93
尿糖检测能代替血糖检测吗	93
并非尿糖结果阳性就一定是糖尿病	94
必要时应使用胰岛素和C-肽测定	95

第9章 因人而异，平稳走出糖尿病调控雷区

少儿如何控制血糖	96
老年人需要严格控制血糖	97
“经、孕、产、乳”与糖尿病女性的自我保健	97

第10章 糖尿病的一级预防——培养健康的饮食习惯和科学的生活方式

●糖尿病患者的饮食调养	99
饮食疗法和运动疗法是糖尿病治疗的根本	99
糖尿病患者要记好饮食日记	100
糖友如何选用“无糖”或“降糖”食品	101
饮食控制后你注意餐后血糖了吗	101
●让你的胰岛做做操	102
健身走可以帮你有效降糖	102
教你的胰岛做做操	103
糖尿病患者运动不当八项注意	103
●糖尿病患者四季自然保养金律	104
春季乍暖还寒，做好保健工作最重要	105
夏季糖尿病患者不要放松警惕	106
秋高气爽，糖尿病患者警惕多事之秋	106
寒流来袭，给糖尿病患者几点温暖忠告	108
●糖尿病患者24小时保养	109

上午11时, 你的血糖值是多少.....	109
不要在下午查血糖.....	110
睡眠过少, 易患糖尿病.....	111

第11章 糖尿病的二级预防——及早发现病情, 并有效治疗

●糖尿病患者的自然疗法, 调动人体的自愈力.....	112
小小罐头瓶也可帮你把血糖降下来.....	112
糖尿病患者宜根据自己的病情选择适合自己的娱乐疗法.....	113
自我按摩, 畅通气血, 激发胰岛的活性.....	114
●糖尿病的中医疗法.....	116
具有降糖作用的中药.....	116
自制降糖茶.....	117
●糖尿病的西医疗法.....	118
哪些糖尿病患者需要胰岛素治疗.....	118
不同类型的糖尿病患者如何使用胰岛素和口服药.....	119
口服降糖药并非适宜任何糖尿病患者.....	119
频繁换药不可取.....	120

第12章 糖尿病的三级预防——多管齐下, 预防并发症

●糖尿病的六个好兄弟.....	122
糖尿病与高血压——两个同根生的难兄难弟.....	122
糖尿病常常伴发高血脂, 根除肥胖是关键.....	123
冠心病和糖尿病是一根藤上结出的两个“苦瓜”.....	124
脂肪肝与糖尿病是一对难兄难弟.....	124
糖尿病破坏你的性功能, 行动起来, 呵护你的“性福”.....	125
长期高血糖, 当心糖尿病性肾病在向你逼近.....	125
●糖尿病不烦人——糖尿病患者如何在工作、生活、学习和社交中捍卫健康.....	127
糖尿病患者宜自制保健卡.....	127
加强足部护理, 防止糖尿病足.....	128
走出糖尿病防治认识中的五个误区.....	128
糖尿病治疗过程中的四大不等式.....	129

第四篇

与高脂血症赛跑 ——高脂血症患者的个体化调治方案

第13章 尽早发现并确诊高血脂

- 知晓高脂血症的症状 132
 - 定期接受身体检查，早期发现高脂血症 132
 - 餐后2小时左右出现背部疼痛要警惕 133
 - 出现脑卒中、心肌梗死等，已是高脂血症晚期 133
- 学会自我检测和诊断 134
 - 高血脂的诊断标准 134
 - 血脂化验前要注意什么 135
 - 教你看懂血脂化验单 135
 - 怀疑高血脂，应再接受一次复查 136
 - 40岁以下的成年人应每5年测一次血脂 136
 - 40岁以上的男性每年查一次血脂 137

第14章 高脂血症的一级预防——定期检测、增强体质，减轻体重

- 高脂血症患者的饮食调养 138
 - 管好自己的嘴：合理的膳食结构是维持血脂平衡的重要措施 138
 - 小心，过量吃海鲜易患高血脂 139
 - 高脂血症患者应远离动物内脏 140
 - 高血脂的饮食十五宜忌 140
 - 餐桌上的降脂药 141
 - 水是高血脂最好的稀释剂 142
- 让身体动起来：运动带你走出高血脂 143
 - 有氧健身，让血液变得干干净净 143
 - 高血脂患者的健身方案 144
 - 血脂异常的人锻炼时应掌握合适的运动量 145
 - 慢跑、游泳等都是有效的降脂运动 145

● 因人而异，平稳走出高血脂调控雷区	146
老年患者如何进行降血脂治疗	147
谨慎迈过中年这道坎	147
女性绝经期当心血脂代谢紊乱	148
● 高脂血症患者四季自然保养金律	150
春季血脂水平最高，春节前后饮食太好更要防止血脂反弹	150
夏季炎热，身体脱水易造成血黏过高，血栓高发	151
秋季心血管疾病高发，高脂血症患者需特别留意	152
高脂血症患者冬季要注意严防中风、冠心病的发生	153

第15章 高脂血症患者的二级预防——有效调节血脂水平， 让血脉畅通无阻

● 高脂血症的自然疗法	155
针灸通畅血脉，降低血脂	155
自我按摩，通经活络，降低血脂	156
● 高脂血症的中医治疗	157
具有调脂作用的中药	157
高脂血症的中成药物治疗	158
有效降脂的中药方剂	159
● 高脂血症的西医疗法	160
调脂治疗，首选他汀类药物	160
服用降脂药的注意事项	161
降脂药和某些抗生素不能同时服用	161
哪些患者不宜进行降胆固醇治疗	162
警惕，某些抗高血压药物可升高血脂	163

第16章 高脂血症的三级预防——自我监控，远离讨厌的 并发症

● 高血脂：糖尿病、高血脂、高血压常常手牵着手	164
降血脂与减重应双管齐下	164
血脂高和血压高是姊妹病	165
长期血脂高会引发糖尿病	166
高脂血症与脂肪肝是一对孪生兄弟	166

高血脂会引起动脉粥样硬化.....	167
高血脂常常诱发胆石症.....	168
高血脂是冠心病的温床.....	168
高血脂是引起脑卒中的重要“导火索”.....	169
● 自我护理，保证有效的治疗和病情稳定	170
高脂血症并发动脉硬化的护理.....	170
高血脂并发高血压的护理.....	170
高血脂合并糖尿病的控制.....	171
高血脂并发冠心病的护理.....	172

附录

● 小测试：你的血液健康吗	173
● 小测试：你是否易患高血压	173
● 小测试：你是否已患糖尿病	174
● 小测试：你是否易患高血脂	174

第一篇

“三高症”综述