



平实的语言，温馨的提示，关注生活，关爱健康

三高人群 居家疗法

人生旅途的亲密伙伴，日常生活的良师益友，健康中国系列图书，陪您走向健康之路。

• 用药科学谨慎

• 饮食合理均衡

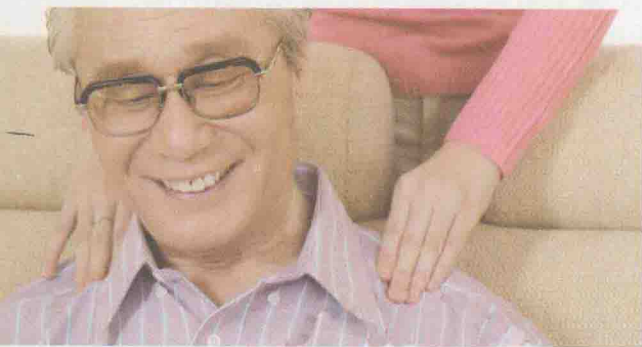
• 注重情绪调节

• 加强日常保健

三高人群 居家疗法


JIANKANGZHONGGUO

崔钟雷 主编



SANGAORENQUNJUJIALIAOFA

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

 万卷出版公司

© 崔钟雷 2009

图书在版编目(CIP)数据

三高人群居家疗法 / 崔钟雷编. —沈阳: 万卷出版公司,
2009.12

(健康中国. 第4辑)

ISBN 978-7-5470-0473-9

I. 三… II. 崔… III. ①高血压 - 食物疗法②高血脂病 -
食物疗法③高血糖病 - 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 211622 号

出版发行: 北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司
万卷出版公司
(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京画中画印刷有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 155mm × 227mm

字数: 120 千字

印张: 10

出版时间: 2009 年 12 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 12 月第 1 次印刷

责任编辑: 杨春光

策 划: 钟 雷

装帧设计: 稻草人工作室 

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 王丽萍 孙衡超

ISBN 978-7-5470-0473-9

定 价: 13.80 元

联系电话: 024-23284090

邮购热线: 024-23284050

传 真: 024-23284448

E - mail: vpc_tougao@163.com

网 址: <http://www.chinavpc.com>



foreword 前言

西方医圣希波克拉底曾说：“人类越是远离自然，就越是接近疾病。”当高血压、高脂血症、糖尿病等“富贵病”已经成为影响人类健康的常见病时，我们才发现对自己的健康已经忽视很久了。这时，你急切需要一个能够使你更好地认识和治疗疾病的指导，帮助你清醒地了解关于疾病的所有情况，获得相关问题的解答。

为此，我们特地编写了《三高人群居家疗法》这本书。本书为高血压、高血脂、糖尿病的患者介绍了科学的饮食、良好的生活习惯、健康的生活方式，书中汇集了关于认识这些疾病、预防这些疾病、治疗这些疾病的种种可行的方法，帮助读者治疗这些疾病的根本所在，并且配合有效的身体锻炼，完全能够达到预防、控制、战胜这些疾病，更快、更好地回归健康的目的。

其实，最好的医生是自己。读者朋友可以从自己开始，从现在开始，合理地摄入营养，养成良好的生活习惯，用一种乐观的心态面对人生。

上篇第一章高血压的诊断与用药

一、认识高血压

高血压的类型 10

二、高血压的形成与危害

- 1. 形成高血压的因素 11
- 2. 高血压的危害 13
- 3. 高血压患者的临床症状 14
- 4. 高血压的常见并发症 15

三、高血压的诊断方法

- 1. 常规仪器及检测诊断 23
- 2. 诊断标准及分类 25

四、高血压患者的自测

- 1. 测量血压仪器的种类及用法 ... 26



- 2. 适宜自测血压的时间 27
- 3. 自测血压的正确步骤 28
- 4. 自测血压须注意的问题 29

五、制订合理的用药原则

- 1. 谨遵医嘱用药 29
- 2. 高血压患者的用药原则 30
- 3. 降血压药物的更换原则 31
- 4. 降血压药物的适当服用时间 ... 32

六、应对各级高血压的常用药物

- 1.1 级高血压(轻度)用药 34
- 2.2 级高血压(中度)用药 35
- 3.3 级高血压(重度)用药 37
- 4. 中西药配伍宜忌表 38

上篇第二章高血压患者的日常养护与食疗

一、高血压的起居养护

- 1. 高血压的起居养护 42
- 2. 生活起居预防 43



二、高血压心情养护

1. 保持心平气和 46
2. 适度哭泣利血压 47
3. 情绪激动易染病 48
4. 不宜抑制叹息 48
5. 不要有绝望心理 49
6. 去除忌妒心理 49
7. 多向知心朋友倾诉 50

三、高血压患者的饮食原则

- 日常饮食原则 51

四、高血压患者日常饮食安排

1. 日常饮食安排 53
2. 食物与降压西药的配伍禁忌 ... 55

五、降压食谱

六、高血压外部治疗法

1. 贴敷 60
2. 刷浴 61
3. 梳头 63
4. 洗脚及足浴 64
5. 敲打足底 65

中篇第一章高脂血症的诊断与用药

一、认识高脂血症

- 高脂血症的类型 68

二、高脂血症的危害

1. 高脂血症的危险性 69
2. 高脂血症的临床症状 71

3. 高脂血症的常见并发症 72

三、制订合理的用药方案

1. 高脂血症的用药方案 75
2. 经济实用的几种降脂药 78



中篇第二章高脂血症患者的日常养护与食疗



一、高脂血症的起居养护

- 1. 日常生活要有规律 80
- 2. 戒烟 81
- 3. 限酒 83

二、高脂血症的饮食原则

- 日常饮食原则 86

三、高脂血症的饮食安排

- 1. 一日三餐的热量分配 87
- 2. 必需的降脂营养 88
- 3. 脂肪摄入有诀窍 88
- 4. 严格控制用油量 89
- 5. 食用蛋奶有讲究 89

四、降血脂食谱

五、高脂血症外部治疗法

- 1. 磁性疗法 102
- 2. 指压疗法 103

下篇第一章糖尿病的诊断与用药

一、认识糖尿病

- 1. 什么是糖尿病 108
- 2. 糖尿病的危害 108

二、制订合理的用药方案

- 1. 糖尿病患者的用药方案 109
- 2. 经济适用的几种降糖药 111
- 3. 解析胰岛素及应用 112



下篇第二章糖尿病患者的日常养护与食疗

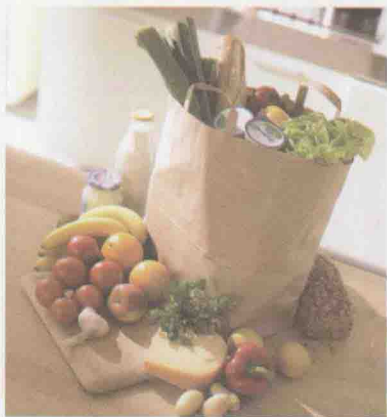
一、糖尿病的饮食原则

1. 日常饮食原则 118
2. 日常饮食安排 119
3. 饮食信号灯 121

二、降糖食谱

三、糖尿病外部治疗法

- 药浴疗法 154



三高人群 居家疗法


JIANKANGZHONGGUO

崔钟雷 主编



SANGAORENQUNJUJIALIAOFA

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

 万卷出版公司

© 崔钟雷 2009

图书在版编目(CIP)数据

三高人群居家疗法 / 崔钟雷编. —沈阳: 万卷出版公司,
2009.12

(健康中国. 第4辑)

ISBN 978-7-5470-0473-9

I. 三… II. 崔… III. ①高血压-食物疗法②高脂血症-
食物疗法③高血糖病-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 211622 号

出版发行: 北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司

万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京画中画印刷有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 155mm × 227mm

字数: 120 千字

印张: 10

出版时间: 2009 年 12 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 12 月第 1 次印刷

责任编辑: 杨春光

策 划: 钟 雷

装帧设计: 稻草人工作室 

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 王丽萍 孙衡超

ISBN 978-7-5470-0473-9

定 价: 13.80 元

联系电话: 024-23284090

邮购热线: 024-23284050

传 真: 024-23284448

E-mail: vpc_tougao@163.com

网 址: <http://www.chinavpc.com>



foreword 前言

西方医圣希波克拉底曾说：“人类越是远离自然，就越是接近疾病。”当高血压、高脂血症、糖尿病等“富贵病”已经成为影响人类健康的常见病时，我们才发现对自己的健康已经忽视很久了。这时，你急切需要一个能够使你更好地认识和治疗疾病的指导，帮助你清醒地了解关于疾病的所有情况，获得相关问题的解答。

为此，我们特地编写了《三高人群居家疗法》这本书。本书为高血压、高血脂、糖尿病的患者介绍了科学的饮食、良好的生活习惯、健康的生活方式，书中汇集了关于认识这些疾病、预防这些疾病、治疗这些疾病的种种可行的方法，帮助读者治疗这些疾病的根本所在，并且配合有效的身体锻炼，完全能够达到预防、控制、战胜这些疾病，更快、更好地回归健康的目的。

其实，最好的医生是自己。读者朋友可以从自己开始，从现在开始，合理地摄入营养，养成良好的生活习惯，用一种乐观的心态面对人生。

上篇第一章高血压的诊断与用药

一、认识高血压

高血压的类型 10

二、高血压的形成与危害

- 1. 形成高血压的因素 11
- 2. 高血压的危害 13
- 3. 高血压患者的临床症状 14
- 4. 高血压的常见并发症 15

三、高血压的诊断方法

- 1. 常规仪器及检测诊断 23
- 2. 诊断标准及分类 25

四、高血压患者的自测

1. 测量血压仪器的种类及用法 ... 26



- 2. 适宜自测血压的时间 27
- 3. 自测血压的正确步骤 28
- 4. 自测血压须注意的问题 29

五、制订合理的用药原则

- 1. 谨遵医嘱用药 29
- 2. 高血压患者的用药原则 30
- 3. 降血压药物的更换原则 31
- 4. 降血压药物的适当服用时间 ... 32

六、应对各级高血压的常用药物

- 1.1 级高血压(轻度)用药 34
- 2.2 级高血压(中度)用药 35
- 3.3 级高血压(重度)用药 37
- 4. 中西药配伍宜忌表 38

上篇第二章高血压患者的日常养护与食疗

一、高血压的起居养护

1. 高血压的起居养护 42

2. 生活起居预防 43



二、高血压心情养护

1. 保持心平气和 46
2. 适度哭泣利血压 47
3. 情绪激动易染病 48
4. 不宜抑制叹息 48
5. 不要有绝望心理 49
6. 去除忌妒心理 49
7. 多向知心朋友倾诉 50

三、高血压患者的饮食原则

- 日常饮食原则 51

四、高血压患者日常饮食安排

1. 日常饮食安排 53
2. 食物与降压西药的配伍禁忌 ... 55

五、降压食谱

六、高血压外部治疗法

1. 贴敷 60
2. 刷浴 61
3. 梳头 63
4. 洗脚及足浴 64
5. 敲打足底 65

中篇第一章高脂血症的诊断与用药

一、认识高脂血症

- 高脂血症的类型 68

二、高脂血症的危害

1. 高脂血症的危险性 69
2. 高脂血症的临床症状 71

3. 高脂血症的常见并发症 72

三、制订合理的用药方案

1. 高脂血症的用药方案 75
2. 经济实用的几种降脂药 78



中篇第二章高脂血症患者的日常养护与食疗



一、高脂血症的起居养护

- 1. 日常生活要有规律 80
- 2. 戒烟 81
- 3. 限酒 83

二、高脂血症的饮食原则

- 日常饮食原则 86

三、高脂血症的饮食安排

- 1. 一日三餐的热量分配 87
- 2. 必需的降脂营养 88
- 3. 脂肪摄入有诀窍 88
- 4. 严格控制用油量 89
- 5. 食用蛋奶有讲究 89

四、降血脂食谱

五、高脂血症外部治疗法

- 1. 磁性疗法 102
- 2. 指压疗法 103

下篇第一章糖尿病的诊断与用药

一、认识糖尿病

- 1. 什么是糖尿病 108
- 2. 糖尿病的危害 108

二、制订合理的用药方案

- 1. 糖尿病患者的用药方案 109
- 2. 经济适用的几种降糖药 111
- 3. 解析胰岛素及应用 112





下篇第二章糖尿病患者的日常养护与食疗

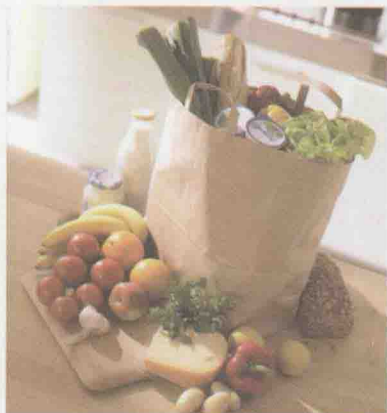
一、糖尿病的饮食原则

- 1. 日常饮食原则 118
- 2. 日常饮食安排 119
- 3. 饮食信号灯 121

二、降糖食谱

三、糖尿病外部治疗法

- 药浴疗法 154





二 高人群
一 居家疗法

上篇

第一章

高血压的 诊断与用药

