

杨新玲 编著

减脂降糖抗压全书

# 远离三高 很简单



精选**38**种  
天然食材

+

**17**种  
中药材

+

**18**道  
养生料理

=

活化全身机能  
越来越年轻

## 什么是三高？ 高血压、高血糖、高血脂

本书透彻剖析三高的成因、症状种类，助您降低血压、控制血糖、平衡血脂，和三高说拜拜！



青岛出版社  
QINGDAO  
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

# 远离三高 很简单



Say Goodbye To Disease  
减脂降糖抗压全书

台湾大学医学院生化所博士杨新玲◎编著



38种天然食材+17种中药材+18道养生料理  
= 活化全身机能,越来越年轻 ✓

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

远离三高很简单: 减脂降糖抗压全书 / 杨新玲编著. - 青岛: 青岛出版社, 2012.12  
ISBN 978-7-5436-9124-7

I. ①远… II. ①杨… 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(2012)第317305号

此书中文简体版权由台湾华文网股份有限公司·活泉书坊授权, 授予青岛出版社独家出版发行, 非经书面同意, 不得以任何形式任意复制转载。

原著作名: 《远离三高很简单——减脂降糖抗压全书》

山东省版权局著作权合同登记: 图字15-2012-364

声明: 本书可作为日常保健和辅助医疗参考之用, 但书中的任何内容并不能代替医嘱, 必要时请咨询临床医师或专业从医人员。

书 名 远离三高很简单——减脂降糖抗压全书  
编 著 杨新玲  
出版发行 青岛出版社  
社 址 青岛市海尔路182号 ( 266061 )  
本社网址 <http://www.qdpub.com>  
邮购电话 13335059110 ( 0532 ) 85814750 ( 兼传真 ) 68068026  
责任编辑 尹红侠 曲 静  
封面设计 祝玉华  
照 排 青岛新华出版照排有限公司  
印 刷 青岛新华印刷有限公司  
出版日期 2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷  
开 本 16开 ( 710 mm × 1000 mm )  
印 张 14  
字 数 200千  
书 号 ISBN 978-7-5436-9124-7  
定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 **4006532017 0532-68068670**

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话 ( 0532 ) 68068629

建议陈列类别: 保健类





# 前言



## 别让“三高”蚕食你的健康

科技与工业的快速发展,改变着人类的生活状态与饮食习惯,许多人开始追求色、香、味俱全的精致饮食,而社会形态的改变则带给人们高度的工作压力。在心里承受过多负担、又没时间运动的情况下,罹患高血压、心脏病、糖尿病、中风的人越来越多。

除了遗传因素之外,很多人平日大口吃肉、大口喝酒,不知不觉中吃进过多油脂,饮食控制不当加上生活作息紊乱、缺乏运动或运动不当而引发肥胖问题,影响身形事小,因为肥胖而衍生的高血压、高血糖、高血脂(俗称“三高”)等相关并发症可能会造成另一波潜藏的健康危机——代谢症候群!

所谓的“代谢症候群”泛指肥胖、高血压、高血糖与高血脂等代谢异常因子所引发的各种疾病症状。

编者发现,生活型态(多坐少动)、饮食习惯(大鱼大肉)的改变所引发的健康问题不再只有老年人必须面对,越来越多的二十至五十岁人群因血压偏高、血糖偏高与胆固醇过高而提早面对高血压、糖尿病、中风等问题,如果不从生活习惯、饮食与运动着手,远离“三高”致病因素,健康状态迟早会亮起红灯。



# 前言

如何拥有健康的身体,远离“三高”致病因子?编者从高血压、高血脂、高血糖的成因、疾病种类与影响出发,找出避免“三高”缠身的健康饮食指南、运动与养生方法。

此外,本书还为罹患“三高”病症或正遭受“三高”疾病危害的患者及其家人提供全方位的护理指南,邀请专业医师、护理师、营养师与健检中心提供保健、护理信息,让读者朋友远离“三高”威胁,以事前小心预防与事后妥善处理的积极态度面对“三高”问题与相关疾病,建立正确的保健观念,进而提升生活质量与生命价值。

编者

2013年3月

# 目录



## PART 1 三高知多少

### 第一高 无声杀手高血压

高血压的定义·····	14
高血压的种类·····	15
高血压的预防·····	16
高血压的药物治疗·····	27
高血压及其并发症·····	29

### 第二高 沉默杀手高血糖

高血糖的定义·····	40
糖尿病的成因与症状·····	41
糖尿病的种类·····	41

糖尿病的饮食控制·····	42
糖尿病与肥胖的关系·····	45
糖尿病慢性并发症·····	47
糖尿病急性并发症·····	55

### 第三高 隐形杀手高血脂

高血脂的定义·····	59
高血脂的成因与症状·····	61
高血脂与生活饮食习惯的关系·····	63
高血脂的预防·····	63
高血脂的药物治疗·····	70
高血脂及其并发症·····	71





# 目录



## PART 2 降压食疗好滋味

### 降压蔬果

1. 洋葱 ..... 80
2. 香菇 ..... 81
3. 胡萝卜 ..... 82
4. 白萝卜 ..... 83
5. 姜 ..... 84
6. 海带 ..... 85
7. 苹果 ..... 86
8. 香蕉 ..... 87
9. 奇异果 ..... 88
10. 番茄 ..... 89
11. 番石榴 ..... 90
12. 柿子 ..... 91
13. 李子 ..... 92
14. 凤梨 ..... 93

### 降压中草药

1. 夏枯草 ..... 94
2. 杜仲 ..... 95
3. 鱼腥草 ..... 96
4. 菊花 ..... 97
5. 葛根 ..... 98
6. 灵芝 ..... 99

### 降压料理

1. 蒜苗炒洋葱 ..... 100
2. 香菇白菜 ..... 101
3. 豆皮海带 ..... 102
4. 番茄炒鸡蛋 ..... 103
5. 萝卜双喜 ..... 104
6. 海带炒嫩姜 ..... 105
7. 黑胡椒洋葱猪柳 ..... 106



# 目录



## PART 3 降糖食疗好滋味

### 降糖蔬菜及谷物

1. 苦瓜 ..... 108
2. 空心菜 ..... 109
3. 菠菜 ..... 110
4. 山药 ..... 111
5. 芋头 ..... 112
6. 地瓜叶 ..... 113
7. 黑木耳 ..... 114
8. 牛蒡 ..... 115
9. 糙米 ..... 116
10. 绿豆 ..... 117
11. 南瓜 ..... 118

### 降糖中草药

1. 枸杞 ..... 119
2. 桑叶 ..... 120
3. 熟地黄 ..... 121
4. 茯苓 ..... 122
5. 薏仁 ..... 123
6. 黄芪 ..... 124

### 降糖料理

1. 脆玉苦瓜 ..... 125
2. 蒜炒菠菜 ..... 126
3. 椒盐山药 ..... 127
4. 苦瓜炒肉丝 ..... 128

## PART 4 降脂食疗好滋味

### 降脂蔬果

1. 大蒜 ..... 130
2. 玉米 ..... 131
3. 地瓜 ..... 132
4. 芹菜 ..... 133
5. 四季豆 ..... 134
6. 草莓 ..... 135
7. 木瓜 ..... 136

8. 梨 ..... 137
9. 酪梨 ..... 138
10. 枣子 ..... 139
11. 百香果 ..... 140
12. 柚子 ..... 141
13. 柳橙 ..... 142

### 降脂中草药

1. 大黄 ..... 143

# 目录



2. 杏仁 .....	144
3. 何首乌 .....	145
4. 淡竹叶 .....	146
5. 山楂 .....	147
6. 酸枣仁 .....	148

## 降脂料理

1. 香甜玉米 .....	149
---------------	-----

2. 醋溜黑木耳 .....	150
3. 余烫四季豆 .....	151
4. 凉拌芹菜 .....	152
5. 黄金玉米粒炒肉末 .....	153
6. 木耳炒姜丝 .....	154
7. 酸辣汤 .....	155

## PART 5 防护三高有三套

### 第一套 保健运动

高血压患者运动 Tips .....	158
高血糖患者运动 Tips .....	159
高血脂患者运动 Tips .....	159
1. 按摩头面 .....	160
2. 甩手 .....	162
3. 按摩肚脐 .....	162
4. 伸展四肢 .....	163
5. 平举运动 .....	164
6. 摩擦脚心 .....	165
7. 瑜伽上犬式 .....	166
8. 瑜伽牛面式 .....	167
9. 瑜伽树式 .....	168

10. 瑜伽下犬式 .....	169
11. 瑜伽半月式 .....	170
12. 瑜伽椅子式 .....	171
13. 坐姿扭转 .....	172
14. 坐式前弯 .....	173
15. 扭转三角式 .....	174

### 第二套 居家护理

居家护理要点 .....	175
中风患者简易居家护理 .....	177
中风患者简易居家复健 .....	179
1. 左侧翻身 .....	179
2. 胸背扣击 .....	180

# 目录



被动关节运动	181	7. 胸部 X 光检查	207
1. 肘部屈伸运动	181	8. 腹部 X 光检查	207
2. 前臂旋转运动	182	9. 心电图检测	207
3. 上肢侧举运动	183	10. 肺功能检查	208
4. 上肢前举运动	184	11. 乳房检查	208
5. 上肢内弯运动	185	12. 宫颈涂片检查	208
6. 下肢外展内收运动	186	13. 腹部超声波	209
7. 髋关节、膝关节屈伸	187	14. 骨密度检测	209
8. 足背屈运动	188	有助诊断心脏病的检查项目	209
肌力训练	189	有助筛检脑卒中风险的检查项目	211
1. 抬臀运动	189	适合糖尿病患者检查项目	212
2. 坐姿平衡训练	190		

## 第三套 健康检查

为什么要做健康检查?	191
谁该做健康检查?	192
如何挑选体检中心?	192
如何解读检查数据?	193
健康检查项目	204
1. 身高体重测量	204
2. 血压检查	204
3. 抽血检查	205
4. 视力检测	205
5. 听力检测	206
6. 口腔检查	206

## 附录

Q&A 你对三高疾病了解吗?	214
降压食材 TOP 10	219
降糖食材 TOP 10	221
降脂食材 TOP 10	223







# PART 1 三高知多少

## Say Goodbye To Disease

测验看看,三高是否潜藏在你的体内

测验选项	定义范围
1. 血压	$\geq 130/85$ mmHg
2. 空腹血糖	男性 $< 40$ mg/dl 女性 $< 50$ mg/dl
3. 腰围	男性 $\geq 90$ cm 女性 $\geq 80$ cm
4. 高密度胆固醇	160~179 mg/dl
5. 甘油三酯	$\geq 150$ mg/dl

亲爱的读者,如果您符合以上表格中的3个或3个以上的选项,就要注意了,您可能为高血压、高血糖、高血脂的患者之一。



## 第一高 无声杀手高血压

高血压之所以被称为“无声杀手”，主要是因为不易察觉，若是血压上升，又令人猝不及防，在极短的时间内可能就会没命！除了遗传因素，饮食习惯、种族、居住地区、生活压力等，都可能引起血压过高。有资料显示，高血压患者中风的几率是正常人的6倍，如果不使用药物控制血压，高血压患者中风的几率将是正常人的21倍！



### 高血压的定义

心脏将血液送出，让血液在体内循环一周，然后再流回心脏，循环一次的时间仅需10~20秒，要在这么短暂的时间内完成体内循环，可以知道它的速度很快，更能够了解心脏的力量有多么强劲！而血液经由心脏强大的收缩力量送出后，以很快的速度流入血管，当血管被血液冲击，血管壁受到的侧压力，便称为“血压”。

人体的血压可分为舒张压和收缩压。舒张压又叫作“心舒压”，是指心脏将所有的血液送至大动脉后，逐渐舒张至最大，使血压下降所达到的最低值。收缩压又称为“心缩压”，是指心脏的左心室收缩，把血液送入大动脉时，所测得的最高血压值。根据世界卫生组织的定义，血压的正常值为收缩压130 mmHg以下，舒张压85 mmHg以下，这个范围内的数值为正常血压。收缩压介于140~159 mmHg且舒张压介于90~99 mmHg为轻度高血压；收缩压介于160~179 mmHg且舒张压介于100~109 mmHg就是中度高血压；收缩压介于180~209 mmHg，而且舒张压介于110~119 mmHg，就是重度高血压，以此类推，再往上的数据就是极严重的高血压，千万不要到了那时候才到医院就医，通常都为时已晚。

为了使测量数据更为正确，量血压前三十分钟切忌抽烟或饮用含咖啡因的饮料，测量前五分钟必须安静地休息。测量血压时，受测者应该坐在有靠背的椅子上，手臂支撑在与心脏同高的位置，测量血压的仪器最好使用水银血压计、校正过的无液或电子血压计。



## 人体血压标准

类别	收缩压 (mmHg)	舒张压 (mmHg)
正常血压	<130	<85
正常高值	130~139	85~89
1级高血压(轻度)	140~159	90~99
2级高血压(中度)	160~179	100~109
3级高血压(重度)	≥ 180	≥ 110
单纯收缩期高血压	≥ 140	< 90

测量第一次后,请先休息两分钟再测量第二次,并求取两次血压结果的平均值。假如前两次的数值差异大于 5 mmHg,就必须多测量几次,以求血压数据的正确性。

一般来说,在测量血压时,量右臂血压比较适宜,因为正常人右臂血压比左臂血压还高 5~10 mmHg。在医学上,如果要追踪血压,就应该量血压较高的手臂。建议高血压病患可以随身携带简易的血压测量计,有助于监测一天的血压变化及根据血压控制情况调整治疗方案配合度,来确认一整天的血压都控制得宜。

血压若达 140 / 90 mmHg 以上,应该注意饮食、戒烟、戒酒,最好经常运动并且接受进一步检查;当血压高达 160 / 100 mmHg 以上,更应该接受进一步检查及药物治疗。若持续地发生高血压的症状却疏于检查或治疗,将会引发心脏病、脑卒中、肾衰竭等疾病。

高血压的发生率、流行程度与经济发展和社会环境成正比,越是文明、高度发达的国家,高血压患者越多;反之,在不发达国家或发展中地区,罹患高血压的病人相对较少。此外,对高血压家族的研究已证实,高血压具有家族遗传性,而且几率高达 50%!



## 高血压的种类

高血压可分为原发性高血压和继发性高血压,10%左右的高血压患者属于由内分泌疾病、血管疾病、肾脏病造成的继发性高血压,只要将引发血压异常的疾病治



愈或控制后,高血压就有痊愈的可能性;而90%以上的高血压患者则是属于原因不明的原发性高血压,需要长期非药物或药物的控制。

继发性高血压主要是由肾脏病造成,但也可能因为主动脉狭窄、激素分泌过多等相关病症而引发;此外,交感神经兴奋剂、含雌激素的避孕药、类固醇等药物也可能导致继发性高血压。继发性高血压是因为内脏和神经系统病变等原因而导致血压上升,如肾性高血压、心血管性高血压、内分泌性高血压、中毒性高血压、脑神经性高血压,治疗这类高血压的先决条件是治好成为原因的疾病。

大多数的高血压患者都是属于原发性高血压,和遗传性体质、生活环境、精神压力都有一定关系,目前通称的高血压就是指原发性高血压。近两百年来,医学界人士仍然无法确定原发性高血压的病因。有人认为摄取过多的盐分容易导致高血压的发生。但事实不完全如此,一般体质对食盐敏感的人才容易发生高血压,但是这类对食盐具有高敏感度的人群却无法被检测出来。不过,根据研究得知,原发性高血压的发生确实与家族史、年龄、摄取过多盐分和油脂、肥胖、营养过剩、抽烟、缺乏运动、压力大等有密切关系,只要将这些容易引起原发性高血压的关键因素及早排除,就能有效降低高血压的发生几率。

## 健康速报

### 摄取大量的盐分为什么会导导致高血压?

食盐中含有大量的钠。摄入过量的钠,会引起水分在体内滞留,同时使血容量增加,钠在体内蓄积还可引起小动脉收缩,导致心脏将血液注入血管的阻力变大,从而引发高血压。



## 高血压的预防

一旦患有高血压,就如同糖尿病一样无法治愈,所以越早发现,越能让病情保持稳定。大部分的高血压患者是在40岁以后才发现的,当然也有未满30岁就患有高血压的人。最初的症状通常是持续性地发作2~3小时至1~2天,这时的症状有头痛、目眩、耳鸣、头昏眼花等由脑血管障碍引起的脑神经症状,但是过了不久,身体状况就会慢慢好转,血压也开始回复正常。因此如果不是在症状出现时测量血压,就无法发现自己的疾病,这也是所谓高血压的初始阶段。暂时性的血压增高将会由短间隔经常性发作,逐渐变成持续高血压的状态。