

<<拒绝三高完全手册>>

图书基本信息

书名：<<拒绝三高完全手册>>

13位ISBN编号：9787807630340

10位ISBN编号：7807630345

出版时间：2008-7

出版时间：广西科学技术出版社

作者：范晓清 编

页数：314

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<拒绝三高完全手册>>

内容概要

本书针对危害甚大的高血压、高血糖和高血脂三大病症，介绍了具体、合理地运用饮食、运动和药物全面对抗这三种常见病的详尽方法，突出系统性、针对性和可操作性。

饮食疗法：近200个食疗膳方，选料方便、制作容易、花费较少，化“三高”治疗于一日三餐之中。

运动疗法：共20余类，70多种医疗性质的运作处方，既有我国传统健身方法，又有现代运动项目，易学易用，在自我运动中，轻松战胜病患。

药物疗法：约200种中西医常用药物，包括单味中草药、中成药、中药汤剂及各剂型西药，疗效确切，可在医生的指导下，针对病情，灵活选用。

正因为本书有如上三个显著而又实用的特点，因此非常适合三高患者阅读。

祝愿每一位患者都能最终远离三高、战胜三高！

<<拒绝三高完全手册>>

作者简介

范晓清，男，著名传统养生学、现代健康问题专家，大众健康图书资深策划人、作者；长期致力于大众健康的研究与普及，尤其对中医养生学情有独钟；策划、主编、撰写过图书百余部，多部作品成为健康生活类的畅销书。

<<拒绝三高完全手册>>

书籍目录

前言 勿忘“三项基本原则”上篇“三高”的饮食疗法 第一章 高血压的饮食疗法 第一节 高血压患者饮食要点 一、高血压患者的饮食原则 二、高血压患者日常饮食安排 三、具有降血压功效的食物 四、高血压患者饮食注意事项 第二节 高血压患者日常食疗方 第三节 高血压患者日常药膳方 第二章 高血糖的饮食疗法 第一节 高血糖患者饮食疗法 一、高血糖患者日常饮食原则 二、高血糖患者日常饮食安排 三、具有降血糖功效的食物 四、高血压糖尿病患者饮食注意事项 第二节 高血糖患者日常食疗方 第三节 高血糖患者日常药膳方 第三章 高血脂的饮食疗法 第一节 高脂血症患者饮食要点 一、高脂血症患者的饮食原则 二、高脂血症患者日常饮食安排 三、具有降血脂功效的食物 四、高脂血症患者日常饮食注意事项 第二节 高脂血症患者日常食疗方 第三节 高脂血症患者日常药膳方 中篇“三高”的运动疗法 第四章 高血压的运动疗法 第一节 高血压患者运动要点 一、高血压患者的运动原则 二、适宜高血压患者的运动项目 三、高血压患者运动注意事项 第二节 高血压患者有氧运动处方 一、太极拳运动处方 二、五禽戏运动处方 三、步行运动处方 四、医疗体操运动处方 五、传统养生功炼养处方 第三节 高血压患者其他运动处方 第五章 高血糖的运动疗法 第一节 高血糖患者运动要点 一、高血糖患者的运动原则 二、适宜高血糖患者的运动项目 三、高血糖患者运动注意事项 第二节 高血糖患者有氧运动处方 一、乒乓球运动处方 二、门球运动处方 三、易筋经运动处方 四、八段锦运动处方 五、真气运动法运动处方 第三节 高血糖患者其他运动处方 一、自行车运动处方 二、健美操运动处方 三、简易瑜伽运动处方 第六章 高血脂的运动疗法 第一节 高脂血症患者运动要点 一、高脂血症患者的运动原则 二、适合高脂血症患者的运动项目 三、高脂血症患者运动注意事项 第二节 高脂血症患者有氧运动处方 一、快步走运动处方 二、游泳运动处方 三、登楼运动处方 四、爬山运动处方 五、慢跑运动处方 第三节 高脂血症患者其他运动处方 一、甩手运动处方 二、踢毽子运动处方 三、跳绳运动处方 四、室内器械运动处方 下篇“三高”的药物疗法 第七章 高血压的药物疗法 第一节 高血压患者用药原则 一、高血压的西药应用 二、西药降压注意事项 三、高血压的中药应用 四、中药降压注意事项 第二节 高血压患者西药治疗 一、利尿降压剂 二、受体阻断药 三、受体阻断药 四、血管紧张素Ⅰ受体阻断药 五、血管紧张素Ⅰ转换酶抑制剂 六、钙拮抗药 七、其他常用降压药 第三节 高血压患者中药治疗 一、常用降压中草药 二、常用降压中成药 三、常用降压中药汤剂 第八章 高血糖的药物疗法 第一节 高血糖患者用药原则 一、高血糖的西药应用 二、西药降糖注意事项 三、高血糖的中药应用 四、中药降糖注意事项 第二节 高血糖患者西药治疗 一、磺酰脲类降糖药 二、双胍类降糖药 三、-葡萄糖苷酶抑制剂类 四、噻唑烷二酮类降糖药 五、其他常用口服降糖药物 六、常用胰岛素类降糖药 第三节 高血糖患者中药治疗 一、常用降糖中草药 二、常用降糖中成药 三、常用降糖中药汤剂 第九章 高血脂的药物疗法 第一节 高脂血症患者用药原则 一、高血脂的西药应用 二、西药降脂注意事项 三、高血脂的中药应用 四、中药降脂注意事项 第二节 高脂血症患者西药治疗 一、常用他汀类药物 二、常用贝特类药物 三、常用胆汁酸类药物 四、常用烟酸类药物 五、其他常用药物 第三节 高脂血症患者中药治疗 一、常用降脂中草药 二、常用降脂中成药 三、常用降脂中药汤剂 附篇“三高”临床小知识 第一节 高血压病因与诊断 一、血压和高血压 二、诱发高血压的原因 三、高血压主要症状表现 四、高血压的检查内容 五、高血压的诊断标准 第二节 高血糖病因与诊断 一、血糖和高血糖 二、诱发高血糖的原因 三、高血糖主要症状表现 四、高血糖的临床检查 五、高血糖的诊断标准 第三节 高血脂病因与诊断 一、血脂和高血脂 二、诱发高脂血症的原因 三、高脂血症主要症状表现 四、血脂化验检查报告 五、高脂血症的诊断标准

<<拒绝三高完全手册>>

章节摘录

第一章 高血压的饮食疗法第一节 高血压患者饮食要点一、高血压患者的饮食原则血压与饮食关系密切，不合理的饮食会诱发血压升高，科学饮食有助于维持正常血压。

因此，合理的饮食结构、科学的饮食习惯是血压稳定的重要前提。

1.控制钠盐摄入，做到饮食清淡研究发现：食盐摄入与高血压存在着线性相关关系，食盐摄入量越多，发生高血压的可能性就越大；低钠饮食可以有效防治高血压。

WHO（世界卫生组织）建议每日的食盐摄入量应低于5克。

2.平衡膳食，合理营养高血压患者在日常饮食中应注意各种营养素的适量摄入。

（1）钙、钾的摄入。

饮食中钙、钾的缺乏均可导致血压升高，高血压患者应注意饮食中钙、钾的摄入。

每日钙的摄入量以0.8-1克为佳，而钾的摄入量则以1.5-2克为宜。

（2）膳食脂肪的构成。

膳食中不饱和脂肪酸与饱和脂肪酸的比例对血压有明显的影响，高血压患者应在控制热量摄入的基础上适当增加不饱和脂肪酸的摄入。

其每日脂肪摄入量以总热量的20%-30%为宜，最佳构成为：饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸的比率小于1/2。

（3）优质蛋白的适量摄取。

日本科学家发现，鱼类等动物性食物中含有的优质蛋白具有降压效果；高血压患者在日常膳食中应适当地增加鱼类等含优质蛋白质的食物。

每日蛋白质的摄取量以60-90克为宜，而动物蛋白和大豆蛋白等优质蛋白应占总量的30%-50%。

（4）增加维生素的摄入。

维生素对于维持血压有着重要的作用，高血压患者应注意维生素的足量摄入，多吃蔬菜和水果。

《中国居民膳食指南》指出，每人每日应进食300-500克的蔬菜、200-400克的水果。

3.管好自己的嘴巴“想吃什么就吃什么”是优越生活的馈赠，但这样的吃法却不能促进优质的生活。大量的事实证明，嘴巴的“欲望”是血压的兴奋剂，饮食无节制是血压升高的重要原因；而过度摄食导致的肥胖已被证明是高血压发病的独立危险因素。

多数营养学家认为，高血压患者饮食应做到每餐七八成饱即可，控制热量摄入。

4.粗细搭配，避免饮食过精国外的有关研究发现，饮食中过多的镉会导致体内锌、镉比例失调，造成血压升高；谷类等粗粮中的锌、镉含量比例对人体健康更为有利。

此外，粗粮中含有的铬对于高血压及其所致的动脉粥样硬化亦有一定的防治效果。

5.饮用茶、酒应注意高血压患者平时饮茶宜清淡，并应严格控制饮酒量。

研究者指出，高血压患者的日饮酒量应控制在30毫升以下。

6.长期坚持，综合治疗效果佳饮食疗法作用平和、见效较慢，需要长期坚持并与运动、药物疗法相结合，才能实现控制血压的目标。

二、高血压患者日常饮食安排如果说饮食原则确定了稳定血压的饮食方向，那么，如何安排好一日三餐就是具体化的稳压措施。

高血压患者可按如下方法每日安排饮食。

1.降压主食应回归传统与现代饮食模式比较，以粗粮为主的传统膳食模式更为适合高血压患者。

谷类等粗粮中含有精细食物所缺乏的膳食纤维、钾、镁、锌等营养成分，而热量、脂肪含量较低，利于稳定血压。

因此，高血压患者应多以荞麦、燕麦、小米等粗粮为主食。

经常吃些粗粮，做到粗细搭配、饮食多样、营养全面。

2.降压副食宜荤素结合肉食中所含的大量脂肪、热量对于人体健康是非常不利的。

对于高血压患者而言，常吃荤腥可能会诱发或加重血管硬化，促使血压升高。

但是，“坚决不吃荤腥”的素食主义者也不见得就能够制服“调皮”的血压。

素食中含有的丰富维生素、矿物质和膳食纤维对于人体健康益处多多，但唯独不能为人们提供足够的

<<拒绝三高完全手册>>

优质蛋白质，这就需要荤食“出手相助”了。

因此，高血压患者在日常饮食中应遵循以素为主、荤素结合的原则，以保证优质蛋白、维生素、矿物质等营养元素的足量、均衡供给。

高血压患者在选择肉食时，应遵循“白多红少，限量摄入”的原则，多吃白肉（如鱼肉、鸡肉、鸭肉等），少吃红肉（主要指畜类肉食），并限制每日的荤食量。

3.蛋奶与豆制品不可缺少豆制品营养丰富，其中所含丰富的蛋白质、脂肪以及各种矿物质、维生素等对于人体健康十分有益，并具有降脂降压的作用，适宜高血压患者经常食用。

鸡蛋和牛奶均是高营养食品，高血压患者每日食用1个鸡蛋或250毫升左右的牛奶，就可基本满足身体对蛋白质和钙质的需求。

4.茶、酒与咖啡谨慎对待茶叶中既有降压物质（如茶多酚、茶碱等），又有升压物质（主要是咖啡因）。

因而喝茶能否降压，关键要看喝什么茶、怎样喝。

建议高血压患者喝些清淡绿茶，因为绿茶中的咖啡因含量较少，而具有降压作用的茶多酚成分较多；而冲得清淡一些，能够在一定程度上减轻咖啡因的升压作用。

咖啡是现代休闲时的常见饮品之一，但是对于高血压患者而言，喝咖啡不再是一种安心的消遣。

咖啡中含有的咖啡因会引起血压上升，咖啡是血压的兴奋剂。

因此，高血压患者应少喝咖啡，精神紧张状态下更应避免咖啡因的刺激。

此外，高血压患者饮酒应限量。

现代研究认为，少量饮酒具有降压作用，而饮酒过量则对降压无益。

三、具有降血压功效的食物高血压患者在选择食材时往往会很头疼，不知道哪些食物可以帮助降压，甚至一不小心会让“调皮”的血压更添活力。

其实，降压食材并非什么稀有之物，大多是我们的日常食物。

1.小米小米富含蛋白质、脂肪、膳食纤维、铁、钙、磷以及多种维生素，以小米为主食，可抑制血管收缩，降低血压。

2.甘薯甘薯中蛋白质、糖类、卵磷脂、膳食纤维、维生素以及铁、钙、镁等营养素含量丰富，常食甘薯可以改善血管壁弹性，起到保护血管、降低血压的效果。

3.绿豆绿豆为高钾低钠食品，钾钠比高达245.94（当钾钠比大于10时，有助于降低血压），为国内外专家公认的降压食品。

绿豆含有丰富的铁、磷、钙、锌等矿物质以及胡萝卜素、多种维生素，其中所含丰富的维生素E具有保护血管的功效；而钙、锌等矿物质则可通过降低血液黏稠度、减少血液循环阻力发挥降压作用。

4.芹菜芹菜含有丰富的蛋白质、糖类、膳食纤维以及多种维生素，铁、钙、磷等营养素的含量也较为丰富。

现代研究认为，芹菜含有的丰富维生素P（芦丁）能够降低毛细血管通透性，软化血管，降压效果显著。

芹菜亦是高脂血症患者的良好食材。

5.番茄（西红柿）番茄（西红柿）含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、钾、铁、锌和多种维生素，营养全面。

现代研究发现，西红柿中所含的黄酮类物质具有降压疗效。

此外，番茄还是一种高钾低钠食品，对于高血压患者非常适合。

6.芦笋芦笋中蛋白质、氨基酸、维生素、胡萝卜素、膳食纤维以及钙、磷、锌、铁、铜等多种营养成分，营养价值极高。

现代研究显示，芦笋中所含的大量芦丁以及胆碱、甘露聚糖等活性成分，能够有效地保护毛细血管形态及功能，对于高血压等心血管疾病有极好的防治效果。

7.洋葱洋葱营养丰富，含有蛋白质、膳食纤维、糖类、钙、磷、铁、锌以及多种维生素，也是一种高钾食品，对于降压极为有效。

现代研究还证实，洋葱中所含的前列腺素A具有扩张血管、减轻血管阻力、降低血压的作用。

8.香蕉香蕉含有蛋白质、粗纤维、碳水化合物以及钙、磷、锌、镁等矿物质，营养丰富且脂肪含量

<<拒绝三高完全手册>>

极低。

香蕉是一种高钾低钠食品（钾钠比值为320），常食香蕉有助降压。

9.鱼肉富含核酸、维生素以及钙、钾、锌、碘等营养元素，食用鱼肉可以帮助高血压患者维持血压。

尤其是富含牛黄酸的墨鱼和章鱼，高血压患者更是不能错过。

现代研究表明，牛黄酸能够抑制交感神经兴奋，对于精神紧张所致的高血压有良效。

降压食物远不止这些，关注一下你身边的菜市场：胡萝卜、苦瓜、西瓜、蘑菇、海带、茄子、牡蛎、虾皮、苹果、山楂等食物均可帮助降压。

四、高血压患者饮食注意事项饮食降压安全可靠，高血压患者在日常生活中多用点心，便可轻松地维持血压水平。

但是，在饮食调理降压时，还应注意以下几个方面的问题。

1.降压饮食无标准，因人而异才是真什么样的膳食能够帮助降压？这是高血压患者最为关心的问题。

但事实上，对于这个看似简单的问题，无论是营养学界还是医学界人士均不能给出一个标准答案。

高血压患者吃什么、怎样吃，要根据患者自身的病情而定，而不能简单地“复制”某人的降压食谱。患者可依据前面所讲的饮食原则以及安排要点，调整自己的降压食谱。

2.钙钾双补助降压美国有关高血压的研究显示，钾离子能够促进人体新陈代谢并具有极好的排钠作用，饮食中足量的钾可以有效扩张血管、降低血压；而相关研究亦表明，食物中缺钙会导致血压上升，而每日补充1-1.4克的钙质可以起到降压效果。

因此，高血压患者在日常饮食中，应多摄入一些含钾、钙丰富的食物。

我们推荐补钾的食物为：油菜、黄瓜、西红柿、橘子、香蕉、牛肉、鱼类以及其他海产品等。

而常见的补钙食品主要有虾皮、大豆、牛奶、豆腐、海带、南瓜子等。

3.关注膳食中的钾钠比新的研究发现，钾钠比大于10的食物降压效果显著。

一些食物如冬瓜、红枣、芦笋、茄子、香蕉等均为高钾低钠食物，降压作用较好，适合高血压患者经常食用。

高血压患者在日常饮食中，可将这些高钾低钠食品与其他食材进行巧妙搭配，在享用美味的同时，也不必担心造成血压上升。

4.节食降压不可取肥胖是高血压发生、发展的重要影响因素，一些肥胖性高血压患者就希望通过减肥来降压。

减肥降压固然可行，但若要想通过节食来减肥降压，往往会适得其反。

盲目节食不仅不能起到减肥降压之效，甚至会让血压更加“放肆”。

节食造成的营养不良，尤其是钙、钾和优质蛋白质等营养成分的缺乏，为血压的再度攀升提供了动力。

因此，高血压患者尤其是肥胖性高血压患者，千万不要单纯依靠节食来进行减肥降压，而应更加注重运动锻炼。

第二节 高血压患者日常食疗方1.芹菜拌花生米【用料】芹菜250克，花生米100克，盐、味精各1克，醋、蒜汁、酱油、芝麻油各5毫升，白糖5克。

【制作】将花生米置于沸水中煮熟，捞出备用；芹菜洗净、切小段，入沸水焯熟，捞出沥水；待芹菜放凉后同花生米一同装盘，放入盐、味精、酱油、醋、白糖等调味，再淋上芝麻油即可。

【功效】健脾和胃，平肝熄风。

可用于高血压、高脂血症以及风湿神经痛、缺铁性贫血等症的食疗。

【用法】佐餐食用。

夏、秋季节的芹菜品质最佳，高血压患者可常食。

【疗效】方中芹菜为降压主打蔬菜，富含维生素P（芦丁），能够降低毛细血管通透性、软化血管，降压效果显著；而花生富含不饱和脂肪酸和丰富的纤维素，有利于降脂降压，适合高血压患者食用。

2.芹菜拌鸭丝【用料】芹菜200克，鸭脯肉100克，盐、味精各1克，酱油、芝麻油各5毫升。

【制作】芹菜洗净、切丝，入沸水焯熟，捞出沥水备用；将鸭脯肉洗净、切丝，入沸水锅煮熟，沥干水分后与芹菜一起装盘，并加入盐、味精、酱油、芝麻油等调味即成。

<<拒绝三高完全手册>>

【功效】平肝熄风，补阴清热。

可用于高血压、缺铁性贫血等症的辅助治疗。

【用法】佐餐食用。

鸭肉补虚，应选老而肥大者；但鸭肉脂肪含量较高，高血压患者应食之有度。

【疗效】方中主要的降压成分为芹菜，芹菜中含有丰富的维生素，钙、磷、铁等矿物质的含量亦较为丰富，具有很高的营养价值。

鸭肉有清热滋阴、利水消肿作用，与具有清热健脾、安神降压功效的芹菜配伍，E1味柔滑清脆。

3.腐竹拌花生米【用料】水发腐竹150克，花生米100克，盐、味精各1克，葱花5克，蒜汁、醋各5毫升

。【制作】将花生米洗净，放入沸水锅内煮熟，捞出沥水备用；腐竹洗净，用凉水泡发，切段，然后与煮好的花生米一起入盘，加入盐、味精、蒜汁、酱油调味，并撒上葱花即可。

【功效】益气生津，健脾和胃。

可用于高血压、高脂血症等疾病的饮食治疗。

【用法】佐餐食用。

腐竹非常适宜体质虚弱、气血不足、年老体弱者食用，但脾胃虚寒、大便稀薄以及肾炎、肾功能不全等症患者忌食。

【疗效】腐竹由豆浆加工而成，营养价值可与豆腐媲美，富含卵磷脂和大豆蛋白，具有保护血管的功效，降脂、降压“一箭双雕”。

花生亦是降脂、降压的常用食材之一，富含不饱和脂肪酸、纤维素和维生素E，并含有钙、磷、硒、卵磷脂等营养成分，是一种营养价值极高的降压食品。

本品具有降压、降脂的双重功效，尤其适合高血压伴有高脂血症的患者食用。

4.豆干拌海带丝【用料】豆干100克，水发海带150克，盐、味精各1克，芝麻酱、香油、醋、蒜汁各5毫升，葱花5克。

【制作】将豆干、海带分别洗净、切丝，加入盐、醋腌制片刻后，淋入蒜汁、芝麻酱、香油，撒上葱花即成。

【功效】清热祛痰，降脂降压。

可用于高血压、高脂血症等症的食疗。

【用法】佐餐食用。

海带性寒，平素胃寒者，以及孕妇、哺乳期女性不宜食用本品。

【疗效】豆干所含大豆蛋白能够有效降低血脂，降低血管阻力，是降脂降压的极好食物；海带中所含的海带氨酸、藻氨酸单烟酸盐、藻氨酸单枸橼酸盐、褐藻氨酸、牛磺酸等成分均有降压效果；海带还具有降糖、降脂的功效。

高血压患者常食本品，可起到祛脂、降压、降糖之效。

5.芹菜炒豆干【用料】芹菜250克，豆干100克，植物油20毫升，盐、味精各1克，葱花、蒜片各5克，生姜3片。

【制作】将芹菜洗净、切段，豆干洗净、切丝。

炒锅上火，待锅热后加入植物油，烧至六成热，投入葱花、姜片炒至香，放入芹菜、豆干，煸炒至熟，放入盐、味精调味即成。

【功效】健脾祛湿，清热利尿。

可用于高血压、高脂血症以及缺铁性贫血、疮痍等症的辅助治疗。

【用法】佐餐食用。

于秋季食用最佳。

【疗效】芹菜是本道菜品中主要的降压食材。

豆干与豆腐的营养价值相当，含有人体所需的8种氨基酸以及维生素、矿物质等多种营养成分，其中所含大豆蛋白等成分具有降脂降压效果。

6.芹菜炒肉丝【用料】芹菜250克，瘦猪肉100克，盐、味精各1克，料酒、酱油各5毫升，植物油20毫升，葱花、蒜片各5克，姜末3克。

<<拒绝三高完全手册>>

【制作】将瘦猪肉洗净、切丝，放入碗中加盐、料酒、酱油、姜末搅拌均匀，腌制15分钟；芹菜洗净、切段备用；炒锅上火烧热，加入植物油，待油热后放入葱、蒜煸炒至香，放入腌制好的肉丝，翻炒至七成熟，加入芹菜，翻炒至熟后淋入酱油，翻炒至均匀即成。

【功效】清热燥湿，利水消肿。

可用于高血压、高脂血症以及风湿性神经痛、缺铁性贫血等症的饮食治疗。

【用法】佐餐食用。

猪肉脂肪含量较高，高血压患者应严格控制摄入量。

冠心病、动脉硬化以及肝、胃疾病患者和老年人应少食。

【疗效】芹菜降压效果显著。

而瘦猪肉是优质蛋白质的极好来源，高血压患者适量少食也是有益无害的。

<<拒绝三高完全手册>>

媒体关注与评论

——《远离三高》的作者，教您防治“三高”的最新力作！

“三高”是目前危害人类健康最大三种疾病！

普及防治“三高”的大众健康知识、刻不容缓！

<<拒绝三高完全手册>>

编辑推荐

《拒绝"三高"完全手册:"三高"的饮食、运动与药物治疗法》提供最可靠的“三大”疗法“摆脱”三高“宝贵病，享受健康新生活——《远离三高》的作者，教您防治“三高”的最新力作！

“三高”是目前危害人类健康最大三种疾病！

普及防治“三高”的大众健康知识、刻不容缓！

采取科学饮食，有助于维持正常的血压、血糖和高血脂，坚持有氧运动，有效降低高血压、高血糖和高血脂，选择正确药物，有利于身体内在功能的恢复。

<<拒绝三高完全手册>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>