

中国中老年人养生康复工程万里行 健康丛书

国医教你战胜高血脂

健康 开心 100岁 万里行



血脂是心脑血管疾病的主要病理基础，只有解决血脂问题，才能从根本上防治冠心病和脑中风。

红墙医生胡维勤 编著

胡维勤

中国科学文献出版社

R 3
血脂是心脑血管疾病的主要病理基础，只有解决血脂问题，才能从根本上防治冠心病和脑中风。

健康100岁 开心万里行 国医教你战胜高血脂

红墙医生胡维勤 编著

中国科学文献出版社

《健康100岁 开心万里行》

- ◆ 主 编：胡维勤
- ◆ 出版社：中国科学文献出版社
CHINA SCIENCE LITERATURE PUBLISHING HOUSE
- ◆ 地 址：新界葵涌大连排道144-150号金丰工业大厦2座21S室
FLAT 21S, BLOCK 2, GOLDFIELD IND. BUILDING, 144-150
TAI LIN PAI ROAD, KWAI CHUNG, N.T.
- ◆ 承印者：北京市彩虹印刷有限责任公司
- ◆ 地 址：北京市顺义区南彩镇顺平路5号
- ◆ 开 本：32开
- ◆ 印 张：3.375
- ◆ 字 数：54千字
- ◆ 版 次：2012年9月第2版
- ◆ 印 次：2013年7月第1次印刷
- ◆ 印 数：10000册
- ◆ 书 号：ISBN 978-988-15080-8-9
- ◆ 定 价：18.5元

胡维勤——红墙医生



作者简介：中国人民解放军总参警卫局保健处主任医师（正师级），著名医学科学家。先后担任过朱德总司令、华国锋主席的专职保健医生，被国务院评为“有突出贡献的医学科学家”。著有《将中医进行到底》《胖补气，瘦补血》等书。参加编著的书籍还有《老年心脏病学》《心血管病用药指南》《养生学辞典》等专著，曾受邀做客中央人民广播电台、北京电视台《养生堂》等全国多家电视台健康节目。

胡维勤教授自1971年9月16日到中南海报到，至1995年10月退休，整整25个年头。在这从事中央首长保健工作近9000个日日夜夜里，积累了丰富的经验。

编委会

主 编：胡维勤

编 委：（以姓氏笔划为序）

任安静 刘利娟 刘起玉 杜同峻

张 杰 李冰君 孟 健

管好血脂人长寿

法国名医卡萨尼斯曾经讲过这样一句话“血管健康人长寿”，其实要想血管健康，关键是要管好我们的血脂，这些年来，我在高血脂、高血糖、高血压这三高症治疗方面的认识和取得的成绩离不开我的老师乐文昭教授。

1956年，我考取了上海第二医学院医疗系，也就是现在的上海第二医科大学。毕业后分配到上海第一人民医院内科工作，师从著名内科专家乐文昭教授，乐教授是当时国内四大名医之一，是中国内分泌科专家，在糖尿病、高血脂等疾病治疗领域是全国的顶尖专家，对疑难杂症的诊治也有很高的造诣。

说起和乐教授结识还是从一次小意外开始，乐教授当时70多了，患有高血脂、高血粘症，需要定期抽血做检查以决定用药量。乐教授很胖，胳膊上的血管很难找，负责抽血的护士抽了三次都没有抽出来，疼得乐教授直抽气，急得护士长手都有点抖

了。我在医大学习五年，给许多人抽过血。我说要不我来试试吧，将信将疑的乐教授同意了，一针下去，血顺着针管就流了出来。就这样我在乐教授身边工作了五年，乐教授高超的医术让我受益匪浅。

1971年9月，我被调到北京中南海做保健医生，也就是专门给生活在在中南海的国家领导人担任保健医生。在新单位，我看到了周恩来总理亲笔签署的调令，和我一起调入的共有十名医生和十二名护士。



1973年，朱德与胡维勤等人合影（左一为胡维勤）



我被分配到了朱德总司令那里，担任专职保健医生。第一次见到朱德时，朱老总的身体已经非常虚弱了，当时他已是85岁的高龄。工作的第一天我就把朱老总以往的所有健康档案看了一遍，并提出了具体的保健方案，我采取的是中西医结合的方法。不到一个月的时间，朱老总的身体状况有了明显地好转。

除了用药，在饮食方面我也为朱老总制定了有针对

性的食谱，并且为他安排相应的运动锻炼。我那时还有一个习惯，每天晚上我都会关注天气预报，我们为朱老总准备了好几床被子，从两斤重到六斤重的都有，根据天气情况提醒他更换被子。在这样周全的方案下，朱老总去世之前的五年时间里，没有得过一次感冒。

朱老总最关心国家的经济建设，每天早饭后总是叫我读报，他最关心两件事，一件是农民的事情，一件是国家安全。老总晚年时主张发展农村轻工业，致力改善农民生活。在老总的书房里有很多军事地图，那时他去军事基地视察，我都会跟着去。

从1972年春开始，我接任朱老总保健医生经历2000多个日日夜夜，到奉命离开告别时，朱老总握住我的手深情的说：“胡医生，你为我身体的保健做了大量工作，很有效果，我的身体感到越来越好，几年来没有住过一次医院。”

一直到退休，我一直在中南海工作，在这二十五年里，担任多位中央领导的保健医生。这些年的保健工作给我积累了大量的经验，近两年来，我一直着手写一些关于保健养生的书，因为在我从事医务工作的五十多年来，我收诊的患者中，有日理万机的国家领导、有富可敌国的商业巨子、有学术渊博的专家教授，这些人对疾病存在各种各样的困惑，而他们对防治疾病的知识也是

知之甚少。普及疾病知识、提高中老年人健康养生意识是降低疾病发生率和死亡率的有效手段。

2011年，我应邀参加了由中华中医药学会养生康复分会发起的“中国中老年人养生康复工程万里行”活动，“万里行”通过开展科普讲座、赠书赠报等形式向中老年人传播疾病预防知识和健康理念，作为万里行活动的特邀专家，我有责任也有义务把我多年的从医经验，以及防治高血脂行之有效的介绍给大家。

本书中将为您纠正防治高血脂的误区，介绍高血脂患者的日常饮食、运动、行为习惯、穴位按摩和家庭用药等诸多方面，并为您提供适当的调理方案。另外，高血脂还会引起一些严重的并发症，如何预防这些并发症，本书也给出了实用的居家护理方法，帮您真正做到防患于未然。希望广大中老年朋友重视高血脂、了解高血脂、战胜高血脂，健健康康活到100岁！

胡维勤

2012年9月

序

Preface 健康100岁 开心万里行

健康是人类最大的财富，是人与生俱来的权利和追求目标。健康也是非常重要的生产力，是国家和民族生存与发展的最基本要素和最宝贵资源。健康是人全面发展的基础，关系到千家万户的幸福。健康也是每一个人的社会责任。因此，提高国民健康素质是全面建设小康社会的重要保证。宣传普及有关健康方面的医学科学知识，增强健康意识，提高自主健康的能力，做有健康素质的中国人，才能获得真正高质量的生活。

目前社会上各类养生保健读物琳琅满目，令人目不暇接，各种网络平台更是充斥着大量说法不一甚至相互矛盾的医学信息。“乱花渐欲迷人眼”，要想从中筛选过滤出权威、科学的健康知识，对广大中老年人来说，还真不是件容易的事。

针对目前患者就医难、找专家难、找科学权威的健康知识难的现状，中国中老年人养生康复工程万里行邀请国医胡维勤教授编写《健康100岁 开心万里行》丛书之《国医教你战胜高血脂》书籍。使中老年人轻松、快

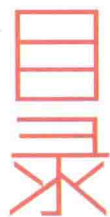
捷地得到所需的疾病防治知识，为广大人民群众送上了一份极为难得的健康厚礼。

“中国中老年人养生康复工程万里行”是由中华中医药学会养生康复分会发起的，在2004年人民大会堂启动式上，九届人大副委员长布赫出席大会并做了重要讲话。该活动计划在全国开展长期的心脑血管疾病预防知识的教育及普及活动，让老百姓掌握和利用科学知识，提高对心脑血管疾病危险信号的认识和警惕，积极开展对心脑血管疾病的有效预防和治疗。希望通过这一系列的健康教育，从整体上降低心脑血管疾病的发病率，减少病死率和致残率。



相信这本书的出版必将对我国健康事业的发展 and “万里行”活动的发扬光大做出巨大的贡献。在这里，向胡维勤教授以及所有帮助和支持“万里行”活动的人表示诚挚的敬意！





contents

前言 管好血脂人长寿

序 健康100岁 开心万里行

第一节 警惕高血脂

- 03 隐形杀手——高血脂
- 05 小测试 高血脂离您有多远
- 09 您被高血脂盯上了吗

第二节 认识高血脂

- 14 吃出来的高血脂
- 15 高血脂是怎么回事
- 18 甘油三酯和脂肪肝
- 19 什么是脂代谢平衡

- 21 健康小知识 脂代谢异常与诺贝尔医学奖
- 21 什么是“隐性高血脂”
- 22 红橙黄绿：胆固醇水平需要分层管理
- 24 如何正确检测血脂
- 29 高血脂是心脑血管疾病的根源
- 32 总胆固醇正常也会发生动脉硬化
- 33 患高血脂时要做的检查
- 36 高血脂还可能引发其他疾病
- 37 腿疼可能是高血脂
- 39 别让高血脂偷走您的听力
- 39 高血脂比高血压还危险

第三节

细数高血脂的六大误区

- 42 误区一 高血脂没症状不必治疗
- 42 误区二 瘦人不会得高血脂
- 44 误区三 化验单上无“箭头”就正常
- 46 误区四 胆固醇越低越好
- 47 误区五 注意饮食就不用吃药
- 48 误区六 到了老年再防高血脂

第四节 防治高血脂的新方向

- 50 为什么称他汀是神奇的药物
- 51 从神秘的红曲谈起
- 52 健康小知识 李时珍与红曲
- 55 “细菌吃中药”
——开创心脑血管疾病防治新时代
- 57 三七
- 58 川芎
- 59 银杏叶
- 62 宝曲调节血脂 恢复脂代谢异常
- 63 健康小知识
什么是他汀的开环结构和闭环结构
- 64 宝曲对心脑血管疾病的综合调治作用
- 65 “菌药”宝曲怎样解决斑块问题
- 67 宝曲在防治心脑血管领域的价值

第五节 宝曲的临床应用

- 71 降血脂宝曲作用显著

- 74 宝曲对斑块的作用
- 76 治头晕先调血脂
- 78 降血脂 应用药物是根本措施
- 79 防治高血脂最好用生物他汀

第六节 康复高血脂的几个问题

- 83 血脂不高为什么也要服降脂药
- 84 改变不良的生活习惯 从现在做起
- 88 中老年人定期体检好处多
- 89 吃鸡蛋会升高胆固醇吗
- 91 血脂高也不必禁肉
- 92 高血脂患者慎用维生素E

第七节 日常养生妙方

- 95 高血脂自我按摩疗法
- 99 运动降血脂 走走歇歇难有效
- 103 高血脂病人睡前五忌
- 104 中老年人饮食宜早吃粗晚吃细
- 106 餐桌上的降脂药
- 110 降血脂不妨喝五种汤

第一节

警惕高血脂

现在，心脑血管疾病越来越普遍了，我们周围有很多人平时好好的，能吃、能喝、能走、能睡，但是突然就得心梗、脑梗了，许多中老年人对此感到非常困惑，怎么会这样呢？其实只要对这些患心脑血管疾病的人群做详细调查，就会发现其中很多人的血脂都偏高，而高血脂是目前医学界认定的可引起冠心病、脑中风的最主要原因之一。



2008年12月8日《时代商报》报道：沈阳市52岁的杨先生身体肥胖，3年前体检时发现他得了高血脂。当时医生建议杨先生减肥，多做适当的有氧运动，低脂饮食，并服用降脂药物。而杨先生并没有感觉自己的身体有什么不适，所以没有听从医生的建议。就在前几天，杨先生突发心肌梗塞，家人将其紧急送往医院，由于抢救及时才保住了生命。医生说如果杨先生从三年前开始有效控制高血脂，就可避免这次事件的发生。

2011年2月8日《新快报》报道：55岁的黄阿姨身体一向健康，没有高血压、糖尿病等慢性病。就在春节期间的一天凌晨三点左右，睡在床上的她突然大叫一声，老伴起床看她时，发现她已经说不出话来，手脚无力，垂到床沿边抬不起来。黄阿姨老

