

●脂血症的发病率有多高 ●脂血症的发病原因是什么 ●胖症与高脂血症有何关系 ●哪些人群需要在早年就开始预防高脂血症 ●荷叶能调脂吗 ●脂血症如何进行合理的饮食治疗 ●西红柿能调脂吗 ●黄瓜能调脂吗 ●防治高脂血症的主食有哪些 ●脂血症患者为何要注意气候变化 ●体育疗法有何特点 ●脂血症患者为何要戒除酗酒 ●女性高脂血症患者如何进行心理调护



中年保健养生

防病治病有问必答系列

高脂血症



主编 谢英彪

ZHONGNIAN BAOJIAN
YANGSHENG
FANGBING ZHIBING
YOUWEN BIDA XILIE



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

中年保健养生 防病治病有问必答系列

高脂血症

主 编 谢英彪

副主编 蔡 鸣 李合理 桂素琴

编 者 朱敏为 蔡树涛 李瑶卿

施南华 羨 葵 谢 让

周凤兰 沈维英 蔡 林

蔡冬蓉 杨其仪 蔡正时

白 萍 章巧萍 桑 叶

杨瑞珍 廖 雯



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

中年人的人生已经过半,高脂血症这一人类的天敌也开始盯上了这一群体。本书以问答形式介绍了高脂血症的基本知识和预防常识,重点介绍了高脂血症的中西医防治方法、饮食调理方法、起居调治方法、运动疗法和精神调补方法等。本书是一部全面反映高脂血症防治新成果的科普读物,内容融会中西而详尽,文字简洁而明了。本书具有科学性、实用性和可读性强的特点,适合具有高中以上文化程度的广大中年读者。

图书在版编目(CIP)数据

高脂血症/谢英彪主编. —上海:同济大学出版社,
2009. 1

(中年保健养生 防病治病有问必答系列)

ISBN 978 - 7 - 5608 - 3862 - 5

I. 高… II. 谢… III. 高脂血病—防治—问答

IV. R589. 2 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 155175 号

中年保健养生 防病治病有问必答系列

高脂血症

主 编 谢英彪

责任编辑 辜 翔

责任校对 徐春莲

封面设计 陈益平

插图 罗 希

出版发行 同济大学出版社 www.tongjipress.com.cn

(地址:上海市四平路 1239 号 邮编:200092 电话:021-65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 江苏句容市排印厂

开 本 787mm×960mm 1/16

印 张 12.25

印 数 1—4 100

字 数 245 000

版 次 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5608 - 3862 - 5

定 价 28.00 元

本书若有印装质量问题,请向本社发行部调换

版权所有

侵权必究

前言

中年期大致从 30~60 岁,是以躯体和心理从成熟到衰老的变化的标志来划分这一年龄阶段的,是由青年向老年过渡的阶段,也是人生的鼎盛时期。中年人一方面在事业上处于成熟和上升时期,另一方面在体质和生理功能方面却处于减退和下降时期。因此,中年人具备一定的保健养生、防病治病知识是有益的。

由于中年人事业繁忙,对自己的身体健康往往有所忽视,甚至无暇顾及,以至于一些常见病症不能被及时发现、早期诊断,这就使某些疾病如冠心病、糖尿病、高血压病、肿瘤等的病情日趋加重或发生突变。中年人担负着工作与家庭的重任,对自己的一些轻微病痛或身体不适往往并不介意。其实,中年人的生理功能正由盛转衰,生命细胞的再生能力、免疫能力、内分泌功能等正在下降,心、脑、肺、肾等脏器的功能也在不知不觉地逐渐减退。步入“多事之秋”的中年人容易患各种疾病,症状却常常容易被忽视或因工作繁忙而被掩盖,因而不易做到早期发现和治疗。中年人由于在社会和家庭中所处的特殊地位,不得不担负起沉重的担子。繁忙、急躁、烦恼、焦虑等所积蓄起来的紧张和疲劳,常常成为疾病的诱发因素。中年人满以为可以用自己的精力、体力来克服这些紧张和疲劳,但这并不能消除疾病,相反积劳成疾,常常诱发各种疾病的发生。

医学专家认为,中年人要合理增加营养,加强体育锻炼,无论是脑力劳动者还是体力劳动者,势必耗费较多的蛋白质及各种维生素,若不及时补充营养,身体就会一天天垮下去。因此,要科学合理地安排一日三餐;荤素搭配,粗细粮搭配,酸碱搭配,多食新鲜蔬菜、水果;每天至少要抽出半小时来锻炼身体,以有氧运动为好,如慢跑、散步、登山、跳舞、游泳、打太极拳、习剑等。中年人要改变一切不健康的生活方式,如吸烟酗酒,高糖、高脂肪的摄入及娱乐无度等。此外,减少不必要的应酬,学会张弛有度、有规律地生活。中年人要学会生活“优选法”,一举多得,事半功倍。如尽可能地骑车或步行上班;在音乐声中做家务,在娱乐活动中广交朋友,排遣寂寞、烦恼和忧愁,达到身心舒畅。中年人要尽可能除掉烦恼和忧伤,保持乐观开朗的情绪。有了烦恼忧愁,不要闷在心里,可找一二个知己一吐为快,也可通过听音乐、养花、赏鱼、集邮、剪报、逗鸟、



下棋、旅游等乐而忘忧,保持心理平衡,须知,心情愉快是保持健康的第一要素。

很多老年性疾病,不是到了老年之后才发生的,而是从中年时期就出现老年病的早期症状。如果从中年起就重视预防、保健,到了老年时就能够避免或减少某些疾病的发生。有感于中年人加强自身保健的重要性,我们组织相关临床医生和养生保健专家,针对中年人的一些常见病、多发病,集体编写了这套《中年保健养生 防病治病有问必答》系列丛书,该丛书包括《高血压病》、《应对更年期》、《高脂血症》、《脂肪肝》、《骨质疏松症》、《失眠》、《慢性疲劳综合征》、《性功能减退》、《健康与美容杀手:便秘》和《防癌抗癌》十个分册,较为全面地阐述了中年保健养生与防病治病的热点、焦点问题。相信专家们的权威解答会使每一位阅读这套丛书的中年朋友开卷有益,受益匪浅。

最后祝愿每一位中年朋友都能身体健康,家庭幸福,生活快乐,事业有成。

谢英彪

2008年8月

目录

前言

一、认清高脂血症的危害

1. 中年人如何面对高脂血症
2. 最理想的血脂水平是多少
3. 什么是高脂血症
4. 什么是继发性高脂血症
5. 高脂血症的发病率有多高
6. 高脂血症如何分类
7. 哪些人易患高脂血症
8. 高脂血症对患者有哪些危害
9. 高脂血症患者为什么会耳聋
10. 为什么不能把高脂血症等同于冠心病
11. 瘦人不会患高脂血症吗
12. 高脂血症患者都能降胆固醇吗
13. 中医如何认识高脂血症
14. 中医怎么治疗“肥人”高脂血症



二、高脂血症原因知多少

1. 高脂血症的发病原因是什么
2. 高脂蛋白血症是如何发生的
3. 年龄、性别、职业与血脂水平有关吗
4. 饮食、营养与血脂水平有关吗
5. 运动、体力活动与血脂水平有关吗
6. 吸烟、饮酒与血脂水平有关吗





18

7. 季节变化与血脂水平有关吗

18

8. 影响血脂水平的药物有哪些

三、症状与诊断

23

1. I型高脂血症有何临床表现

23

2. II型高脂血症有何临床表现

24

3. III型高脂血症有何临床表现

24

4. IV型高脂血症有何临床表现

24

5. V型高脂血症有何临床表现

25

6. 常用的血脂检查有哪些

26

7. 如何看懂血脂化验单

27

8. 各型高脂血症如何检查诊断

29

9. 血脂检查要注意什么

四、高脂血症与相关病症

33

1. 什么是动脉粥样硬化

33

2. 动脉粥样硬化与脂质代谢关系如何

34

3. 怎样认识血清三酰甘油与动脉粥样硬化的关系

34

4. 怎样认识血清总胆固醇与动脉粥样硬化的关系

35

5. 冠心病与高脂血症有何关系

35

6. 脑卒中与高脂血症有何关系

36

7. 肥胖与高脂血症有何关系

37

8. 高血压病和高脂血症有何关系

38

9. 高黏滞血症与高脂血症有何关系

38

10. 甲状腺功能减退症与高脂血症有何关系

39

11. 为什么糖尿病患者常伴有高脂血症

39

12. 脂肪肝与高脂血症有何关系

40

13. 肝脏疾病与高脂血症有关系吗

40

14. 胰腺炎与高脂血症有关系吗

41

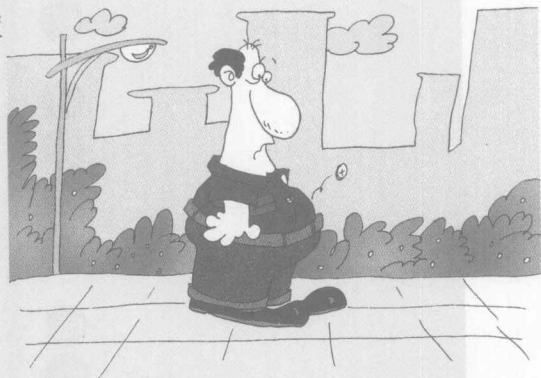
15. 肾病综合征会不会引起高脂血症

41

16. 库欣综合征会不会引起高脂血症

41

17. 双目失明与高脂血症有何关系



五、高脂血症重在预防

45

1. 中年人如何预防高脂血症

45

2. 什么是高脂血症的三级预防

45

3. 高脂血症能不能预防

46

4. 如何通过饮食预防高脂血症

47

5. 哪些人群需要在早年就开始预防高脂血症

48

6. 糖尿病患者如何预防并发高脂血症



六、高脂血症的中西医防治

53

1. 高脂血症的治疗原则是什么

53

2. 高胆固醇血症的治疗包括哪些方面

54

3. 高三酰甘油血症的治疗包括哪些方面

55

4. 药物治疗高脂血症应遵循什么原则

55

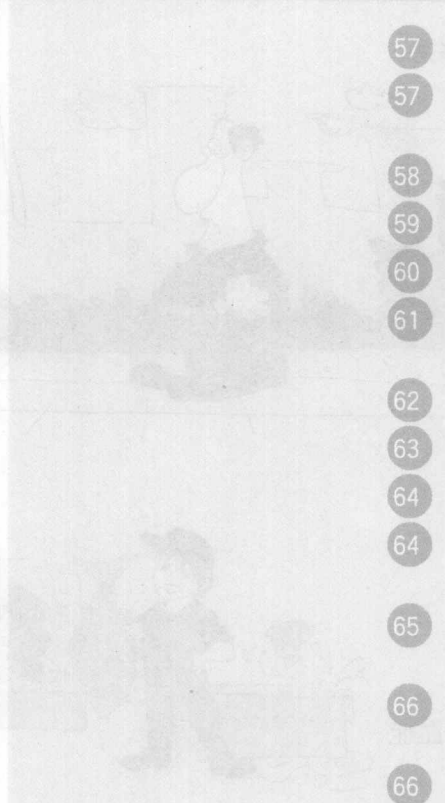
5. 哪些患者要服用降血脂药物

56

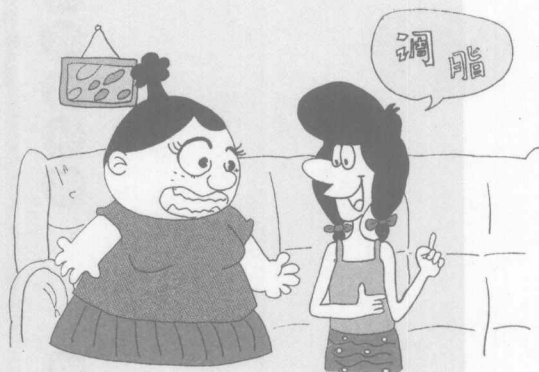
6. 是否所有高脂血症患者都要采用降血脂治疗

56

7. 高脂血症患者需长期服降血脂药吗

- 
- 57 8. 治疗高脂血症的药物有哪几类
 - 57 9. 如何使用 HMG - CoA 还原酶抑制剂进行血脂的调节
 - 58 10. 如何使用胆酸螯合剂进行血脂的调节
 - 59 11. 如何使用烟酸类药物进行血脂的调节
 - 60 12. 如何使用贝特类药物进行血脂的调节
 - 61 13. 如何使用不饱和脂肪酸类药物进行血脂的调节
 - 62 14. 还有哪些药物具有调节血脂作用
 - 63 15. 高脂血症如何采用药物治疗
 - 64 16. 低高密度脂蛋白血症如何采用药物治疗
 - 64 17. 糖尿病伴高脂血症患者怎样选择调节血脂的药物
 - 65 18. 高血压病伴高脂血症患者怎样选择调节血脂的药物
 - 66 19. 慢性肾功能减退伴高脂血症患者怎样选择调节血脂的药物
 - 66 20. 肾病伴高脂血症患者怎样选择调节血脂的药物
 - 66 21. 甲状腺功能减退伴高脂血症患者怎样选择调节血脂的药物
 - 67 22. 如何选用中药进行高脂血症的治疗
 - 67 23. 高脂血症患者为何要慎用维生素 E
 - 68 24. 哪些抗高血压药能升高血脂
 - 68 25. 中药治疗高脂血症的机制是什么
 - 69 26. 何首乌能调脂吗
 - 70 27. 冬虫夏草能调脂吗
 - 70 28. 螺旋藻能调脂吗

- 71 29. 绞股蓝能调脂吗
- 72 30. 荷叶能调脂吗
- 72 31. 决明子能调脂吗
- 73 32. 虎杖能调脂吗
- 74 33. 陈皮能调脂吗
- 74 34. 泽泻能调脂吗
- 75 35. 姜黄能调脂吗
- 75 36. 丹参能调脂吗
- 76 37. 蒲黄能调脂吗
- 77 38. 三七能调脂吗
- 78 39. 大黄能调脂吗
- 78 40. 人参能调脂吗
- 79 41. 银杏叶能调脂吗
- 80 42. 灵芝能调脂吗
- 80 43. 红花能调脂吗
- 81 44. 女贞子能调脂吗
- 82 45. 玉竹能调脂吗
- 82 46. 枸杞子能调脂吗
- 83 47. 降脂常用的内服方剂有哪些
- 84 48. 如何用中成药降脂
- 85 49. 药茶是如何降低血脂的
- 86 50. 防治高脂血症的药茶有哪些
- 87 51. 按摩降脂的机制是什么
- 88 52. 如何穴位按摩降脂
- 89 53. 如何早晚揉腹降脂
- 89 54. 如何循经摩擦拍打祛脂



89

90

91

92

93

94

94

95

55. 防治高脂血症的指压疗法有哪些

56. 指压降脂如何取穴

57. 指压降脂要注意什么

58. 针刺降脂的机制是什么

59. 针刺降脂的方法有哪些

60. 如何用耳压疗法降脂

61. 如何足部药浴降脂减肥

62. 如何选用足部反射区及穴位按摩调治高脂血症

七、饮食调理高脂血症

99

100

101

102

103

103

104

105

106

107

107

108

109

1. 高脂血症的饮食治疗原则是什么

2. 高脂血症如何进行合理的饮食治疗

3. 各型高脂血症如何进行饮食治疗

4. 高脂血症都是吃出来的吗

5. 高脂血症患者为何要限制总热量

6. 高脂血症患者为何要低脂、低胆固醇膳食

7. 高脂血症患者为何要多吃富含膳食纤维的食物

8. 高脂血症患者为何要多吃富含维生素和无机盐的食物

9. 高脂血症患者饮食有何宜忌

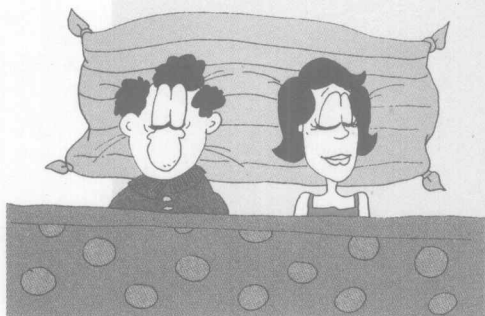
10. 饮食预防高脂血症为何从儿童时期开始

11. 不同类型的高脂血症患者的饮食原则是什么

12. 高脂血症患者如何合理安排膳食结构

13. 高脂血症患者如何选择食用油

- 110 14. 吃大蒜能调脂吗
- 111 15. 吃洋葱能调脂吗
- 111 16. 吃芹菜能调脂吗
- 112 17. 吃西红柿能调脂吗
- 113 18. 吃荠菜能调脂吗
- 114 19. 吃苜蓿能调脂吗
- 115 20. 吃马齿苋能调脂吗
- 116 21. 吃黄瓜能调脂吗
- 116 22. 吃蘑菇能调脂吗
- 117 23. 吃香菇能调脂吗
- 118 24. 吃黑木耳能调脂吗
- 119 25. 吃山楂能调脂吗
- 120 26. 吃苹果能调脂吗
- 121 27. 吃核桃仁能调脂吗
- 122 28. 吃海带能调脂吗
- 122 29. 吃麦麸能调脂吗
- 123 30. 吃玉米能调脂吗
- 124 31. 吃大豆能调脂吗
- 125 32. 吃绿豆能调脂吗
- 126 33. 吃花生能调脂吗
- 127 34. 吃燕麦能调脂吗
- 127 35. 喝牛奶能调脂吗
- 128 36. 吃海鱼能调脂吗
- 129 37. 喝茶能降脂吗
- 130 38. 防治高脂血症的食疗粥有哪些
- 131 39. 防治高脂血症汤羹有哪些



132

133

134

135

139

139

140

140

140

141

142

143

144

145

149

149

150

151

152

152

153

40. 防治高脂血症的菜肴有哪些

41. 防治高脂血症的主食有哪些

42. 防治高脂血症的饮料有哪些

43. 防治高脂血症的果菜汁有哪些

八、起居调治高脂血症

1. 高脂血症患者如何选择健康的生活方式
2. 高脂血症患者为何要注意气候变化
3. 高脂血症患者为何要注重生活质量
4. 高脂血症患者为何要养成每天排便的好习惯
5. 高脂血症患者为何要注意减肥
6. 高脂血症患者为何要戒烟
7. 高脂血症患者为何要戒除酗酒
8. 高脂血症患者如何安排睡眠
9. 高脂血症患者如何用温泉治疗
10. 高脂血症患者如何做其他沐浴治疗

九、高脂血症患者动起来

1. 什么是高脂血症的体育疗法
2. 为什么体育疗法可以防治高脂血症
3. 体育疗法治疗高脂血症有何特点
4. 运动对血脂有什么影响
5. 体育疗法的调脂机制是什么
6. 高脂血症患者如何健身
7. 高脂血症患者如何骑自行车锻炼

- 154 8. 高脂血症患者如何进行游泳锻炼
- 154 9. 高脂血症患者如何进行登梯锻炼
- 154 10. 高脂血症患者如何进行爬山锻炼
- 155 11. 高脂血症患者如何进行球类锻炼
- 155 12. 高脂血症患者如何进行健身器材锻炼
- 155 13. 高脂血症患者如何步行运动
- 157 14. 高脂血症患者如何跑步运动
- 157 15. 高脂血症患者如何跳绳运动
- 158 16. 高脂血症患者如何跳舞降脂
- 159 17. 高脂血症患者如何做降脂健美操
- 160 18. 高脂血症患者如何做调整呼吸操
- 160 19. 高脂血症患者如何做减肥降脂操
- 160 20. 高脂血症患者如何做消积吐纳操
- 161 21. 有氧运动能健身调脂吗
- 162 22. 高脂血症患者如何打简化太极拳
- 162 23. 练气功能降脂吗
- 163 24. 高脂血症患者如何练真气运行功
- 164 25. 高脂血症患者如何练内养功
- 165 26. 高脂血症患者如何练血府逐淤功
- 165 27. 高脂血症患者如何练坐转乾坤功
- 167 28. 高脂血症患者如何练健身桩功
- 168 29. 高脂血症患者如何练回春功



十、精神调补治高脂血症

- 175 1. 心理因素对血脂有何影响
- 175 2. 高脂血症患者为何要保持健康向上的精神状态



176

177

178

179

180

180

181

182

3. 高脂血症患者的心理活动类型有哪些
4. 高脂血症患者如何进行心理治疗
5. 如何调整高脂血症患者的饮食心理异常
6. 中年高脂血症患者如何心理调护
7. 高脂血症患者疾病好转期如何心理调护
8. 如何对高脂血症患者心理危机进行干预
9. 如何对女性高脂血症患者进行心理调护
10. 如何对酗酒所致高脂血症患者进行心理调护

一、认清高脂血症的危害



一、高血压的危险

