

三高症患者健康生活必备

GAOXUEZHI  
HuanZhe YiYuJi

# 高血脂

# 患者宜与忌

高血脂患者最想知道的……

良石◎主编

- 一看就懂、一学就会、一用就灵的高血脂患者必备指南
- 科学认识宜与忌 健康生活有保障

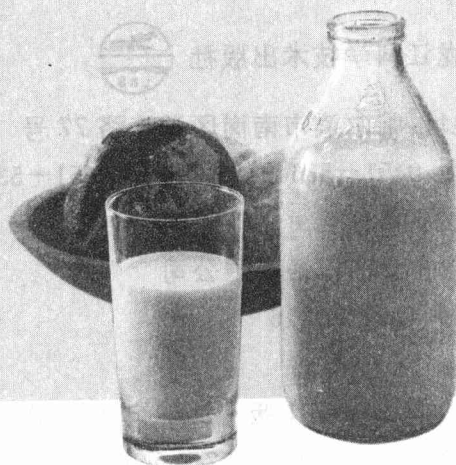


黑龙江科学技术出版社

GAOXUEZHI  
HuanZhe YiYuJi

# 高血脂 患者宜与忌

三高症患者健康生活必备



良石◎主编

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血脂患者宜与忌 / 良石主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2008. 7

ISBN 978-7-5388-5837-2

I. 高… II. 良… III. 高血脂病—防治 IV. R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 102325 号

---

## 高血脂患者宜与忌

GAOXUEZHI HUANZHE YI YU JI

---

主 编 良石

责任编辑 张丽生 回博

出 版 黑龙江科学技术出版社



(地址: 哈尔滨市南岗区湘江路 77 号 邮编: 150090)

电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143 (发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市业和印务有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 14

版 次 2008 年 8 月第 1 版 · 2008 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5837-2 / R · 1519

定 价 23.80 元

# 目 录

## 第一章 专家忠告

|                              |   |
|------------------------------|---|
| 知“宜”让你与健康零距离 .....           | 2 |
| 懂“忌”让你远离危害 .....             | 3 |
| 让“宜”与“忌”与你共同调血脂 .....        | 4 |
| 1. 饮食之“宜”与“忌”，帮你细心调理 .....   | 5 |
| 2. 运动之“宜”与“忌”，帮你舒筋活骨 .....   | 5 |
| 3. 用药之“宜”与“忌”，帮你防范治疗 .....   | 6 |
| 4. 日常生活之“宜”与“忌”，帮你巧妙防治 ..... | 7 |
| 5. 护理娱乐之“宜”与“忌”，帮你巧心修养 ..... | 8 |
| 6. 心理之“宜”与“忌”，帮你舒心情气 .....   | 8 |

## 第二章 饮食宜与忌

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 饮食结构 11 宜 .....            | 10 |
| 1. 高血脂患者宜知道的饮食原则 .....     | 10 |
| 2. 高血脂患者宜平衡饮食 .....        | 10 |
| 3. 高血脂患者宜知道自己的营养需求 .....   | 11 |
| 4. 高血脂患者宜知道何为分食法 .....     | 12 |
| 5. 高血脂患者的饮食热量宜适应季节变化 ..... | 13 |
| 6. 高血脂患者宜饭前喝汤 .....        | 13 |



|                          |    |
|--------------------------|----|
| 7. 高血脂患者宜选择合适的烹饪方法 ..... | 14 |
| 8. 高血脂患者宜多吃谷类、少吃肉类 ..... | 15 |
| 9. 高血脂患者宜多饮茶水、少饮酒水 ..... | 15 |
| 10. 高血脂患者宜每天吃 1 只蛋 ..... | 16 |
| 11. 高血脂患者吃饭宜细嚼慢咽 .....   | 16 |
| <b>菜篮子里 21 宜</b> .....   | 17 |
| 1. 高血脂患者宜吃芦笋 .....       | 17 |
| 2. 高血脂患者宜常食海带 .....      | 17 |
| 3. 高血脂患者宜吃洋葱 .....       | 17 |
| 4. 高血脂患者宜吃番茄 .....       | 18 |
| 5. 高血脂患者宜吃黄豆芽 .....      | 19 |
| 6. 高血脂患者宜吃芥菜 .....       | 19 |
| 7. 高血脂患者宜吃马齿苋 .....      | 20 |
| 8. 高血脂患者宜吃螺旋藻 .....      | 20 |
| 9. 高血脂患者宜吃紫菜 .....       | 21 |
| 10. 高血脂患者宜吃大蒜 .....      | 21 |
| 11. 高血脂患者宜吃黄瓜 .....      | 22 |
| 12. 高血脂患者宜吃魔芋 .....      | 22 |
| 13. 高血脂患者宜吃香菇 .....      | 23 |
| 14. 高血脂患者宜吃胡萝卜 .....     | 24 |
| 15. 高血脂患者宜吃韭菜 .....      | 24 |
| 16. 高血脂患者宜吃茄子 .....      | 24 |
| 17. 高血脂患者宜吃生姜 .....      | 25 |
| 18. 高血脂患者宜吃甲鱼 .....      | 25 |
| 19. 高血脂患者宜常食淡水鱼 .....    | 25 |
| 20. 高血脂患者宜吃黑木耳 .....     | 26 |
| 21. 高血脂患者宜吃蘑菇 .....      | 26 |
| <b>水果篮里 7 宜</b> .....    | 27 |
| 1. 高血脂患者宜吃苹果 .....       | 27 |

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| 2. 高血脂患者宜吃蜜橘 .....                  | 28 |
| 3. 高血脂患者宜吃核桃仁 .....                 | 28 |
| 4. 高血脂患者宜吃山楂 .....                  | 28 |
| 5. 高血脂患者宜吃葡萄 .....                  | 29 |
| 6. 高血脂患者宜吃柚子 .....                  | 29 |
| 7. 高血脂患者宜吃梨 .....                   | 29 |
| <b>营养物质 13 宜</b> .....              | 30 |
| 1. 高血脂患者宜合理摄入膳食纤维 .....             | 30 |
| 2. 高血脂患者宜补充维生素 C .....              | 31 |
| 3. 高血脂患者宜补充维生素 B <sub>1</sub> ..... | 31 |
| 4. 高血脂患者宜补充维生素 B <sub>6</sub> ..... | 32 |
| 5. 高血脂患者宜补充维生素 E .....              | 32 |
| 6. 高血脂患者宜补充钙 .....                  | 33 |
| 7. 高血脂患者宜补充锌 .....                  | 33 |
| 8. 高血脂患者宜补充铜 .....                  | 34 |
| 9. 高血脂患者宜适量补充锰 .....                | 34 |
| 10. 高血脂患者宜适量补充铬 .....               | 34 |
| 11. 高血脂患者宜补充卵磷脂 .....               | 35 |
| 12. 高血脂患者宜知常见食物的胆固醇含量 .....         | 35 |
| 13. 高血脂患者宜知常见食物的脂肪含量 .....          | 36 |
| <b>五谷杂粮 7 宜</b> .....               | 37 |
| 1. 高血脂患者宜适量吃玉米 .....                | 37 |
| 2. 高血脂患者宜常适量吃黄豆 .....               | 38 |
| 3. 高血脂患者宜常适量吃绿豆 .....               | 39 |
| 4. 高血脂患者宜常适量吃荞麦 .....               | 40 |
| 5. 高血脂患者宜常适量吃燕麦 .....               | 41 |
| 6. 高血脂患者宜吃芝麻 .....                  | 41 |
| 7. 高血脂患者宜吃麦麸 .....                  | 41 |



|                           |    |
|---------------------------|----|
| 饮料、调料 3 宜 .....           | 42 |
| 1. 高血脂患者宜适量喝牛奶 .....      | 42 |
| 2. 高血脂患者宜适量喝红酒 .....      | 43 |
| 3. 高血脂患者宜多食用植物油 .....     | 43 |
| 饮食 17 忌 .....             | 44 |
| 1. 高血脂患者忌限制饮食 .....       | 44 |
| 2. 高血脂患者忌不吃早餐 .....       | 45 |
| 3. 高血脂患者饮食忌过饱 .....       | 45 |
| 4. 高血脂患者忌热量无控制 .....      | 45 |
| 5. 高血脂患者忌多吃动物内脏 .....     | 46 |
| 6. 高血脂患者忌多吃煎炸食品 .....     | 46 |
| 7. 高血脂患者忌与咖啡太亲近 .....     | 47 |
| 8. 高血脂患者忌过量食胆固醇高的食物 ..... | 49 |
| 9. 高血脂患者忌过量吃月饼 .....      | 49 |
| 10. 高血脂患者忌常吃瘦肉 .....      | 49 |
| 11. 高血脂患者忌酒入愁肠愁更愁 .....   | 50 |
| 12. 高血脂患者忌多喝鸡汤 .....      | 51 |
| 13. 高血脂患者忌不知道控制糖的摄入 ..... | 51 |
| 14. 高血脂患者忌食淘米次数过多的饭 ..... | 52 |
| 15. 高血脂患者忌彻底拒绝脂质 .....    | 52 |
| 16. 高血脂患者忌吃油过量 .....      | 53 |
| 17. 高血脂患者忌过量吃奶油 .....     | 54 |
| 高血脂患者饮食治疗方案 .....         | 54 |
| 1. 高血脂患者宜食用的降脂汤 .....     | 54 |
| 2. 高血脂患者宜饮用的降脂酒 .....     | 64 |
| 3. 高血脂患者宜饮用的降脂茶 .....     | 69 |
| 4. 高血脂患者宜食用的降脂菜 .....     | 74 |

## 第三章 运动宜与忌

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 运动 21 宜 .....                 | 84  |
| 1. 高血脂患者宜经常运动 .....           | 84  |
| 2. 高血脂患者宜建立自己的运动促进计划 .....    | 85  |
| 3. 高血脂患者宜利用有效时间, 见缝插针运动 ..... | 86  |
| 4. 高血脂患者宜知道最佳降脂运动“时辰” .....   | 87  |
| 5. 高血脂患者运动宜动静结合 .....         | 87  |
| 6. 高血脂患者运动宜张弛有度 .....         | 87  |
| 7. 高血脂患者运动宜因人而异 .....         | 88  |
| 8. 高血脂患者宜借助有氧运动降脂减肥 .....     | 88  |
| 9. 高血脂患者宜进行跑步锻炼 .....         | 90  |
| 10. 高血脂患者宜利用散步降脂 .....        | 92  |
| 11. 高血脂患者宜进行游泳锻炼 .....        | 93  |
| 12. 高血脂患者宜进行登山运动 .....        | 94  |
| 13. 高血脂患者宜骑车出行, 降脂散心 .....    | 95  |
| 14. 高血脂患者宜利用跳舞降脂 .....        | 95  |
| 15. 女性高血脂患者宜借助跳绳降脂 .....      | 96  |
| 16. 高血脂患者宜经常爬楼梯 .....         | 97  |
| 17. 高血脂患者宜练习太极拳 .....         | 98  |
| 18. 高血脂患者宜借助气功降脂 .....        | 101 |
| 19. 高血脂患者宜做降脂健美操 .....        | 103 |
| 20. 高血脂患者宜做减肥降脂操 .....        | 105 |
| 21. 高血脂患者宜揉腹降脂 .....          | 105 |
| 运动 10 忌 .....                 | 105 |
| 1. 高血脂患者忌不遵循运动原则 .....        | 105 |
| 2. 高血脂患者运动忌不坚持 .....          | 106 |
| 3. 高血脂患者忌不控制运动时间的长短 .....     | 107 |
| 4. 高血脂患者忌不控制运动强度 .....        | 107 |



5. 高血脂患者忌认为体力劳动能够代替体育锻炼 ..... 108
6. 高血脂患者忌清晨运动过于激烈 ..... 108
7. 老年高血脂患者晨练忌太早 ..... 108
8. 老年高血脂患者忌在雾中晨练 ..... 109
9. 老年高血脂患者晨练忌运动量太大 ..... 109
10. 高血脂患者运动忌鞋子不合脚 ..... 109

## 第四章 用药宜与忌

### 用药 14 宜 ..... 111

1. 高血脂患者宜知什么情况下需要药物治疗 ..... 111
2. 高血脂患者宜制订适合自己的用药方案 ..... 111
3. 高血脂患者宜正确选择中草药 ..... 113
4. 高血脂患者宜知降脂药物的种类 ..... 119
5. 高血脂患者宜知降脂药的选用要有针对性 ..... 120
6. 高血脂患者宜选择的降脂中药单方 ..... 121
7. 高血脂患者宜选择的降脂中药复方 ..... 127
8. 高血脂患者降脂宜正确选用中成药 ..... 129
9. 高血脂患者宜知道的会干扰血脂正常代谢的药物 ..... 134
10. 高血脂患者宜知谷维素降血脂的特点 ..... 135
11. 高血脂患者宜知的影响血脂水平的药物 ..... 136
12. 高血脂患者宜知道降脂药物的副作用 ..... 136
13. 高血脂患者宜在晚上服用他汀类药物 ..... 137
14. 高血脂患者宜知常用的保健品 ..... 137

### 用药 14 忌 ..... 139

1. 高血脂患者忌不在专科医生的指导下用药 ..... 139
2. 高血脂患者忌不知服降压药出现不良反应时的对策 ..... 140
3. 高血脂患者忌不知降脂联合用药的原则和禁忌 ..... 141
4. 高血脂患者忌不知中药降脂配伍禁忌 ..... 141

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 5. 高血脂患者忌随意停药 .....       | 143 |
| 6. 高血脂患者忌忽视高血压 .....      | 144 |
| 7. 孕产妇忌用降胆固醇的药物 .....     | 145 |
| 8. 他汀类降脂药忌与抗生素同用 .....    | 145 |
| 9. 他汀类降脂药忌与抗真菌药同用 .....   | 146 |
| 10. 忌用降脂药物的三类患者 .....     | 146 |
| 11. 高血脂患者忌轻易使用维生素 E ..... | 147 |
| 12. 高血脂患者忌降脂幅度太大 .....    | 147 |
| 13. 高血脂患者忌长期服用避孕药 .....   | 148 |
| 14. 高血脂患者降脂忌不知适可而止 .....  | 148 |

## 第五章 日常生活宜与忌

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 日常生活 16 宜 .....            | 151 |
| 1. 高血脂患者宜养成良好的生活习惯 .....   | 151 |
| 2. 高血脂患者宜知道的“四大诱因” .....   | 152 |
| 3. 高血脂患者宜防耳聋 .....         | 153 |
| 4. 高血脂患者宜合理睡眠 .....        | 154 |
| 5. 高血脂患者宜劳逸结合 .....        | 155 |
| 6. 高血脂患者宜多做家务劳动 .....      | 155 |
| 7. 高血脂患者性生活宜适度 .....       | 155 |
| 8. 高血脂患者宜适量地进行文娱生活安排 ..... | 156 |
| 9. 高血脂患者宜定时入厕 .....        | 156 |
| 10. 高血脂患者宜防便秘 .....        | 157 |
| 11. 高血脂患者宜注意季节变化 .....     | 157 |
| 12. 高血脂患者宜进行盐浴 .....       | 158 |
| 13. 高血脂患者宜洗桑拿 .....        | 158 |
| 14. 高血脂患者宜懂茶 .....         | 159 |
| 15. 高血脂患者宜知道饮水注意事项 .....   | 161 |
| 16. 高血脂患者宜知道的戒烟巧方 .....    | 163 |



|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 日常生活 9 忌 .....          | 164 |
| 1. 高血脂患者忌肥胖 .....       | 164 |
| 2. 高血脂患者忌大量吸烟 .....     | 165 |
| 3. 高血脂患者忌忽视脂肪肝 .....    | 168 |
| 4. 高血脂患者忌经常过夜生活 .....   | 168 |
| 5. 高血脂患者忌睡眠不足 .....     | 169 |
| 6. 高血脂患者睡眠忌超时 .....     | 169 |
| 7. 高血脂患者忌用保健品代替治疗 ..... | 169 |
| 8. 高血脂患者忌洗冷水浴不谨慎 .....  | 170 |
| 9. 高血脂患者忌外出就餐太随便 .....  | 170 |

## 第六章 保健娱乐宜与忌

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 保健娱乐 12 宜 .....         | 172 |
| 1. 高血脂患者宜穴位按摩降脂 .....   | 172 |
| 2. 高血脂患者宜针灸降脂减肥 .....   | 172 |
| 3. 高血脂患者宜经常使用泡脚疗法 ..... | 175 |
| 4. 高血脂患者宜知磁性疗法的益处 ..... | 177 |
| 5. 高血脂患者宜知耳压疗法的益处 ..... | 178 |
| 6. 高血脂患者宜知指压疗法的益处 ..... | 178 |
| 7. 高血脂患者宜娱乐降脂 .....     | 181 |
| 8. 高血脂患者宜在音乐中徘徊 .....   | 181 |
| 9. 高血脂患者宜垂钓岸边 .....     | 181 |
| 10. 高血脂患者宜挥毫运笔 .....    | 182 |
| 11. 高血脂患者宜轻歌曼舞 .....    | 182 |
| 12. 高血脂患者宜养鱼观赏 .....    | 183 |
| 保健娱乐 4 忌 .....          | 183 |
| 1. 高血脂患者忌不知按摩所需时间 ..... | 183 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 2. 高血脂患者在何种情况下忌用按摩疗法 ..... | 183 |
| 3. 高血脂患者忌不知泡脚药方 .....      | 184 |
| 4. 高血脂患者忌不知泡脚的注意事项 .....   | 189 |

## 第七章 心理保健宜与忌

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 心理保健 7 宜 .....              | 192 |
| 1. 高血脂患者宜用开阔的眼光看待病情 .....   | 192 |
| 2. 高血脂患者宜树立战胜疾病的信心 .....    | 192 |
| 3. 高血脂患者宜知道心理因素对血脂的影响 ..... | 193 |
| 4. 宜知血脂过高的年轻人命短 .....       | 194 |
| 5. 宜知道高血脂患者心理关怀的方法 .....    | 194 |
| 6. 宜知道不同阶段高血脂患者的心理特点 .....  | 197 |
| 7. 宜知高血脂患者早期如何进行心理治疗 .....  | 198 |
| 心理保健 10 忌 .....             | 200 |
| 1. 高血脂患者忌不重视高血脂 .....       | 200 |
| 2. 高血脂患者忌随便怀疑防治高血脂的方法 ..... | 202 |
| 3. 高血脂患者忌认为瘦人不会患高血脂 .....   | 203 |
| 4. 高血脂患者忌有病乱投医 .....        | 204 |
| 5. 高血脂患者忌忽视老年头晕 .....       | 204 |
| 6. 高血脂患者忌认为胆固醇越低越好 .....    | 205 |
| 7. 高血脂患者忌产生恐惧心理 .....       | 205 |
| 8. 高血脂患者忌出现焦虑心理 .....       | 206 |
| 9. 高血脂患者忌不知道释放孤独 .....      | 207 |
| 10. 高血脂患者忌不会排除自怜 .....      | 207 |

## 第一章 专家忠告

每一个人都希望拥有健康,都在努力做健康的追求者。但是,放眼观看,似乎依旧有不少人是失败的追求者。其实,要健康很简单,只要不去触碰疾病的导火线即可。这里便教你一个避开或消灭疾病的导火线的妙招,从生活的点滴开始防治。

高血脂是不少人头痛的罪魁祸首吧,没关系,认真的了解并掌握高血脂生活中的“宜”与“忌”,你便可以轻松、简单降血脂。



## 知“宜”让你与健康零距离

拥有健康，是每个人的理想。可是，现代生活带给人们越来越多便利的同时，也带来了众多不可预料的疾病。尽管现代人有了一定的健康意识，却往往在忙碌的工作和学习中无暇顾及身体，直到疾病来临时才慌了手脚。其实，追求健康并不是一件难事。只要你掌握了科学的方法，了解了身体的需要，并认真地对待自己的身体，你就能够和健康保持零距离。

也许你还记得儿时母亲的叮咛：“多吃青菜，对身体好”、“看电视坐远一点，对眼睛好”、“吃完饭出去走一走，帮助消化”……那众多“对身体好”的事，你还在遵照执行吗？你知道我们的身体究竟需要什么吗？要知道，这些“对身体好”的事，就是我们每一个人应该身体力行的“宜”。因为它们可以让我们更好地掌握自身健康的主动权。

追求健康并不困难，每一个影响你健康的细节都是生活中的小事。我们每个人对疾病的预防与治疗不能仅仅依靠在医院里的药物与手术，还必须依靠日常生活的调理，而这些调理势必让我们与“宜”不可分离。

在日常生活中你是否会遇到这样的问题呢：

——你在菜市场中来回穿梭，却不知道哪种食物有助于自己的身体保持健康？

——你站在水果摊前来回张望，却不知道哪种水果对自己的疾病有所帮助？

——你也知道运动可以治疗疾病与缓解病情，但是你却不知道该选择哪一种运动项目？

——你被一大堆的药物搞得昏了头，却不知道哪种药物才是最适合你的？

——你正在面临一个重大的抉择，它让你左右为难，整日心情灰暗？

如果你的答案是“是”，那么我们将给你一个最好的建议：你正在被疾病折磨着，而日常生活中能够解救你的良策，便是你要了解日常生活之“宜”。而一旦你了解了日常生活中的“宜”，你就不再是一个弱者，你完全可以运用你所掌握的知识，从饮食、运动、用药、护理保健以及心理等各个方面，开始与病魔做顽强的斗争，一点一点将其赶出你的体外，最后换来健康的体魄。

只要认真研究困扰现代人的多种慢性疾病，你就会发现那些让人望而生畏的疾病并不是猝然来临的。任何一种疾病的发生，在我们的生活中都有迹可循。同样，追求健康也是一个点滴积累的过程，你的一餐一食、一举一动都会对身体发生潜移默化的影响。所以，不要忽略日常生活中的每一个小节，正是这些细节决定着你的健康。

## 懂“忌”让你远离危害

一位著名的营养学专家说过，许多人不是死于疾病，而是死于无知。可见，现代人所掌握的健康知识还远远不够。如果不了解身体的真正需要，只是盲目追求健康，不但对身体无益，反而可能会带来更多的伤害。懂“宜”让你明白了哪些是应该做的，而了解“忌”，则会让你面临健康的危害时停住脚步。所以，了解禁忌是现代人走向健康的必修课。

我们的生活中，有很多流传已久、耳熟能详的经验，如“忌长期食用高盐食品”、“忌长时间看电视”、“忌暴饮暴食”等。这就像是高悬的警钟，让我们时时警惕日常生活中可能存在的伤害。

致病的因素是无孔不入的，这些狡猾的侵犯者可能存在于你的食物中，你的生活方式中，你的日常习惯中，在不知不觉中悄然进入你的身体，直至毁掉你的健康。只有真正地了解它们，才能够让你拥有战胜疾病的武器，更好地为健康竖起屏障。

也许你在生活中遇到过这样的问题：

——明明已经按照饮食之“宜”，将正确的食物放入了购物筐，可



是疾病还是悄然侵袭了你的身体。

——你按照书上的要求吃了许多水果，可是病情毫无起色。

——你每天做运动，身体的抵抗力依然很差。

——你吃了最好的药，可是疾病却没有好转。

如果你正在被这些问题所困惑，那么你就一定能够了解“忌”的重要性。也许你选择了正确的食物，但是你的烹饪方法恰恰是错的！也许你吃了水果，可是吃的时间却不合时宜！也许你做了运动，可是运动时间选错了！也许你吃了最好的药，但用来送药的饮料刚好减弱了药效。生活中的“忌”就这样横亘在你面前，成为你健康路上的拦路虎。

可见，只有懂得“忌”，我们才能够巧妙地避开雷区，走向安全地带。

## ◆ 让“宜”与“忌”与你共同调血脂

众所周知，高血脂是中老年群体的常见病，更是导致动脉粥样硬化以及冠心病的主要危险因素之一。该病对身体的损害是隐匿、逐渐、进行和全身性的。

高血脂通常没有明显的临床症状，不少人都是在体检时才意外发现血脂异常的，因此它又被称为“沉默的健康杀手”。人们往往在不知不觉之中，便已经造成了血黏稠度增高、血流缓慢、血液中的脂质过多等症状，从而沉积于血管壁，形成粥样斑块，导致动脉粥样硬化的发生。

据统计显示，我国每年死于心脑血管疾病者高达200万人以上，占病死人数的40%，居各类死亡原因之首，心脑血管疾病也被称为危害人类生命和健康的“第一杀手”。惊人的数据与可怕的病症使不少人生活在高血脂的惶恐之中。因此，如何防治高血脂便成为了人们迫不及待要解决的问题。

当然，防治高血脂有简单而有效的方法。只要大家能够了解高血

脂的“宜”与“忌”，那么控制高血脂便是指日可待的事。但是，现实生活中有不少高血脂患者并不了解“宜”与“忌”，或不够在意，或过分紧张，最终都可能酿成无法挽回的悲剧。

### 1. 饮食之“宜”与“忌”，帮你细心调理

“民以食为天”是不争的事实，而高血脂是一种由现代不良生活方式诱发的疾病，并非一定要靠服药来治疗，利用饮食来预防与治疗就是一个不错的方法。合理的膳食不仅能够使你不胖也不瘦，也可以使你的胆固醇不高也不低，能够起到很好的预防与治疗的作用。那么，怎样才能达到合理的膳食标准呢？这就要我们从饮食之“宜”与“忌”中取得预防与治疗高血脂的真经。

人们总是在探讨着“宜”吃什么、“宜”怎么吃、“忌”吃什么。需要注意的是，我们在饮食方面不应该只是一个大约、模糊的概念，而是应该真正做到“心中有数”。一旦我们真正、清楚地了解到“宜”与“忌”的各自范围之后，我们才能够对饮食有一个合理的搭配，才能将合适的食物装入我们的胃，而将不合适的、会荼毒我们健康的食物拒之于千里之外，从而达到维持健康的目的。

在与众多高血脂患者的接触中，我们常常能够发现，有不少患者的饮食不合理。他们或是为了降脂盲目地缩减饮食量，以至于整日饥肠辘辘，备受饥饿的折磨；或是不懂得应吃什么，不应吃什么，以至于加重病情，甚至导致不可挽回的后果……这种做法实在令人不可思议，这就要求高血脂患者与其家属，必须清楚地明白饮食的“宜”与“忌”。

在如今快节奏的生活环境中，什么才是既省时又省力的能够满足高血脂患者的饮食呢？这需在“宜”与“忌”的基础上来定位。当然，不同类型的患者对于饮食之“宜”与“忌”也有不同的要求。这就需要你在后面的章节中细心阅读了。

### 2. 运动之“宜”与“忌”，帮你舒筋活骨

“流水不腐，户枢不蠹”，只有运动的生命才是有活力的生命。运