

中国首席中医养生专家 央视百家讲坛主讲嘉宾

第1本

写给农民朋友的养生书!

杨力谈

农民养生

杨力著

全民健康教育读本

第一本关爱农民朋友的养生书

传播正确的健康养生观念

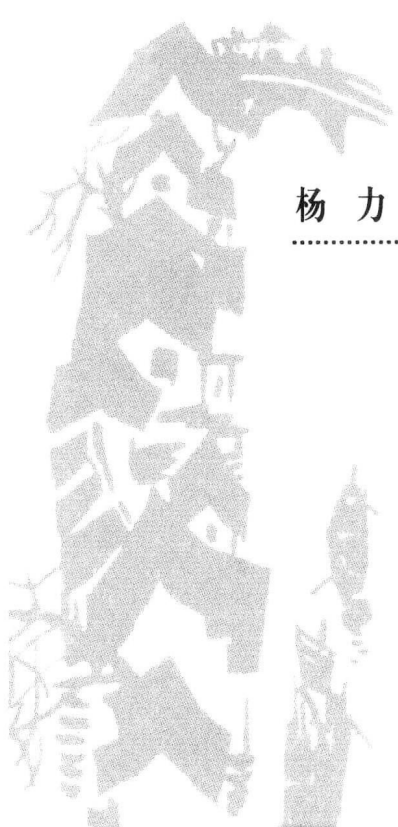
传授科学的养生保健知识

传输合理的养生保健方案

YANGLI TAN
NONGMIN YANGSHENG

养生专家呼吁九亿农民关注自身健康

农村读物出版社



杨 力 著 □□□□□□□□□□
.....

杨 力

谈农民养生

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

杨力谈农民养生/杨力著. —北京: 农村读物出版社,
2008. 6

ISBN 978 - 7 - 5048 - 5109 - 3

I. 杨… II. 杨… III. 农民—保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 064391 号

责任编辑 李振卿

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 10.5

字 数 240 千

版 次 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月北京第 1 次印刷

印 数 1~6 000 册

定 价 18.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



呼吁九亿农民关注自己的健康

我国是一个农业大国，人民健有助于国力强。然而，现今我国的农民健康状况却不容乐观。很多农民朋友都没有科学饮食和膳食平衡的观念，也没有医药基本常识和科学卫生的观念。

随着农村工业化、城镇化以及农村居民生产生活方式的改变，农村疾病谱已经转变为老传染病、新发传染病与慢性非传染性疾病、意外伤害、环境与职业危害等并存的疾病模式，严重威胁农村居民的健康和生命安全，也严重影响了农村经济发展和社会稳定，制约了农民脱贫致富奔小康的进程。与此同时，我国大部分地区的农村卫生发展严重滞后，基础设施薄弱，卫生人员专业素质不高，农村居民的健康意识、卫生保健知识与自我保健能力不高，“小病扛、大病拖”，“因病致贫、因病返贫”的现象在乡村时有发生。

有些农民因没有科学饮食的条件，导致普遍性的营养不良，薄弱的体质也使得他们抵抗疾病的能力下降；有一些解决了温饱问题的家庭，因没有科学饮食的观念，自以为鸡、鸭、鱼、肉一些高蛋白高脂肪的食物便是好，又陷入另一个饮食误区，使健康走向另一个极端。

这些状况让大家深感痛心。

我在平时的讲座中发现，在较大程度上影响农民健康的常见病，其实不少是由于缺乏卫生科学知识造成的，如细菌性痢疾，只要能做到不吃腐烂食物，饭前便后洗手就可以完全预防；有的是不懂得早期发现，早期治疗，小病拖成大病。而在营养需求方面，如果在日常的饮食中稍加调配，合理选择，也是能够满足身体的需求的。只要农民朋友知道了一些养生保健的常识，健康水平是可以提高的。

因此，我把平时在工作中积累的适合农民朋友养生保健的知识汇集于



《杨力谈农民养生》一书，向大家介绍各类疾病的养生保健方案、不同人群的养生保健重点以及能够长命百岁的健康养生观念，这些基本的常识、预防方法和简易疗法，更多是侧重于通过多个通俗实用的小问题来讲述如何改变不科学、不卫生的不良习惯，学习科学的养生保健知识，在勤劳致富的新生活中，不断地提高农民朋友的健康水平。

虽然我个人的力量微薄难以解决大的问题，但聚沙能够成塔，集腋可以成裘，我相信，“呼吁全民对健康的共同关注以及传播正确的健康观念”的举动，终究会给广大农民朋友的健康筑起一面坚固的保护墙。

最后，我祝亲爱的农民父老兄弟姐妹们身体健康，长命百岁！

杨 力

2007年12月于北京

[目 录]

上篇 农村高发病、常见病的养生保健方案

第一章 农村人群高发病	2
农村人群高发病的特点	2
心、血管类疾病	2
风湿类疾病	11
肺、气管类疾病	26
胃、肠道类疾病	33
肾病	40
癌类	42
第二章 农村人群常见病	51
农村人群常见病的特点	51
感冒的保健方案	51
慢性支气管炎的保健方案	53
狂犬病的保健方案	55
寄生虫病的保健方案	56
眼病的保健方案	58
耳鼻喉病的保健方案	61
龋齿的保健方案	65
妇科病的保健方案	67
第三章 农村常见传染病	73
农村常见传染病的特点	73

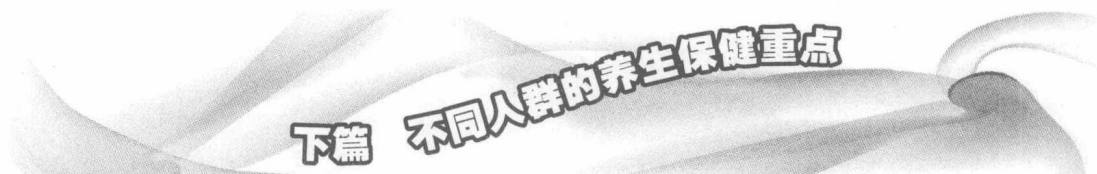


流行性乙型脑炎的养生保健	73
寄生虫病的养生保健	75

中篇 农村养生保健的优势和特点

第一章 民以食为天——合理补充营养，吃出你的健康	86
农村人口的饮食优势	86
谈营养需求	86
谈膳食原则	89
谈健康食品	90
谈饮食误区	92
谈烹调常识	93
谈食物搭配	95
谈营养食谱	96
第二章 运动利健康——劳动不是运动，改变运动观念	104
农村人口的运动特点	104
谈运动观念	104
谈运动方式	105
谈运动疗法	107
谈运动误区	108
第三章 知四时寒暑——“春夏秋冬，顺时养生”的门道	111
谈春日养生经	111
谈夏日养生经	112
谈秋日养生经	115
谈冬日养生经	117
第四章 起居要有常——“日出而作，日落而息”的学问	120
农村的起居特点	120
谈生活方式	120
谈睡眠养生	122
谈穿衣戴帽	124
谈房事养生	125

第五章 是药三分毒——慎重服用你手中的药物	127
合理用药	127
药品分类	128
中药养生	129
用药误区	130



第一章 少年儿童的养生保健重点	134
少年儿童生长发育的规律	134
少年儿童的营养需求	135
少年儿童养生保健重点	136
留守儿童的健康重点	138
第二章 家庭妇女的养生保健重点	141
家庭妇女身体健康的标准	141
妇女的营养需求	141
孕产期的保健重点	142
月经期的保健重点	143
流产期的保健重点	144
第三章 老年人的养生保健重点	146
老年人身体健康的标准	146
老年人的营养需求	147
老年人的养生保健重点	150
第四章 外出务工者的养生保健重点	153
外出务工者身体健康的标准	153
务工者的营养需求	153
外出务工时的养生保健重点	155

杨力谈农民养生

农村高发病、常见病的 养生保健方案

第一章

农村人群高发病

农村人群高发病的特点

农村高发病指的就是在农村发病的概率高，对农民朋友的身体健康危害大的疾病类型。由于农村人口的生活条件，饮食营养等因素的制约，加上常年的高强度的劳动量，不规律的生活节奏、农村的经济条件和医疗条件有限，很多农民朋友在患病后不注重治疗，也不及时进行治疗等原因导致农民朋友患心血管类、风湿类、胃肠道类的疾病的概率迅速升高。给农村人口的健康带来很大的危害。

心、血管类疾病

高血压疾病的养生保健方案

高血压是一种以动脉内的血压值升高为主要表现的一种疾病，凡是血液内的舒张压超过 12 千帕时，不论收缩压值是多少，都应视为高血压病。

高血压已经成为农村人群健康的“主要杀手”，我国大约有 1.6 亿人患有不同程度的高血压病，其中有近 1 亿的患者在农村。高血压通常没有明显的症状表现。很多病人即使患有高血压多年，甚至血压值很高，仍然不会感到身体不适，只有少数人可能会感到头晕、头痛等。特别是在农

村人口中对高血压的重视更是微乎其微。但这并不是说高血压完全没有症状表现，长期重度或是急进性高血压患者则有如下

的症状表现：

1. 高血压可使患者的心脏功能失常，导致劳力性呼吸困难、咳嗽、乏力以及肝淤血导致的右上腹疼痛。

2. 高血压可使视网膜类疾病发生病变，导致视野盲点、视线模糊甚至是失明。

3. 高血压还可使人体中枢神经系统发生改变。包括晨起头痛、头晕、眩晕、耳鸣、晕厥等。

4. 肾损害导致少尿、血尿、尿频。

5. 患者精神状态的变化、体重减轻等。

高血压的危害：

高血压是中风的主要诱因，往往起病缓慢，血压随着劳累、紧张和情绪的波动而时常发生变化，出现头晕、头痛、眼花、耳鸣、注意力不集中、四肢麻木、心慌等症状。严重时会出现心力衰竭、肾衰竭等并发症，发病急的时候，还可出现脑水肿等严重的并发症，进而危及生命。

☺ 饮食调理方案

高血压的饮食治疗主要是控制身体对热量以及盐分的吸收量，降低脂肪和胆固醇的摄入水平，控制患者的体重，防止患者身体过于肥胖，同时调节细胞内的血容量，保证心、脑、肾等血管功能的完善性。

高血压患者的饮食原则和标准

1. 少吃蛋白质含量高，也就是营养高的食物 蛋白质代谢所产生的有害物质会引起血压值的波动，所以，应当限制动物蛋白的食用。在一日三餐中要考虑蛋白质的生理作用，尽量少吃，即使吃的时候也要选含有优质蛋白的食物。可以多吃蔬菜，因为含有较高的植物蛋白成分。要吃鱼肉、鸡肉、牛肉、猪瘦肉等，不要吃肥肉。

不少农民朋友喜欢吃肥肉、大油，大口吃肉，大碗喝酒容易形成高血脂、高血压，这是必须改变的。

2. 少吃含胆固醇量高的食物 如果长时间吃高胆固醇的食物，如动物的内脏、脑髓，鸡蛋黄，动物的脂肪等，可以引起脂蛋白血症，促使体内脂肪素的沉积，加重高血压病的发生机会。

3. 不要吃含糖高的食物 有的人喜欢吃糖，尤其是在农村，认为多吃糖可以让身体有热量，其实这种说法是错误的。如

果多吃含糖高的食物，有升高血脂，增加血压的危险，因而要尽量少吃此类食物。

4. 少吃盐 盐要根据当天劳动的出汗情况增减，不劳动时，不要超过6克。

食盐中含有大量的钠离子，吃盐越多，患高血压病的概率就越高，如每天吃10克盐，高血压的发病率就会增加10%，因而要少吃盐。特别是在农村，认为多吃盐身体就会有劲，但也增加了高血压的得病率。所以，在日常饮食中只要能维持机体的代谢，防止低钠血症的出现就可以，不要吃太多的盐。

5. 补充钾元素 农民朋友在少吃盐的同时要注意补充钾，体内钾、钠的比至少为1.5:1。有些利尿的药物能让钾元素大量的从尿液中排出，所以要吃含钾丰富的食物，如茄子、芹菜、豌豆苗、丝瓜等农村常见的蔬菜。

6. 控制体重 肥胖的农民朋友应当采取节食减肥，虽然在农村大多数的农民都要进行相当重的体力活动，不刻意去减体重也会下降，但是高血压患者还是要注意让体重减轻0.5~1千克/星期。因为你的体重每增加12.5千克，血管内的收缩压就可上升1.3千帕（10毫米汞柱），而舒张压会升高0.9千帕（7毫米汞柱），这说明如果体重增加了，对高血压病的治疗是大为不利的。

高血压患者的营养菜单

1. 多吃些粗粮 多吃含食物纤维高的食物。在农村粗粮很常见，如淀粉、糙米、玉米、小米等。这些食物都可加速肠的蠕动，对体内胆固醇的排出和防治高血压病都非常有利。

2. 多吃新鲜的蔬菜和水果 多吃新鲜的蔬菜和水果，有助于防治高血压病的发生。维生素C可使人体内的胆固醇氧化为胆酸排出体外，从而改善心脏的功能和血



液循环,其中西红柿、芹菜叶、油菜、小白菜、莴笋叶等食物中都含有丰富的维生素C。其他水溶性的维生素,如维生素B₁、维生素B₁₂等也要及时补充,以防缺失对身体造成影响。

3. 多喝橙汁 橙汁含丰富的维生素C,有助于血管的扩张,人体血液中维生素C的含量越高,其动脉的血压值就越低。所以,高血压患者每天服用100毫克维生素C,或者是多吃些蔬菜、胡椒、柠檬以及其他的酸味水果,可起到降血压的作用。

4. 多吃含钙高的食物 钙对治疗高血压病可以说有一定的效果,部分的患者不用吃降压药,连续几周的补钙也可使血压值恢复到正常。含钙丰富的食物有黄豆及其制品,还有葵花子、核桃、花生、红枣、鱼虾、柿子、韭菜、芹菜、蒜苗等。

5. 经常吃些大蒜 大蒜是农民朋友经常吃的食物,每天吃2~3瓣大蒜,是最简易的降压好办法,大蒜被捣碎后,其中的蒜氨酸和蒜酶在空气中结合产生大蒜素,可以防治高血压。

有降压作用的水果

1. 山楂 山楂含有维生素、脂肪、胡萝卜素、苹果酸、钙和铁等物质,尤其以维生素C的含量最为丰富,有扩张动脉、舒张血管、清除脂肪、改善动脉粥样硬化的作用。

2. 苹果 苹果含有多种维生素、糖类、果胶、无机盐、枸橼酸和纤维素。苹果还具有防止血液中胆固醇增加,减少血液中含糖量等作用。

3. 西瓜 西瓜味甘、性凉,具有消暑、解渴、利尿的功效。西瓜除了果肉可以食用外,汁、种子和瓜皮还可以入药,高血压患者可以用西瓜翠衣10克,决明子10克,煎汤口服,能有效的控制和降低血压。

4. 猕猴桃 猕猴桃的果实和汁液能够清热利水、散淤活血、抗炎消肿、降低血压,适用于高血压患者。

5. 桑椹 桑椹性味甘平而无毒,桑果、桑枝、桑皮具有利尿、降低血压的功效。桑叶、桑皮、桑枝还可以入药。有高血压病的农民朋友可以用桑叶25克,煎汤后服用,每日2次,每次50毫升,有降低血压的作用。

生活保健方案

1. 避免过度疲劳 有高血压症状的农民患者不要在上午参加剧烈的活动,以免产生疲劳。另外,在每天下班后,要把工作的环境收拾得干净利落,以免第二天早上影响情绪,导致血压升高。在农村,高血压患者的生活环境也要清新,有秩序。最重要的是上午的时间不要干很重的体力活,以防血压升高。

2. 避免争吵 在日常生活中,夫妻、邻里、同事和朋友之间难免会有意见和看法不一致的时候,当出现分歧时,双方都要耐心地听取对方的意见,心平气和地去交谈,血压才会保持正常的水平。千万不要发生争吵,因为争吵会使人心烦意乱,导致血压骤然升高。

3. 进行体育锻炼 慢跑和长跑适用于轻症状的高血压患者。慢跑时的最高心率每分钟可达116~130次,长期坚持锻炼,可使血压平稳下降,消化功能增强,症状减轻。跑步时速度要慢,不要快跑。另外,高血压患者在进行体育锻炼时,注意不要做动作过猛的低头或弯腰,以免发生意外。患有高血压的老年人在进行体育锻炼时更要加以注意,最好是在医生的指导下进行锻炼。

4. 保持健康心态 平时要保持健康的

心态。不良的情绪可对血压值的高低产生明显的影响,喜、怒、悲、忧、恐等都可不同程度的影响血压。现代生活节奏的加快,社会、工作、家庭的压力过大也是血

压升高的常见原因。不良的心理因素还常让患者产生嗜烟、酒的倾向,间接影响血压的水平。因此,高血压患者应努力让自己保持宽松、平和、乐观的健康心态。



提起高血压病,很多的农民朋友会和头晕、头痛、颈部坚硬、眼花、耳鸣、失眠等症状联系在一起。因此,很多的患者在出现头晕、眼花等其他症状时才会想起量血压,服药。一旦症状消失了,也就又马虎大意了。这主要是因为农村人群对高血压病的危害认识不全面造成的。持续的高血压症状会影响人体的很多重要器官,使之产生严重地损伤,其中不少是带有致命性的。

高血压病对人体的最直接影响是增加心脏的负担,让心脏的每一次搏动变得更为“费力”。高血压会激活人体内多种的生物因子,日积月累就会引起心肌肥厚、心脏扩大,即并发性高血压心脏病,导致心力衰竭,部分的患者还可因心律失常而发生猝死。

高血压病还是导致动脉粥样硬化的重要发病原因。动脉粥样硬化的患者中有70%~80%伴有高血压病。动脉粥样硬化如果发生在冠状动脉上,则可导致冠心病,引起心肌缺血、心绞痛、心律失常甚至引发急性心肌梗死。动脉粥样硬化如果发生在脑动脉上,则会引起脑部供血不足,严重的可导致脑梗死。

因此,预防和治疗高血压病非常重要,在平时的生活、工作中都要加以注意,尤其是生活在农村的大多数农民朋友们更要多加注意。艰苦的生活、工作环境,不规律的饮食习惯,以及抽烟、喝酒、赌博的不良行为都会引发高血压病。减少恶习,讲究规律,才能降低高血压以及其他疾病的发病率。

高血脂疾病的养生保健方案

高血脂是指体内血液中的胆固醇、甘油三酯、磷脂和未脂化的脂酸等血脂成分增高的一种疾病。血脂过高的主要原因是吃含脂肪和胆固醇类食物过多造成的。

高脂血症是农村常见的疾病,在中老年农民人群当中发病率较高,它容易引起动脉粥样硬化、脑血栓、脑出血等疾病,严重的甚至危及生命。因此,高脂血症不仅仅是血脂高,它的严重性绝对不能忽视。降低血液中血脂的水平是预防和治疗心脑血管

血管疾病的重要而有效的手段。有研究表明,高血脂患者,血脂水平每下降1%,心脑血管疾病的发病率和死亡率就可下降2%。

☺ 饮食调理方案

患有高血脂的病人在病情没有发展到很严重的时候,应该考虑运动和饮食疗法。由于高血脂的类型各有特征,而各种类型的饮食治疗又有独自的特点,所以饮食治疗也可根据不同类型的高血脂症状来进行。



高血脂病人的饮食原则

1. 保持体内的热量能够均衡地分配, 饥饱不要过度, 也不要偏食, 切忌暴饮暴食, 要改掉在睡觉前吃夜宵的习惯。

2. 吃的食物中要含有足够的维生素、矿物质、植物纤维以及微量元素, 还要尽量少食盐。

3. 不喝酒, 少喝含糖多的饮料, 要多喝茶水。

4. 尽量少吃精制的米、面, 糖果和糕点, 防止体内的热量过多。

5. 主食要以谷类为主, 粗细粮要互相搭配, 粗粮中可适当增加玉米、燕麦等成分, 要保持身体内碳水化合物的供热量占总热量的 60% 以上。

6. 多吃一些豆类的食品, 提高蛋白质的利用率, 豆类是又便宜、又安全有效的降血脂食物。每天中午只要吃半碗豆类, 就可以在 8 周内使“坏胆固醇”浓度降低 20%。豆类食品含有多种降胆固醇的有效成分, 其中最主要的是豆类中的可溶性及不可溶性纤维。平均每天应摄入 40 克以上的豆类及其制品, 如豆腐、豆腐干等。

7. 吃肉要吃含脂肪酸较低的肉类, 如鱼肉、禽肉、猪瘦肉等, 减少脂肪的摄入, 最终达到动物性蛋白质的摄入量占蛋白质总量的 20% 就可以。但是, 脂肪的供热量不要超过总热量的 30% 为好。

8. 吃油要以植物油为主, 每人每天的体内要保证 20~25 克的摄入量。

9. 要保证每人每天吃 250 克以上的新鲜水果和蔬菜, 并注意增加深色和绿色蔬菜的比例。

10. 经常喝姜汤, 姜中的主要成分是生姜醇和姜烯酚, 都是降低胆固醇的有效元素。将晒干的姜磨成粉用热水冲服即可。

高血脂患者的营养食品

1. 玉米 玉米含有丰富的钙、磷和卵磷脂、维生素 E 等元素, 具有降低血清胆固醇的作用。

2. 胡萝卜 胡萝卜富含果胶酸钙, 果胶酸钙和胆汁酸在体内发生化学反应后会排出体外, 而身体要产生胆汁酸势必会结合血液中的胆固醇, 从而促使血液中胆固醇的水平降低。

3. 大蒜 大蒜能减少肝脏合成胆固醇。每天只需吃 2~4 瓣大蒜, 便可有效地降低有害的胆固醇含量, 使有益的胆固醇升高, 从而减少心脏病的发病率。

4. 橘子 橘子中含有丰富的维生素 C, 多吃橘子可以提高肝脏的解毒能力, 加速胆固醇的转化, 降低血清胆固醇和血脂的含量。

5. 苹果 苹果富含果胶、纤维素和维生素 C, 有非常好的降脂作用。每天坚持吃苹果, 一个月的时间, 大多数患者的血液中有危害的血脂成分就会降低。

6. 牛奶 牛奶中含有较多的钙质, 能抑制人体内胆固醇合成酶的活性度, 也可降低人体对胆固醇的吸收能力。

7. 杏仁 体内胆固醇的水平正常或稍高的人, 可以用杏仁来代替饮食中的低营养食物, 达到降低血液中胆固醇水平并保持心脏健康的目的。

8. 海带 海带中含有丰富的牛黄酸, 可降低血压及胆汁中的胆固醇含量, 还含有食物纤维褐藻酸, 能抑制身体对胆固醇的吸收, 促进排泄。

降低高血脂的小食品制作

1. 降脂茶 准备菊花 10 克、绿茶 2 克、山楂片 25 克, 这些在农村都是常见的, 很容易找到, 放在一起加水 500 毫升

后煮沸，每天喝三次，可有效降低血脂。

2. 降脂酒 准备山楂片 300 克，大枣、红糖各 30 克，用 1 000 毫升的米酒浸泡 10 天左右。每天要摇动 1 次，有利于药味的浸出。每天睡觉前倒出 30~60 克服用，可有效降低血脂。对于有喝酒爱好的农民患者来说是两全齐美的事情，既能喝酒又能治病。

3. 降脂粥 把何首乌 100 克放在沙锅内，浓煎后倒出汁液，在汁液中加入粳米 100 克、大枣 5 枚后煮粥，用冰糖调味食用。适用于肝肾虚损，头晕耳鸣，头发早白以及老年人高血脂、血管硬化等疾病。值得注意的是在服食期间，患者要忌食葱、蒜、萝卜、茶叶等。

☺ 生活保健方案

高血脂病的防治原则

要避免高脂血症的危害，主要从以下三个方面入手：

1. 养成良好的生活习惯 农民朋友要戒烟、戒酒，加强体育锻炼，选择适合于自己的轻、中度体育活动，要劳逸结合，解除各种思想负担，保持心情舒畅，做到“以静养生”。

2. 运用饮食疗法

①要限制高胆固醇食物的过多摄入，如动物的脂肪、大脑、内脏和软体类、贝壳类的动物。

②饮食结构也要进行合理的调配，理想的饮食比例为：蛋白质占 15%，脂肪 20%，碳水化合物占 65%。

3. 对病情严重，饮食控制不合理的患者要采取药物降脂 可以降脂的品种有很多，如消胆胺、烟酸肌醇酯、多烯康、必降脂、安妥明等。但是很多降脂药都需要大剂量、长期服用才能维持降脂的效果，因此不可避免会带来副作用，尤其是中老

年人更要慎用，要严格按医嘱来用药。

高血脂病的判断方法

高血脂是导致冠心病、高血压以及中风的危险因素，我们要尽早判断自己是否患有高血脂，最常见的判断方法有以下几种：

1. 常出现头昏脑涨，早晨起床后感觉头脑很不清醒，午后还极易犯困，但是到了晚上则很清醒。

2. 看东西时变得模糊。

3. 在面部和手部会出现较多的黑斑。

4. 眼睑黄疣是中老年妇女血脂增高的信号，主要的表现是眼脸上出现淡黄色的小皮疹，刚开始时有米粒大小，严重时则会布满整个眼睑。

5. 记忆力和反应力明显的降低和减退。

6. 小腿肚子经常会抽筋，并感到疼痛，这是体内的胆固醇积聚在腿部肌肉中的表现。

检查时的注意事项

血脂检查受许多因素的影响，农民朋友到医院进行化验前要注意下面的几种情况，如果检查结果异常，应当间隔一段时间后，再进行一次复查，最后请医生帮助确诊。

1. 检查前要禁食，采血前 12 个小时之内不要吃东西，这样才能保证化验的准确性。

2. 取血化验前的最后一餐要注意不要吃高脂的食物，不要喝酒，因为饮酒能明显升高高密度脂蛋白的浓度，导致化验结果发生误差。

3. 在患者生理和病理状态都比较稳定的情况下进行化验。血脂的水平会随着一些生理及病理状态变化而变化，如感染、发热、心肌梗死、妊娠等。



4. 不要在服用某些药物时进行检查, 如避孕药、双氢克尿塞、氯噻酮和激素类

药物等, 因为这些药物都会影响血脂的水平, 导致检验出现误差。



杨力提示

血脂是血液中所含类脂质的总称。血脂中主要包含胆固醇、甘油三酯(即中性脂肪)、磷脂、脂肪酸等。血脂增高叫高血脂, 在临床上常称作高脂血症。高血脂、高血压与高血糖被称为“三高”, 三者密切相关。

研究表明, 农村人口单纯的饮食控制和运动仅能使胆固醇降低7%~9%。此外, 胆固醇也只有很少的部分来自于食物, 大部分的胆固醇都是在肝脏内合成的, 而单纯的饮食控制只能减少来自食物的胆固醇, 对于胆固醇轻度升高的患者, 通过饮食调整和积极运动可以使胆固醇控制在正常的范围内, 但大部分的患者还需要加用降低胆固醇类的药物, 尤其是胆固醇升高明显或与遗传因素相关的患者。

高血脂可加重糖尿病, 所以糖尿病患者除治疗高血糖外, 还需要调节血脂, 这是减少糖尿病患者死亡率和致残率的关键。半数以上的糖尿病患者都会有合并高血脂的症状。因此, 调整血糖能在一定程度上改善血脂, 达到理想的水平。糖尿病与脂代谢的治疗状况已成为糖尿病患者病情控制优劣的标准。积极治疗高血脂对控制血糖、预防并发症大有好处。

另外, 糖尿病合并高血脂更容易导致脑中风、冠心病、肢体坏死、眼底病变、肾脏病变、神经病变等, 这些糖尿病的远期并发症是造成糖尿病患者残疾或过早死亡的主要原因。

冠心病的养生保健方案

冠心病是最险恶的一种心脏病, 是心脏病中危害农村人口健康的先锋, 据统计, 每100位40岁以上的农村人口中就有4~7人是冠心病患者, 冠心病的死亡率约占总死亡率的10%左右。

原本, 农村体力劳动者中得冠心病的比较少, 但随着农民朋友进城务工的增多, 家中生活条件改善后, 生活和饮食的习惯也在快速的转变, 经调查发现, 在农村中40岁以上患有冠心病的人呈逐年增加的趋势。

农民朋友们可能看到或听到过“缺血性心脏病”的名字。其实, 缺血性心脏病

与冠心病都是指由于冠状动脉的病变而引起的心肌供血不足等一系列的病症, 只是前者是国际上心脏病学术研究的标准化名字; 而后者是我国习惯沿用的老名字, 实际上它们是同义词, 也可以说是一种病两个说法, 如果你在两个医院或两个医生那里先后看病得到了这两个诊断, 不要以为自己是患了两种心脏病!

☺ 饮食调理方案

冠心病患者的饮食原则

1. 少吃大油 脂肪的摄入应限制在总热量的30%以下, 以植物脂肪为主。适当地吃些瘦肉、家禽、鱼类。比如海鱼的脂肪中含有多不饱和脂肪酸, 它能够影响人

体脂质代谢，降低血清胆固醇和血清甘油三酯以及低密度脂蛋白和极低密度脂蛋白，从而保护心血管，预防冠心病。

2. 适量的蛋白质 蛋白质是维持心脏必需的营养物质，能够增强抵抗力，但摄入过多的蛋白质对冠心病不利。因蛋白质不易消化，能够加快新陈代谢，增加心脏的负担。观察发现，过多的摄入动物蛋白，会增加冠心病的发病率，所以摄入蛋白质应适量。每日食物中蛋白质的含量以每千克体重不超过 1 克为宜，应选用牛奶、酸奶、鱼类和豆制品，对防治冠心病有利。

3. 饮食宜清淡、低盐 对合并高血压患者尤为重要，食盐的摄入量每天控制在 5 克以下。可随季节活动量适当增减。例如：夏季出汗较多，户外活动多，可适当增加盐的摄入量。冬季时，出汗少，活动量相应减少，应控制盐的摄入。

4. 供给充足的维生素、无机盐和微量元素 膳食中应注意多吃含镁、铬、锌、钙、硒元素的食物。

多吃蔬菜和水果有益于心脏。蔬果是人类饮食中不可缺少的食物，含有丰富的维生素 C、无机盐、纤维素和果胶。凡绿色蔬菜或黄色蔬果中含有较多的胡萝卜素，它具有抗氧化的作用，维生素 C 能够影响心肌代谢，增加血管韧性，使血管弹性增加，大剂量维生素 C 可使胆固醇氧化为胆酸而排出体外。猕猴桃、柑橘、柠檬和紫皮茄子含有丰富维生素 C，应多吃含维生素 C 较多的食品。

5. 忌烟酒和高脂肪、高胆固醇食物 冠心病患者应当戒烟，减少饮酒量，当合并高脂血症时，应避免饮酒。并应忌用或少用全脂乳、蛋黄、肥猪肉、肥牛肉、肝、内脏、黄油、猪油、牛油、羊油、椰子油。

向冠心病推荐的几种食物

1. 胡萝卜 胡萝卜含有丰富的胡萝卜素和多种营养，可增加冠状动脉血流量，降低血脂，促进肾上腺素分泌，具有降血压、强心等功效。

2. 大豆和花生 大豆及豆制品含有皂草碱类纤维素，具有减少体内胆固醇的作用。花生含有多种氨基酸和不饱和脂肪酸，经常食用，可防止冠状动脉硬化。

3. 洋葱 洋葱能够扩张血管，降低外周血管和心脏冠状动脉的阻力。

4. 生姜 生姜中的姜醇、姜烯可促进血液循环。

5. 玉米 玉米具有抗血管硬化的作用，脂肪中亚油酸含量高达 60% 以上，还有卵磷脂和维生素 E 等，具有降低血清胆固醇，防治高血压、动脉硬化，防止脑细胞衰退的作用，有助于血管舒张，并维持心脏的正常功能。

6. 荞麦 荞麦中含有芦丁、叶绿素、苦味素、荞麦碱以及黄酮物质。芦丁具有降血脂、降血压的作用，黄酮类物质可以加强和调节心肌功能，增加冠状动脉的血流量，防止心律失常。

7. 芹菜 芹菜主要含有挥发油、甘露醇等，具有降压、镇静、健胃、利尿等作用。

8. 韭菜 韭菜含有丰富的纤维素、挥发性精油和含硫化合物，能够促进肠蠕动，减少胆固醇的吸收，并具有降血脂的作用。

9. 甘薯 甘薯含有丰富的糖类、维生素 C 和胡萝卜素，这类物质能够有效地维持人体动脉血管的弹性，保持关节腔的润滑，防止肾脏结缔组织萎缩。常吃甘薯能够防止脂肪沉着、动脉硬化等。