

献给所有高血脂患者  
的轻松降脂书！  
吃对了，养对了，轻松告别高血脂！



# 轻松 降血脂

高血脂患者  
生活调养完全手册

王志杰·编著

QINGSONG JIANGXUEZHI

GAOXUEZHI

HUANZHE

SHENGHUO TIAOYANG WANQUAN SHOUCHE



上海科学技术出版社

THE UNIVERSITY OF  
CHINA PRESS  
100101 BEIJING, CHINA



轻松

# 降血脂

高血脂患者

生活调养完全手册

2006·1版

ISBN 7-309-05212-9

¥16.00

http://www.cup.edu.cn



中国大学出版社



# 轻松 降血脂

QINGSONG  
JIANGXUEZHI

王志杰◎编著

上海科学技术出版社

**图书在版编目(C I P)数据**

轻松降血脂 / 王志杰编著. — 上海 : 上海科学技术出版社, 2010.8

(健康是金系列)

ISBN 978-7-5478-0352-3

I. ①轻… II. ①王… III. ①高血脂病-防治-基本知识 IV. ①R589.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第119435号

上海世纪出版股份有限公司  
上海科学技术出版社 出版发行

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

浙江新华印刷技术有限公司印刷 新华书店上海发行所经销

开本 787×1092 1/18 印张 13 字数 240千

2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-0352-3/TS·29

定价: 28.00元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,  
请向工厂联系调换

## 前 言

高脂血症、高血压、冠心病、糖尿病等“富贵病”是侵袭现代人健康的常见病、多发病。之所以被称为“富贵病”，主要就是因为这些疾病的出现与现代人生活方式的改变和生活质量的提高有关。拿高脂血症来说，在二三十年前，这种疾病的发生率还很低，人们甚至从来就没有听说过“高脂血症”这个医学名词。但是，现在来看，这个名词对于我们每一个人来说都不陌生。

高脂血症被称为“多病之源”。这是因为，高脂血症和许多疾病的发生、发展都有密切的关系，它不仅能引起动脉硬化，损害心脑血管，还可导致冠心病、高血压、心肌梗死、脑中风等致死率、致残率很高的疾病。高血脂对身体的损害是不明显的，但却是逐渐进行性和全身性的。可以说，高脂血症就像一个“隐形杀手”，是在我们无意识的状态下悄然侵袭我们身体的。尤其是人到中年，忙于工作和事业，往往容易忽略身体的健康隐患，比如常常暴饮暴食，吸烟饮酒，不注意作息规律，忽视运动，其结果是脂肪在血液中超量堆沉，黏附在血管壁上，从而使血液变得黏稠，血流凝滞。这也从一个侧面反映了，高脂血症的发生，除了极少部分与遗传因素有关外，主要与现代人生活水平的提高、饮食习惯的改变、营养过剩、缺乏锻炼以及精神压力大等因素密切相关。

了解了高脂血症的危害性，“降脂行动”就变得势在必行了；而了解了这些常见的致病因素，我们的“降脂行动”也就变得有迹可寻、有的放矢了。

只要掌握了科学、系统、全面的方法，其实“降脂”也并非是什么异常困难的事情。本书为读者介绍了多种控制和治疗高脂血症的日常自

然疗法，包括饮食疗法、运动疗法、心理疗法、中医疗法等。这些方法简单易行，但都是针对高脂血症的病因、病理所研究和总结出来的，经过长期的临床验证，可作为一般高脂血症患者的系列治疗方法。对于病情较重的高脂血症患者，在药物治疗的基础上，辅以本书中所介绍的各种降脂良方，也可以起到很好的辅助治疗作用，并能减少降脂药物的用量。

本书旨在帮助高脂血症患者降低血脂水平、捍卫健康权益，全面概括了高脂血症患者生活中应该注意的方方面面，力求让患者的“降脂行动”变得轻松、高效，是一本有益的降脂指导用书。

本书的编写得到何玉花、齐海英、张璐路、张媛、魏巍、薛翠玲、郑建斌、王维、张莉丽、苑晓丹、季慧、陈进、杨春明、张来兴、郑晓东、李淳朴、赵冰清、袁婉楠、王海峰、王涣璋、陈坚、陈辰等的鼎力支持与无私帮助，在此谨表谢意。

**编著者**



# 目 录

## 第一章 认识血脂及血脂异常

在高血压已经慢慢得到人们认识和重视的今天，高血脂对大多数人来说似乎还处于认识的初级阶段。血脂异常所带来的高血脂到底会有怎样的表现，又会有怎样的危害呢？

血脂的含义及构成 / 2

高脂血症的含义及危害 / 4

高脂血症的病征表现 / 5

高脂血症的分类 / 8

高脂血症的易患人群 / 11

高脂血症的诊断标准 / 16

如何解读血脂化验单 / 17

高脂血症的治疗原则 / 19

中医对高脂血症病因的认识 / 20

高脂血症绝不是胖人的“专利” / 22

## 第二章 降脂刻不容缓，饮食调理最关键

人们对自己的饮食越来越讲究，但是不规律、不健康的饮食问题也总是困扰着人们并引起了一系列疾病，高血脂也是其中之一。因此，如何调理好饮食在高血脂的治疗中起着关键的作用。

高脂血症患者的饮食原则 / 26

降脂饮食，不同季节要区别对待 / 28

高脂血症患者的饮食搭配原则 / 33

高脂血症患者要选择适宜的烹调方法 / 34

具有降脂功效的食物 / 35

具有降脂功效的茶饮 / 55

高脂血症患者的家常菜谱 / 58

## 第三章 身体动一动，降脂变轻松

众所周之，运动能让人更加健康。然而，你可能还不知道运动对治疗高血脂还有着独特的疗效。到底哪些运动有助于血脂的下降，它们的运动原则和注意事项又有哪些呢？

- 运动降脂的基本原则 / 70
- 运动降脂的注意事项 / 72
- 运动降血脂，有氧才有效 / 74
- 步行是最好的降脂运动 / 76
- 慢跑降脂，轻轻松松 / 77
- 五禽戏，传统健身法 / 79
- 爬山运动，血脂平稳 / 80
- 用爬楼梯取代乘电梯 / 81
- 降脂减肥的自行车运动 / 83
- 健美操，健美降脂两不误 / 84
- 跳绳运动，降脂保年轻 / 89
- 游泳，降脂减肥功效好 / 90
- 太极拳修身养性降血脂 / 92
- 行之有效的瑜伽降脂法 / 94

## 第四章 自然降脂，心理疗法是保障

你是否听说过这样的一个故事呢？某人得了不治之症，可是他并没有像一般人一样终日惶恐不安，而是选择远游散心。若干年后竟发现自己的病不治而愈。可见心理治疗不容忽视。对于高血脂的治疗，心理疗法的作用仍然有效。

- A型性格的人容易患高脂血症 / 98
- 保持心情舒畅是防治高脂血症的关键 / 100
- 调理情志，保持乐观豁达的心境 / 102
- 控制情绪，才能控制血脂 / 105
- 书法绘画，养心神促健康 / 106
- 用音乐唤醒健康 / 108
- 舞动身心，降脂保健 / 112
- 养花赏花，美景自知 / 114
- 碧波垂钓，悠然自得 / 116



## 第五章 妙手回春，中医降脂方法多

近年来，中医在国内外受到越来越多人的推崇。按摩、针灸、泡温泉等传统中医疗法对降血脂的功效可称得上妙手回春、独树一帜。试着尝试、学习一些中医疗法，相信你的血脂很快就能降下来。

- 中医对高脂血症的辨证分型 / 120
- 按摩降脂的原理和优点 / 123
- 按摩降脂的常用手法和技巧 / 124
- 针灸疗法的降脂作用和穴位选取 / 128
- 高脂血症针灸治疗的一般方法 / 131
- 神阙、足三里穴，艾灸降脂疗效好 / 134
- 独特的磁疗降脂法 / 136
- 降脂保健的足疗法 / 138
- 多泡温泉可降低血脂 / 141
- 高脂血症的中医辨证食疗方 / 142
- 有效调血脂的中药及方剂 / 147

## 第六章 科学用药，控制血脂有特效

不要轻易抱怨你吃的降血脂的药物根本不管用，也许你只是没有做到科学用药。想要尽快有效地降血脂，在用药时需要讲究原则。

- 高脂血症分级治疗有原则 / 152
- 降脂药物的使用原则 / 153
- 认识常用的降脂药物 / 155
- 对症用药，降脂效果更有效 / 159
- 应用降脂药物的注意事项 / 161
- 注意降脂药物的副作用 / 163
- 怎样看待降脂药物的副作用 / 166
- 老年人降血脂的注意事项 / 167
- 高脂血症联合用药的注意事项 / 169
- 注意可引起血脂异常的药物 / 170
- 怎样判断降脂药物是否有效 / 172

## 第七章 生活起居关键事，降脂功效在平时

人们总是借口“习惯”来放任自己诸多的不良行为，殊不知正是习惯了的日常起居让你的身体在不知不觉间发生了变化。高血脂与生活起居有着密不可分的关系，所以在平时的生活中注意养成良好的生活习惯，也许你就不会被高血脂找上门。

规律饮食，一日三餐科学吃 / 176

饮食有节，暴饮暴食危害大 / 179

晚餐安排须合理 / 181

欲得健康，平衡膳食 / 183

少饮咖啡与浓茶 / 187

甜食宜少吃 / 189

注意安排好睡眠 / 191

起居有常，劳逸适度 / 194

高血脂患者洗澡的注意事项 / 196

高脂血症患者性生活要适度 / 198

规律排便，防治便秘 / 200

居室通风，保证空气新鲜 / 202

多运动多锻炼，降脂保健功效好 / 203

将血脂检查重视起来 / 205

## 第八章 并发症不可怕，科学调养有方法

高血脂一旦到了较严重的程度，会伴有一些并发症，比如高血脂合并高血压、冠心病、脂肪肝等。虽然这时候的根治可能需要花费更多的时间和精力，但也并非不可战胜。更为重要的是，通过科学的调养，有效预防、治疗这些并发症并不是难事。

高脂血症合并高血压 / 208

高脂血症合并糖尿病 / 211

高脂血症合并冠心病 / 213

高脂血症合并脂肪肝 / 216

高脂血症合并肾病综合征 / 218

## 第一章



# 认识血脂及血脂异常

在高血压已经慢慢得到人们认识和重视的今天，高血脂对大多数人来说似乎还处于认识的初级阶段。血脂异常所带来的高血脂到底会有怎样的表现，又会有怎样的危害呢？



## »» 血脂的含义及构成

不少人在得知自己出现了血脂异常的情况后，竟然会很茫然地去问医生：“医生，我倒是听过现在很多人都得这种病，可这到底是一种什么病？是不是我的血液出问题了？血脂是什么东西？这病严重吗？”

对于治疗疾病来说，知其然不知其所以然是很难取得好的疗效的。为了更好地“降脂”，首先我们就需要来了解一下血脂的含义和构成。

血脂是血液中所含脂类物质的总称。人体的血液由血细胞（包括红细胞、白细胞、血小板）和血浆组成，而血脂就弥散在血浆中。血脂是体内含能量的物质，源于食物，又可以在体内合成，并提供给机体新陈代谢所消耗的能量。血液中有两种主要的血脂，即胆固醇（也称总胆固醇）和甘油三酯（医学上称三酰甘油），其中胆固醇又主要以低密度脂蛋白和高密度脂蛋白的形式存在。

血脂和其他脂类一样，不溶于水，因此，若想在血液中流动，就必须与一种特殊的蛋白质（即“载脂蛋白”）结合在一起，形成易溶于水的复合物即脂蛋白，只有这样才可以溶于血浆中。脂质与载脂蛋白结合后形成脂蛋白，脂蛋白主要可分为4类，即乳糜微粒、极低密度脂蛋白、低密度脂蛋白和高密度脂蛋白，下面我们简要地认识一下这4种脂蛋白。

### ● 乳糜微粒

这种脂蛋白分子主要来源于食物脂肪，体积最大，密度最低，含外源性脂肪达95%。因为乳糜微粒在血液中代谢较快，所以它在动脉粥样硬化形成过程中是否起重要作用目前仍有争议。

## ● 极低密度脂蛋白

这种脂蛋白是运输内源性甘油三酯的主要工具，其主要由肝脏合成，含内源性甘油三酯60%。血清中极低密度脂蛋白含量增高时，外观可显浑浊。若食入大量脂肪或糖类，会增加极低密度脂蛋白的合成。

## ● 低密度脂蛋白

这种脂蛋白是转运肝合成的内源性胆固醇的主要工具，其主要由极低密度脂蛋白代谢演变而成，含内源性胆固醇50%。血液中60%~70%的胆固醇都是由低密度脂蛋白携带的。其含量增高时，血清不浑浊，但它是导致动脉粥样硬化的元凶之一，所以被认为是“坏胆固醇”。

## ● 高密度脂蛋白

它有多种来源，除肝脏、小肠合成外，乳糜微粒和极低密度脂蛋白分子在代谢过程中也可转化为高密度脂蛋白。这种脂蛋白分子体积最小，比重最大，其主要成分是蛋白质。血液中20%~30%的胆固醇由高密度脂蛋白运送，并且主要是将外围组织的胆固醇带回肝脏代谢。高密度脂蛋白颗粒小，结构致密，能自由进出动脉壁，可以清除积存于血管壁内的胆固醇，且不向组织释放胆固醇，具有将组织中胆固醇转移出来的功能，所以它被认为“好胆固醇”。

血液中的脂类含量与全身脂类总量相比只占极少的一部分，但它转运于各组织之间，往往可以反映出体内脂类代谢情况。正常成人血浆脂类含量相对稳定，有一定的波动范围。食用高脂肪膳食后，血浆脂类含量会大幅度上升，但这是暂时的，通常在3~6小时后可逐渐趋于正常。短期饥饿也可因储存脂肪的大量动员，而使血脂含量暂时升高。这就不难理解到医院检查血脂时，为什么医生要求你在进完晚餐后不要再吃其他东西，要空腹12小时后再抽血了。

## »» 高脂血症的含义及危害

高脂血症是中老年人常见的疾病之一，也是一种倍受关注和严重影响中老年人正常生活的疾病。高脂血症俗称高血脂，是导致心脑血管疾病的重要元凶，其发病率高，危害性大，被人称之为“隐形杀手”。

高脂血症是一种常见病，不仅在中老年人当中发生率高，近年来在青壮年中也开始增多。高脂血症是人体脂质代谢失常，血浆内脂质浓度超过正常范围的病症，因脂质多与血浆中蛋白结合，故又称为“高脂蛋白血症”。

简单地说，高脂血症就是血脂过高，是指各种原因导致的血浆中胆固醇和甘油三酯水平升高。我们知道，血浆中的脂质除胆固醇和甘油三酯外，还包括磷脂、糖脂、固醇和类固醇，广泛存在于人体各组织中，它们是生命细胞基础代谢的必需物质。当血脂过高时，可使胆固醇之类的物质沉积于大、中动脉管壁内，逐渐形成动脉粥样硬化，动脉粥样硬化引起的肾功能衰竭等都与高脂血症密切相关。大量研究资料表明，高脂血症是脑中风、冠心病、心肌梗死等疾病的重要危险因素。全身的重要器官都要依靠动脉供血、供氧，一旦动脉被粥样斑块堵塞，就会导致一系列严重后果。

概括来说，高脂血症的危害是隐匿、逐渐、进行性和全身性的，其危害很大。大量研究已证实：血脂过高是加速动脉粥样硬化多个因素中的最危险因素。高脂血症患者患了动脉粥样硬化，进而会导致众多相关疾病的发生，其中最常见的一种致命性疾病就是冠心病。此外，高脂血症也是促进高血压、糖耐量异常、糖尿病的一个重要危险因素。高脂血症还可导致脂肪肝、肝硬化、胆石症、胰腺炎、眼底出血、失明、周围血管疾病、跛行、高尿酸血症等。



高脂血症一般可分为原发性和继发性两类。原发性高脂血症与先天性和遗传有关，是由于单基因缺陷或多基因缺陷，使参与脂蛋白转运和代谢的受体、酶或载脂蛋白异常所致，或由于环境因素如饮食、营养、药物和通过未知的机制而致。继发性高脂血症多继发于代谢性紊乱疾病，如糖尿病、高血压、黏液性水肿、甲状腺功能低下、肥胖、肝肾疾病、肾上腺皮质功能亢进等，或与其他因素如年龄、性别、季节、饮酒、吸烟、饮食、体力活动、精神紧张、情绪活动等有关。高脂血症属中医的“痰证”“虚损”“胸痹”“眩晕”等范畴。

在过去，人们一般认为高脂血症是中老年人的多发疾病，很少有人知道，20岁左右的年轻人就已经可以形成脂质沉积物，有的儿童甚至从10岁就开始了，这种沉积物在医学上被称为粥样硬化斑块。十几年或几十年后，由于粥样硬化斑块长期积存，阻隔了动脉血管对营养物的吸收，动脉血管营养状况每况愈下，使动脉血管慢慢变硬、变脆、变窄，失去弹性，这种不良作用还能引起高血压或加重高血压的程度。当动脉截面积的50%以上被挤占后，心脑血管供血不足的症状才开始出现，以致头晕、头痛、心前区疼、憋气时有发生。当动脉血管的截面积被堵住80%以上，就可以认为这条血管被完全堵塞，严重的后果是发生脑中风、心肌梗死，甚至心脏性死亡。正因为高脂血症是悄然无息地逐渐吞噬着生命，所以人们形象地把它称为“隐形杀手”。

## »» 高脂血症的病征表现

高脂血症对身体的损害是一个缓慢的、逐渐加重的隐匿过程。高脂血症早期多无明显的症状，不做血脂化验很难被发现。很多高脂血症患者没有什么症状，也没有不舒服的感觉，因而也就忽视了日常生活中的科学饮食和运动。如果任由高脂血症状况自然发展，不加以控制，一旦病情加重，造成的损害往往是不可逆的。

高脂血症一般多以头晕、胸闷、心悸、神疲乏力、失眠健忘、肢体麻木等为主要表现，但也有为数不少的患者自觉症状不明显，仅在体检做血脂分析时才被发现。

高脂血症的临床表现主要包括两个方面，一是脂质在真皮内沉积所引起的黄色瘤，二是脂质在血管内皮沉积所引起的动脉粥样硬化，产生冠心病和周围血管病等。但由于患高脂血症时黄色瘤的发生率并不十分高，动脉粥样硬化的发生和发展则需要相当长的时间，所以大多数高脂血症患者并无任何临床症状和异常体征，而患者的高脂血症则常常是在进行健康体检或血液生化检验（测定血胆固醇和甘油三酯）时被发现。

黄色瘤是一种异常的局限性皮肤隆凸起，其颜色可为黄色、橘黄色或棕红色，多呈结节、斑块或丘疹形状，质地一般柔软。主要是由于真皮内集聚了吞噬脂质的巨噬细胞（又名黄色瘤细胞）所致。根据黄色瘤的形态、发生部位，一般可分为下列六种。

## ●肌腱黄色瘤

肌腱黄色瘤是一种特殊类型的结节状黄色瘤，发生在肌腱部位，常见于跟腱、手或足背伸侧肌腱、膝部股直肌和肩三角肌腱等处，为圆或卵圆形质硬皮下结节，与其上皮肤粘连，边界清楚。这种黄色瘤常是家族性高胆固醇血症的较为特征性的表现。

## ●掌皱纹黄色瘤

掌皱纹黄色瘤是一种发生在手掌部的线条状扁平黄色瘤，呈橘黄色轻度凸起，分布于手掌及手指间皱摺处。此种黄色瘤对诊断家族性异常 $\beta$ -脂蛋白血症有一定的价值。

## ●结节性黄色瘤

此病发展缓慢，好发于身体的伸侧，如肘、膝、指节伸处以及髌、踝、臀等部位，为圆形状结节，其大小不一，边界清楚。早期质地较柔软，后期由于损害纤维化，质地变硬。此种黄色瘤主要见于家族性异常 $\beta$ -脂蛋白血症或家族性高胆固醇血症。



### ● 结节疹性黄色瘤

此病好发于肘部四肢伸侧和臀部，皮损常在短期内成批出现，呈结节状有融合趋势，疹状黄色瘤常包绕着结节状黄色瘤。瘤体皮肤呈橘黄色，常伴有炎性基底。这种黄色瘤主要见于家族性异常 $\beta$ -脂蛋白血症。

### ● 疹性黄色瘤

此病表现为针头或火柴头大小丘疹，橘黄或棕黄色伴有炎性基底，有时口腔黏膜也可受累。主要见于高甘油三酯血症。

### ● 扁平黄色瘤

此病见于睑周，又有睑黄色瘤之称，是较为常见的一种黄色瘤。表现为眼睑周围处发生橘黄色略高出皮面的扁平丘疹状或片状瘤，边界清楚，质地柔软。泛发的可波及面、颈、躯干和肢体，为扁平淡黄色或棕黄色丘疹，几毫米至数厘米大小，边界清楚，表面平滑。此种黄色瘤常见各种高脂血症，但也可见于血脂正常者。

上述不同形态的黄色瘤可见于不同类型的高脂血症，而同一类型的高脂血症者又可出现多种形态的黄色瘤。经有效地降脂治疗，多数黄色瘤可逐渐消退。

除各种黄色瘤外，还有两个体征也有助于高脂血症的诊断，即角膜弓和高脂血症眼底改变。角膜弓又称老年环，若见于40岁以下者，则多伴有高脂血症，以家族性高胆固醇血症为多见，但特异性并不很强。高脂血症眼底改变是由于富含甘油三酯的大颗粒脂蛋白沉积在眼底小动脉上引起光散射所致，常常是严重的高甘油三酯血症并伴有乳糜微粒血症的特征表现。此外，严重的高胆固醇血症还可出现游走性多关节炎，不过这种情况较为罕见，且关节炎多为自限性。明显的高甘油三酯血症可引起急性胰腺炎，应该引起注意。