

本书采取科学严谨的态度，通俗易懂的语言，向大家详细地介绍了高血脂的基本知识、高血脂的生活调理、高血脂的药物治疗、高血脂的特色疗法等诸多方面，内容丰富，涉及面广，是一本实用的家庭医学科普读物。



■ 轩宇鹏◎编著

高血脂

百 科 大 全

国内知名保健医师精心打造
高血脂日常防治养生宝

我的健康我做主 做自己的保健医生

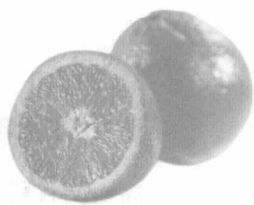
GaoXueZhi
BaiKe DaQuan



陕西出版集团
陕西科学技术出版社

高血脂患者健康生活指导

■ 轩宇鹏◎编著



高血脂

百 科 大 全

我的健康我做主 做自己的保健医生

GaoXueZhi
BaiKe DaQuan

陕西出版集团
陕西科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

高血脂百科全书/轩宇鹏编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2010. 3

ISBN 978 - 7 - 5369 - 4771 - 9

I. 高… II. 轩… III. 高血脂病 - 防治 IV. R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 026620 号

-
- 出版者** 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
西安北大街 131 号 邮编 710003
电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236
[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)
- 发 行 者** 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
电话 (029) 87212206 87260001
- 印 刷** 北京市兆成印刷有限责任公司
- 规 格** 787 × 1092 毫米 16 开本
- 印 张** 21.25
- 字 数** 350 千字
- 版 次** 2010 年 5 月第 1 版
2010 年 5 月第 1 次印刷
- 定 价** 28.80 元
-

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换)



FOREWORD

前言

高血脂是人体脂肪代谢紊乱的临床表现。它是一个慢性疾病过程，可能十几年或者更长时间才会出现临床症状，例如心绞痛、头晕等。

高血脂患者由于血脂含量高，所以在动脉内壁脂肪斑块沉积速度快，当达到一定的程度，即斑块将血管内壁阻塞到一定程度，使血液供应发生不足时就会出现临床症状。高血脂的最大危害即它最终将导致冠心病和脑血管病。脂肪斑阻塞到供应心脏血液的动脉支时，即发生冠心病；当阻塞到脑动脉或其分支时，即会出现脑血管病。

有很多人对自己的血脂异常并不担心，他们认为无非就是血中的脂肪多了一点。其实，他们不知道，以高血脂为“基础”的心脑血管病的发病率、死亡率已跃居了各种疾病的首位，且呈现出一种患病人群低龄化的趋势。据统计，与高血脂相关的心脑血管疾病患者目前已经超过了1.8亿。患者人群已由原来的五十岁以上，向三四十岁转移。每年死于此类疾病的人数已经达到300万以上，占到所有疾病死亡总数的50%。

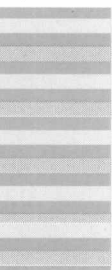
为了让人们了解认识高血脂，并掌握一些防治高血脂的方法，我们特意组织有关医学专家编写了这本《高血脂百科全书》。

本书以实用为目的，本着科学严谨的态度，采用通俗易懂的语言，从认识高血脂、高血脂的养生之道、高血脂的饮食调理、高血脂的合理运动、高血脂的情志养生到高血脂的药物治疗、高血脂的特色疗法、高血脂的自我防治等诸多方面，做了详尽地介绍，不仅内容丰富，涉及面广，而且实用性亦很强。

在本书里，我们将做领路人，带大家真正了解高血脂，使大家学会怎样才能全面地维持血脂健康。

在看过本书之后相信你一定会感到收获颇丰的。而且不论你现在是否患有高血脂，相信你今后肯定会不再畏惧高血脂，也不再为高血脂而担心。

编 者





CONTENTS

目 录

第一篇 健康指南

——关于高血脂的几个事实

第一章 走近高血脂——与高血脂零距离接触

第一节 高血脂常识知多少	3
认识“血脂”	3
了解高血脂	4
正常血脂的功能	4
脂蛋白、血脂的运输车	5
血脂代谢的过程	6
解读胆固醇	6
血液中理想的总胆固醇水平	7
血液中理想的甘油三酯水平	8
第二节 细述高血脂的几大罪过	8
高血脂的危害	8
警惕引发冠心病	9
对肾脏的危害	10
加重糖尿病	11
诱发胰腺炎	11

高血脂的“难兄难弟”高血压	12
脑梗塞的“导火索”	12
高血脂并发脂肪肝	13
第三节 高脂血症类型大揭秘	14
高脂血症有哪些类型	14
I型高脂蛋白血症的临床特点	15
II型高脂蛋白血症的临床特点	16
III型高脂蛋白血症的临床特点	17
IV型高脂蛋白血症的临床特点	17
V型高脂蛋白血症的临床特点	18
严重的高胆固醇血症的类型	18

第二章 危险因素——探究高血脂的罪魁祸首

第一节 高血脂易患人群排行榜	20
有高血脂的家族遗传史者	20
肥胖者	21
老年人	21
饮食不当者	22
嗜好烟酒者	23
情绪不良者	24
患有糖尿病、高血压等疾病者	25
第二节 其他易导致高血脂的因素	25
心态与血脂的关系	25
运动对血脂的影响	26
血脂水平与年龄有关	26
性别与高血脂	27
职业影响着你的血脂	27
维生素与血脂的关系	27



第二篇 养生之道

——细节关爱血脂健康

第一章 呵护血脂——24 小时的护理方案

第一节 轻松度过白天八小时	31
清晨两杯温开水	31
合理晨练有益血脂	31
工作休闲两不误	32
休息时自我按摩小窍门	32
午间小憩好处多	32
轻轻松松过下午	32
第二节 三餐巧吃助降脂	33
三餐均衡降血脂	33
适宜高脂血症患者的早餐	33
高脂血症患者的午餐安排	34
晚餐宜吃少	34
素食晚餐好处多	34
第三节 科学睡眠有益降脂	35
入睡前的科学指导	35
睡前四忌要知道	35
睡前烫脚的好处	36
睡眠时间与高脂血症	36
中老年高脂血症患者的合理睡眠时间	37

第二章 日常生活——健康应从点滴做起

第一节 不可轻视的日常降脂细节	38
建立一个适合自己的生活制度	38

保持健康的生活方式	39
生活有规律	40
饮食降脂中的细节	40
三餐饮食要有度	41
轻松娱乐，远离高血脂	41
锻炼要持之以恒	42
家务劳动，你做了吗	42
谨记养生保健“三个三”	43
合理睡眠的重要性	44
创造良好的居住环境	45
中年须小心血脂异常	45
重视“负营养”的排出	46
偏方不可随意用	46
洗浴时的注意事项	47
营造和谐性生活	47
日常认识误区早知道	49
第二节 高血脂并发症的护理细节	50
高脂血症并发高血压的护理细节	50
高脂血症并发冠心病的护理细节	51
高脂血症并发脂肪肝的护理细节	52
高脂血症并发糖尿病的护理细节	53
高脂血症并发肾病的护理细节	54
其他并发症的护理细节	54

第三章 四季养生——顺应天时促健康

第一节 生发之春，让健康也生机勃勃	56
春季养生之道	56
高脂血症患者春季养生要点	58
高脂血症患者春季饮食原则	59



春季降脂运动要诀	60
第二节 养长之夏，给血脂一片健康“绿茵”	61
夏季养生之道	61
高脂血症患者夏季养生要点	63
夏季饮食调理	64
夏季运动要科学	65
夏季科学减肥的好时节	66
第三节 内收之秋，多事之秋多做防范	66
秋季养生之道	67
秋季宜早睡早起	68
秋冻要适度	68
高脂血症患者慎洗冷水浴	69
高脂血症患者秋季饮食要点	69
第四节 藏伏之冬，“补冬”警惕血脂异常	70
冬季养生之道	70
高脂血症患者的冬季保健要点	72
冬季里的保暖措施	72
冬季热水浴的讲究	73
高脂血症患者冬季要预防并发症	74

第三篇 饮食调理

——抵挡高脂血症的坚硬之盾

第一章 慎防病从口入——饮食与高血脂的“渊源”

第一节 影响血脂的营养元素	77
脂肪酸的选择	77
了解膳食中的胆固醇	78
判断膳食中的脂肪摄入量	78

植物蛋白质的降脂作用	79
糖类对血脂的影响	80
膳食中的维生素	80
膳食纤维的作用	81
膳食中的微量元素	83
卵磷脂的作用	84
第二节 高脂血症患者饮食的黄金法则	84
高脂血症的饮食治疗处方	85
饮食对血脂的影响	86
高脂血症患者的膳食平衡	86
高血脂患者的饮食结构	88
高血脂患者宜均衡营养素	88
进餐定时定量可防高脂血症	89
适合高脂血症患者的烹调方法	90
有益健康的食用油	91
爱斯基摩人的健康秘诀	92
饮食卫生是健康之根本	93
推荐十大降脂食品	94
高脂血症患者能吃鸡蛋吗	95
多吃瘦肉危害大	95
饮食不可过量	96
“吃”掉高血脂的妙招	97
如何正确运用断食疗法	98
高脂血症患者科学饮水原则	99
蔬果的降脂价值	100
高血脂饮食治疗的小窍门	101
不同类型高脂血症患者的饮食调养	102



第二章 药疗不如食疗——食物是最好的药物

第一节 降脂食品明星榜	105
谷物，不可缺少的降脂食品	105
蔬菜，最理想的降脂食品	107
水果，最美味可口的降脂佳品	109
动物类，营养丰富的降脂美味	110
干果，辅助降脂的首选佳品	112
其他具有降脂作用的食物	112
第二节 专家推荐的降脂美食	113
美味降脂主食	113
简单易做降脂粥	115
润口香美保健汤	116
健康营养私房菜	117
居家自制降脂茶	119
第三节 顺应天时饮食养生秘籍	121
高脂血症患者的春季饮食调理	121
春季养生护肝粥	122
血脂异常者夏日保健备忘录	123
夏季进食原则	124
夏季宜吃的四类蔬菜	125
高脂血症患者秋季饮食指南	126
高脂血症合并肥胖者秋季减肥新方法	128
高脂血症患者冬季饮食专家方案	128



第四篇 适当运动

——让血脂在运动中消解

第一章 运动养生——让血脂不再“高调”

第一节 生命在于运动	133
传统运动养生的三大特点	133
传统运动养生法的运用原则	134
运动可预防血脂升高	135
运动锻炼的降脂作用	136
有氧运动可增加“好”胆固醇	137
养成积极运动的好习惯	137
第二节 运动降脂细处着眼	138
运动降脂有学问	139
运动降脂的原则	139
掌握合适的运动量	140
把握运动的最佳时间	140
运动健身时的特别注意事项	141
游泳时要注意什么	141
安全运动小提醒	142
忙中偷闲巧运动	142
应禁止或减少运动的高脂血症患者	143
牢记运动锻炼的步骤	144

第二章 运动处方——选择适宜的运动方式

第一节 适宜高血脂的运动方式	146
最好的运动是步行	146



慢跑运动的好处	147
降脂减肥的游泳运动	148
多爬楼梯降血脂	149
跳绳，理想血脂跳出来	150
骑车，锻炼全身的降脂法	151
降脂塑形健美操	152
跳舞，舞出健康血脂	153
太极拳里的健康人生	154
轻松降脂五禽戏	155
有益降脂的小动作	156
饭前快走降血脂	157
第二节 因人而异运动	158
女性高血脂患者的运动选择	158
老年高血脂患者的运动方案	159
肥胖型高血脂患者的运动疗法	159
高血脂并发高血压的运动指南	160
高血脂并发糖尿病的运动处方	161
高血脂并发脂肪肝的运动要点	161
高血脂并发肾病的运动原则	162

第五篇 美丽心情

——最高明的降脂“医道”

第一章 快乐心情——不苦口的降脂“良药”

第一节 情绪左右着你的血脂	165
情绪影响着你的健康	165
高血脂患者的情绪特征	167
情绪与血脂的关系	168

精神因素影响血脂水平	168
第二节 精神内守改善血脂	169
关爱血脂要做到清静养神	169
努力营造安静的环境	170
最好的心情是宁静	171
学会制怒	171
生活是一面镜子	172
幽默，让人更健康	173
运用书画疗法调节情绪	175
音乐能降胆固醇	175

第二章 健康心理——稳定血脂的智慧妙计

第一节 健康血脂离不开健康心理	177
心理变化影响血脂水平	177
培养乐观的心理状态	178
追求一种淡泊从容的心境	179
在娱乐活动中调节心理	180
家人要帮患者树立信心	181
学会自我缓解压力	182
慢生活，降血脂	183
积极克服恐惧心态	184
音乐对身心的影响	184
不同心理情绪的乐曲选择	185
第二节 心理调适，因人而异	187
儿童患者的心理调适	187
女性患者的心理调适	188
青年患者的心理调适	188
中年患者的心理调适	189
老年患者的心理调适	190



并发高血压患者的心理调适	191
并发糖尿病患者的心理调适	191
肥胖型患者的心理调适	192

第六篇 药物治疗

——良药苦口利于病

第一章 西医治疗——降低血脂的“及时雨”

第一节 西医常见治疗对策	195
西医治疗进程监测	195
高脂血症的药物治疗	196
外科治疗法	196
血浆净化疗法	197
基因疗法	199
第二节 常用降脂药物简介	200
常用的他汀类药物	200
常用的贝特类药物	202
烟酸类调脂药	203
胆酸隔置剂类降脂药	204
不饱和脂肪酸类	206
其他调脂药	206
第三节 高脂血症健康用药常识	207
降脂药物的选择方法	207
不同患者的用药特点	208
服用降脂药物应注意事项	210
高脂血症患者的用药原则	211
老年人降脂治疗应注意的问题	212
高脂血症患者需要长期服药吗	212
降脂药物不要随意停药	213

养成良好的服药习惯	213
联合用药的原则和禁忌	214
调血脂药物的应用前提	214
长期服用降脂药物安全吗	215
自购药物时应注意	216
能干扰正常的血脂代谢的药物	216
洗血降脂并非人人皆宜	217
降脂药物不仅仅是为了调脂	217
怎样减轻降脂药物的不良反应	218
制订个性用药方案	219

第二章 中医治疗——辨证论治疗效神奇

第一节 中医疗法的辨证论治	221
中医对高血脂的认识	221
高血脂的中医辨证分型	222
高血脂的中医治疗原则	225
中医常用治法	226
对比选择中西医	227
中医的辨证与辨病	228
临症用药因人因时制宜	228
第二节 治疗高脂血症常用中药与方剂	229
中医治疗高血脂的作用	229
中草药，神奇的降脂“仙草”	229
中成药，降血脂的“灵丹”	232
方剂，降血脂的良方	237
药茶、药粥的降脂作用	243
中草药降脂的科学依据	245
降脂中药配伍禁忌	246
服用中草药降脂的注意事项	248