



绿袖健康书系
LUXIU JIANKANG SHUXI

主 编 王 岩 王 巍

明明白白 降血脂

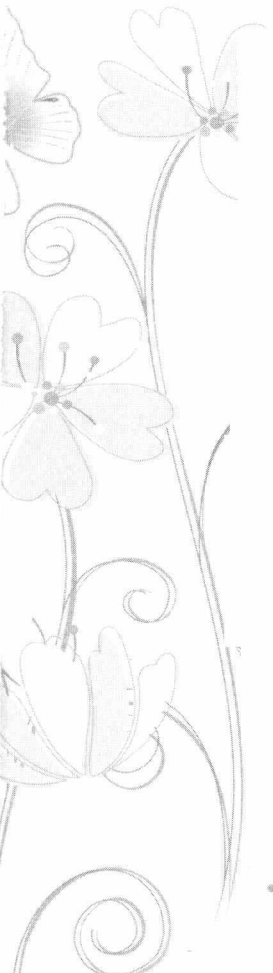


MINGMINGBAIBAI JIANGXUEZHI



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



明明白白降血脂

MINGMING BAIBAI JIANGXUEZHI



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

明明白白降血脂 / 王 岩, 王 巍主编. —北京: 人民军医出版社, 2010.7
ISBN 978-7-5091-3956-1

I. ①明… II. ①王…②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 132265 号

策划编辑: 于 哲 文字编辑: 叶 华 赵 燕 责任审读: 吴 然

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8052

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京京海印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 12.5 字数: 159 千字

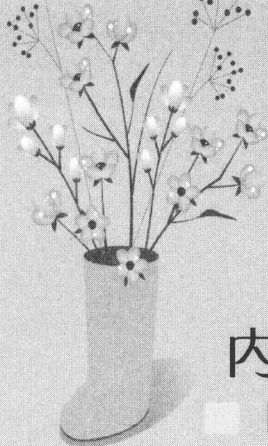
版、印次: 2010 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 29.00 元

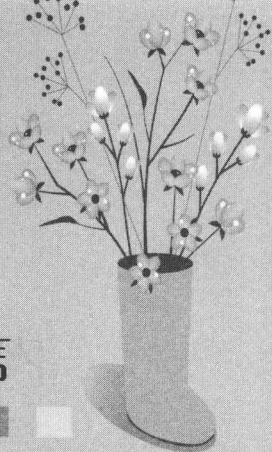
版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

本书从血脂的来源讲起，阐释了高血脂对全身的危害，讲解了药物治疗法、饮食治疗法、运动治疗法在防治高脂血症方面的作用。居家调养部分讲解了如何从一年四季的衣食住行入手，调控高血脂；防治并发症部分讲解了如何防止、延缓及治疗高血压、高血糖、冠心病等高血脂并发症或伴发病。本书特点是用许多生动形象的比喻解释医学知识，并配有多幅插图，内容深入浅出，使读者在轻松愉快的氛围中获得保健知识，可供高脂血症患者及家属阅读参考。



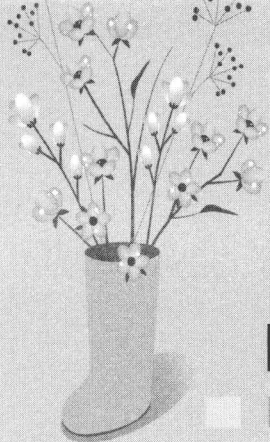
前言

随着社会经济的发展，人民生活水平的提高，世界各国的高脂血症发病率都在提高，不仅给患者本身带来了痛苦，更给家庭和社会造成了巨大的负担。目前我国，仅仅是具有明显症状的心脑血管疾病患者就有将近 1.8 亿人，高血压 1 亿~2 亿人，高血脂人群更加庞大，有 3 亿~4 亿人，每年有 300 万人左右死于此类疾病，并且每年发病人数以 600 万人的速度递增，因此，防治高血脂及由此而导致的心脑血管疾病已经刻不容缓。

高血脂会影响到血管而给全身多个器官带来隐患，因而与冠心病、高血压、脑卒中、糖尿病等疾病存在着明显的因果关系。因此，我们有必要了解血脂，了解心血管疾病，了解高血脂并发症的防治方法。为使读者更好地理解并认识到高血脂的危害，了解其防治方法，书中运用了一些生动形象的比喻介绍医学知识，并配有插图帮助读者理解相关内容，增加阅读兴趣。本书的另一特点是细致讲解了心脏病、高血压患者的一日生活要点及宜忌，使读者能够最大程度地预防或减少高血脂及其并发症的发生。

需要提醒读者的是：一旦患上高脂血症，一定要在医生指导下进行规范、系统的治疗，切不可随意用药、盲目治疗。本书旨在明病说理，使读者对高脂血症有一个正确的认识，书中一些取材容易、操作简便、行之有效的治疗方法，读者可以在医师指导下使用，希望您从此告别高脂血症的烦恼！

编者



目 录

第1章 高血脂及其危害——没有不行，多了也不行 / 1

第1节 血脂是怎么来的——食物在体内的旅行 / 2

一、什么是血脂——不必谈脂色变 / 2

（一）脂类大家族 / 2

（二）血脂是血液中的脂类物质 / 4

（三）血脂、脂蛋白和载脂蛋白 / 4

（四）血脂是脂肪仓库的出货量 / 4

二、胃肠道——消化食物的高速公路 / 5

（一）胃——食物的“搅拌机” / 5

（二）小肠——食物在人体内的主要公路 / 7

（三）大肠——收集排泄废物的管道 / 8

三、脂类的吸收——神奇的魔术反应 / 9

（一）小肠的吸收装置 / 9

（二）脂类在小肠吸收 / 10

第2节 高血脂的危害——脂肪怎样毁损健康 / 11

一、脂蛋白家族成员 / 11

- (一) 乳糜微粒 / 11
- (二) 极低密度脂蛋白 / 11
- (三) 低密度脂蛋白 / 12
- (四) 高密度脂蛋白 / 12

二、肝脏与脂类代谢 / 13

- (一) 肝脏与三酰甘油代谢 / 13
- (二) 肝脏与磷脂、胆固醇代谢 / 14

三、什么是高脂血症 / 15

四、脂肪的效应 / 18

- (一) 布景和出场人物 / 18
- (二) 胆固醇的多米诺骨牌效应 / 19

五、高血脂带来了什么后果 / 20

- (一) 高血脂相关疾病 / 20
- (二) 血脂异常危险分层 / 24

六、何谓代谢综合征 / 25

第3节 高血脂相关因素 / 27

一、西医认识 / 27

- (一) 饮食 / 27
- (二) 肥胖 / 27
- (三) 其他 / 28

二、中医认识 / 28

第2章 高脂血症的诊断及药物治疗 / 30

第1节 高脂血症的诊断及分类 / 31

一、诊断标准 / 31



二、分型及分类 / 31

(一) 临床分型 / 31

(二) 病因分类 / 33

第 2 节 高脂血症的药物治疗 / 34

一、概 述 / 34

(一) 高脂血症治疗原则 / 34

(二) 开始治疗的标准及目标 / 35

二、高血脂的药物治疗 / 35

(一) 他汀类 / 35

(二) 贝特类 / 37

(三) 烟酸 / 37

(四) 胆固醇吸收抑制药 / 38

(五) 胆酸螯合剂 / 38

(六) 其他调脂药 / 39

三、降脂药物的选择 / 40

四、调脂药物的联合应用 / 41

第 3 章 高血脂饮食疗法及中医调养——药食同源, 医食相通 / 43

第 1 节 高脂血症饮食疗法 / 44

一、饮食原则 / 44

(一) 高血脂饮食治疗的主要内容 / 44

(二) 合理控制热量 / 44

(三) 避免摄入过多糖类 / 46

(四) 保证蛋白质供给 / 46

(五) 合理摄入脂肪 / 47

(六) 注意补充维生素和矿物质 / 53

(七) 增加膳食纤维 / 54

(八) 低盐饮食 / 55

(九) 戒烟限酒 / 56

(十) 科学饮水, 降低血脂 / 59

(十一) 经常饮茶 / 62

(十二) 少喝咖啡 / 64

(十三) 少吃多餐、细嚼慢咽 / 65

(十四) 安排好一日三餐 / 66

(十五) 选择烹饪方法 / 67

(十六) 控制体重, 合理减肥 / 71

第2节 高脂血症日常膳食选择 / 73

一、饮食基础原则 / 73

二、高血脂膳食控制 / 74

第3节 高脂血症中医治疗及调养 / 77

一、中医学理论的基本特点 / 77

(一) 整体观念 / 77

(二) 辨证论治 / 78

二、中医食疗保健概述 / 79

(一) 概述 / 79

(二) 分类 / 80

三、高脂血症中医治疗和调养 / 82

(一) 高脂血症辨证论治 / 82

(二) 高脂血症中医调养 / 84

四、高血脂食疗药膳 / 86



第4章 高血脂运动疗法——劳其形者长寿 / 95

第1节 何谓高血脂治疗性生活方式改变 / 96

第2节 高脂血症运动疗法 / 97

一、运动疗法的益处 / 97

二、有氧运动和无氧运动 / 97

(一) 有氧运动 / 97

(二) 无氧运动和混合运动 / 98

三、高脂血症患者如何运动 / 99

(一) 能消耗脂肪，宜长期坚持的全身性运动 / 99

(二) 运动量和运动时间要合适 / 99

(三) 如何评定疗效 / 100

四、运动种类 / 100

(一) 步行 / 100

(二) 慢跑 / 101

(三) 舞蹈 / 101

(四) 太极拳 / 102

(五) 五禽戏 / 103

(六) 八段锦 / 104

(七) 游泳 / 105

(八) 高尔夫球 / 105

(九) 骑自行车 / 106

(十) 体操 / 107

(十一) 爬楼梯 / 107

五、相关措施 / 108

(一) 物质准备 / 108

- (二) 体力准备 / 109
- (三) 注意事项 / 109
- (四) 不宜运动的几种情况 / 110

第5章 高脂血症生活保养——细节决定健康 / 112

第1节 高血脂日常保养 / 113

一、生活规律，起居有常 / 113

- (一) 子时——一定要入睡 / 113
- (二) 丑时——平静睡眠 / 113
- (三) 寅时——熟睡 / 113
- (四) 卯时——喝温开水 / 114
- (五) 辰时——吃早餐 / 114
- (六) 巳时——理脾经 / 114
- (七) 午时——宜小憩 / 114
- (八) 未时——消化功能最盛 / 114
- (九) 申时——补充水分以利尿 / 115
- (十) 酉时——稍事休息 / 115
- (十一) 戌时——保持心情愉快 / 115
- (十二) 亥时——休养生息 / 115

二、调节情志，缓解压力 / 116

三、午休和午睡 / 118

- (一) 有效利用午休 / 118
- (二) 午睡的好处 / 119

四、注意休息，保证睡眠 / 120

五、关于失眠的建议 / 121

- (一) 助眠食物 / 122



(二) 助眠验方 / 122

六、适当娱乐，放松心情 / 123

(一) 音乐欣赏 / 123

(二) 品茗香茶 / 125

(三) 养花种草 / 125

(四) 书画欣赏 / 126

(五) 文学阅读 / 127

(六) 集藏疗法 / 127

(七) 碧波垂钓 / 127

(八) 养鱼养鸟 / 128

(九) 棋类运动 / 128

(十) 温泉水浴 / 129

第2节 高血脂四季保养 / 130

一、春季保养 / 130

(一) “春潮带雨晚来急，野渡无人舟自横” / 130

(二) 春季宜养阳 / 131

(三) 生活起居 / 132

(四) 春季饮食 / 132

二、夏季保养 / 133

(一) “晴日暖风生麦气，绿阴幽草胜花时” / 133

(二) 夏宜养阳 / 134

(三) 生活起居 / 135

(四) 夏季饮食 / 135

三、秋季保养 / 136

(一) “翟塘峡口曲江头，万里风烟接素秋” / 136

(二) 秋季养阴 / 137



(三) 日常生活 / 137

(四) 秋季饮食 / 138

四、冬季保养 / 139

(一) “六出飞花入户时，坐看青竹变琼枝” / 139

(二) 冬季养阳 / 140

(三) 日常生活 / 140

(四) 冬季饮食 / 140

第6章 高血脂相关疾病——一切从降脂开始 / 142

第1节 与高血脂有关的疾病 / 143

一、冠心病 / 143

(一) 人体的发动机——心脏 / 143

(二) 冠心病现状 / 145

(三) 冠心病治疗的“三驾马车” / 145

二、高血压 / 146

三、糖尿病 / 153

(一) 中国人易患糖尿病 / 153

(二) 糖尿病的危害 / 154

四、脑卒中 / 155

(一) 认识大脑 / 155

(二) 什么是脑卒中 / 156

第2节 其他疾病合并高血脂的调脂治疗 / 157

一、冠心病 / 157

二、糖尿病 / 158

三、老年人的调脂治疗 / 158



附录1 有益于心血管系统的食物/ 159

- 一、粮油 / 160
- 二、豆类及豆制品 / 163
- 三、蔬菜 / 164
- 四、水果 / 169
- 五、肉类 / 172
- 六、海产品、干货 / 174
- 七、饮品 / 176

附录2 园艺小常识/ 178

- 园艺植物的分类 / 179

附录3 家庭园艺必备材料/ 180

附录4 茶的类别、特点及名品/ 182

- 一、绿茶 / 183
- 二、红茶 / 183
- 三、白茶 / 184
- 四、乌龙茶 / 184
- 五、黄茶 / 184
- 六、花茶 / 185
- 七、普洱茶 / 185
- 八、苦丁茶 / 185



第1章

Di Yi Zhang

高血脂及其危害——
没有不行，多了也不行



第1节 血脂是怎么来的——食物在体内的旅行

一、什么是血脂——不必谈脂色变

一提到血脂，一些中老年人常常流露出谈脂色变的恐慌，视脂肪如洪水猛兽，一味戒荤断油，惟恐避之不及。其实，血脂不是身体内的有害物质，高脂血症更非疑难重病，只要对它有正确的认识，并积极防治，就可以避免许多不必要的顾虑。

（一）脂类大家族

脂类，分为真脂和类脂两大类。

1. 真脂 就是我们常说的脂肪，是脂类的主要部分。脂肪是体内最高效的产热物质，被认为是膳食中“浓缩的能量”。人体的各种活动都以热能为动力，都在消耗着热量。1g 脂肪在体内氧化可供能 37.6kJ (约合 9.0kcal)，相当于蛋白质或葡萄糖的 2.25 倍，脂肪在供能方面比蛋白质和糖类（碳水化合物）都优越。此外，脂肪还有以下作用。

（1）供给必需脂肪酸：必需脂肪酸具有重要的生理功能，能够促进发育，维持皮肤和毛细血管的健康等。它在体内不能合成，必须从食物中摄取。

（2）御寒：脂肪是热的不良导体，能减少体表热量的散失，有助于御寒。

（3）增加饱腹感：脂肪在胃内停留时间较长，可延迟胃的排空，因而吃脂肪含量高的食物，不易饥饿。

(4) 保护脏器：脂肪作为隔离层和填充衬垫，可以保护和固定内脏器官，避免脏器摩擦和移位，也使手掌、足底、臀部等部位更好地承受压力。

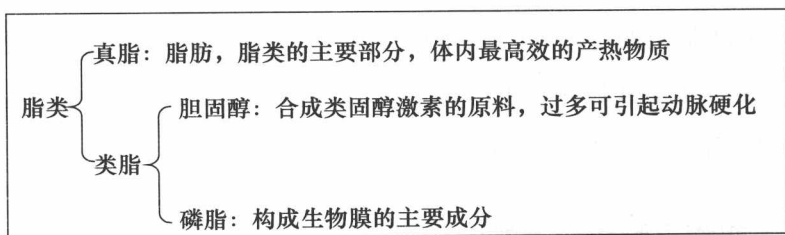
(5) 促进脂溶性维生素的吸收：维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 不溶于水，只能溶于脂肪或脂肪溶剂，所以称为脂溶性维生素。膳食中的脂肪，可以作为脂溶性维生素的溶剂，促进它们的吸收。

由此可见，人体离不开脂肪。成年人的脂肪摄取量应占一天热量的 20%~25%；肥胖或年老的人可以按 20% 来计算。换算下来，一天需要 1 600kcal 能量的成人，大约需要 35~45g 的脂肪（1g 脂肪相当 9kcal 热量）。

2. 类脂 结构类似脂肪，主要包括磷脂和类固醇。磷脂不仅是构成生物膜的重要组成成分，而且对脂肪的吸收和运转以及储存脂肪酸，特别是不饱和脂肪酸起着重要的作用。

胆固醇不仅是体内合成类固醇激素（尤其是性激素）的原料，同时还是合成维生素 D 与体内合成胆汁的原料，而胆汁的功能是乳化脂肪，促进吸收。

但同时，胆固醇过多就会沉积在血管壁上，引起动脉粥样硬化，导致一些心脑血管疾病。应指出的是，胆固醇主要来自机体本身的合成，食物中的胆固醇仅占次要部分，所以对于年轻人来说，不必过分控制胆固醇摄入量，当然高脂血症者例外。



脂类的构成