

余



医药学院 610 2 12029840

在家

轻松防治高脂血症

金盾出版社



医药学院 610 2 12029840

在家轻松防治 高脂血症

主 编

余武英

编著者

张丽波 张仲轶 梁庆伟 施玉清

郑喜研 彭 灿 刘杰民 梁风燕



金盾出版社

内容提要

本书详细介绍了高脂血症的医学防治知识,以及适合患者在家防治高脂血症的自然疗法,包括饮食、运动、起居、心理、刮痧、按摩、梳头、手及足穴治疗。其内容丰富,科学实用,通俗易懂,适合高脂血症患者及其家属,基层医务工作者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

在家轻松防治高脂血症/余武英主编.--北京:金盾出版社,2011.11

ISBN 978-7-5082-7228-3

I. ①在… II. ①余… III. ①高血脂病—防治 IV. ①R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 202889 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.25 字数:175 千字

2011 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:17.00 元

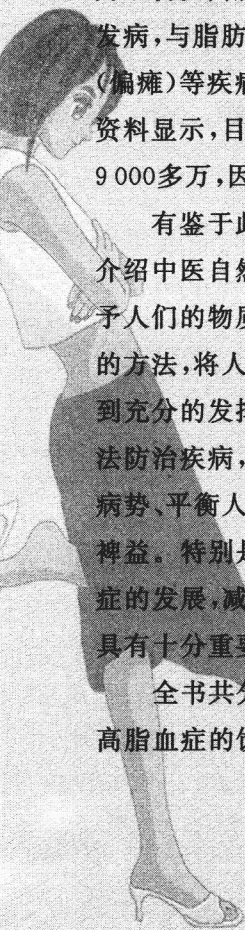
(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

近年来,由于现代人生活节奏加快,运动量减少,睡眠不足,营养不均衡,社交活动增多,求职竞争激烈,生活压力增大等状况,成为了诱发高脂血症的诸多危险因素。高脂血症是一种常见病、多发病,与脂肪肝、动脉粥样硬化、冠心病、高血压病、糖尿病、卒中(偏瘫)等疾病密切相关,严重危害人民群众的身体健康。据统计资料显示,目前我国高脂血症发病率有逐年上升的趋势,患者已达9 000多万,因此高脂血症的防治刻不容缓。

有鉴于此,我们编撰了《在家轻松防治高脂血症》一书,为大众介绍中医自然疗法。其含义大致包括两个方面:一是利用自然赋予人们的物质来防病治病的方法,如饮食疗法;二是通过一些自然的方法,将人体潜在的抗病修复能力激发出来,使人体自然潜能得到充分的发挥,如心理疗法、按摩疗法、刮痧疗法等。运用自然疗法防治疾病,旨在发挥中医的优势,达到贴近自然、顺应天时、审度病势、平衡人体的自然疗效,对现代人的身体健康、疾病调节有所裨益。特别是对于降低高脂血症的发病率,减轻或者延缓高脂血症的发展,减少医疗费用,减轻人民群众和整个社会的经济负担,具有十分重要的意义。

全书共分六个方面。主要内容有高脂血症的基本知识,以及高脂血症的饮食疗法、运动疗法、起居疗法、自然疗法和心理疗法。

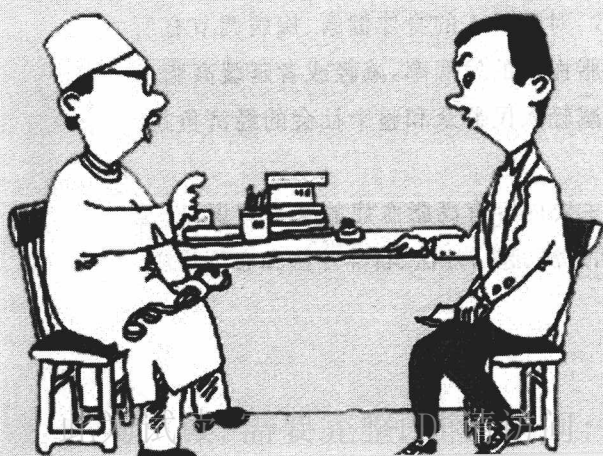


本书内容科学实用,所介绍的治疗方法简便易学,疗效确切可靠,为高脂血症患者的康复提供了切实可行、自然简便的有效途径。

本书总结了作者在该领域 20 余年科学研究的成果与临床实践的经验,同时也参阅了大量的医学文献。在此,特向有关作者表示衷心的感谢。

由于水平和能力有限,书中难免有不足之处,希望各位专家及同仁批评指正。

作 者



目 录

一、基础知识	(1)
1. 什么是血脂?	(1)
2. 血脂的作用有哪些?	(1)
3. 血脂的来源有哪些?	(1)
4. 血脂代谢过程有哪些?	(2)
5. 为什么说血脂与心脑血管疾病密切相关?	(2)
6. 胆固醇的作用有哪些?	(3)
7. 什么是总胆固醇?	(4)
8. 胆固醇来源有哪些?	(4)
9. 胆固醇分布在人体的哪些部位?	(5)
10. 什么是低密度胆固醇?	(5)
11. 什么是高密度胆固醇?	(5)
12. 胆固醇异常升高的原因有哪些?	(6)
13. 易引起临界高胆固醇血症的因素有哪些?	(6)
14. 胆固醇增高的体征有哪些?	(8)
15. 什么是轻度高胆固醇血症?	(8)
16. 什么是重度高胆固醇血症?	(9)
17. 什么是三酰甘油?	(9)
18. 三酰甘油的功能有哪些?	(10)
19. 为什么脂肪是三酰甘油的主要来源?	(11)
20. 胆固醇和三酰甘油的正常值是多少?	(11)
21. 什么是脂蛋白?	(12)
22. 高密度脂蛋白的作用有哪些?	(12)
23. 低密度脂蛋白是越低越好吗?	(13)

24. 什么是载脂蛋白? (14)
25. 载脂蛋白的功能有哪些? (14)
26. 载脂蛋白 A 和载脂蛋白 B 各有什么作用? (15)
27. 什么是代谢综合征? (16)
28. 什么是高脂血症? (17)
29. 高脂血症临床症状有哪些? (17)
30. 按临床表现高脂血症可分为哪几类? (18)
31. 按不同分型高脂血症可分为哪几类? (20)
32. 原发性高脂血症可分哪几类? (21)
33. 临床检测血脂的项目有哪些? (23)
34. 哪些人需要检查血脂? (23)
35. 血脂检查需注意哪些事项? (24)
36. 如何诊断高脂血症? (24)
37. 高脂血症对身体的危害有哪些? (25)
38. 易患高三酰甘油血症的因素有哪些? (26)
39. 为什么说胆固醇升高是导致冠心病的重要因素? ... (28)
40. 为什么高密度脂蛋白胆固醇降低与冠心病发病
有关? (29)
41. 为什么三酰甘油浓度升高会增加冠心病发生率? ... (29)
42. 血脂与肥胖的相互关系是怎样的? (30)
43. 高脂血症与脂肪肝的相互关系是怎样的? (31)
44. 高血脂与高血压的相互关系是怎样的? (32)
45. 高脂血症与糖尿病的相互关系是怎样的? (32)
46. 高脂血症与肾病的相互关系是怎样的? (33)
47. 饮酒对血脂代谢的影响有哪些? (34)
48. 人们对血脂认识的五大误区是什么? (35)
49. 高脂血症患者常见的心理状态有哪些? (37)
50. 什么是血稠? (38)
51. 血稠的主要症状有哪些? (39)

52. 血液黏稠对人体产生的不良影响有哪些?	(39)
53. 出现血稠后为什么要治疗?	(40)
54. 血稠是高血脂引起的吗?	(40)
55. 血稠与吃肉有关吗?	(40)
56. 血稠应该如何检测?	(41)
57. 如何预防和治疗血稠?	(43)
58. 烟酒对血脂有哪些影响?	(43)
59. 瘦人也会患高脂血症吗?	(44)
60. 哪些人群需要预防高脂血症?	(44)
61. 高脂血症患者应怎样养成良好的生活习惯?	(45)
二、饮食疗法	(47)
1. 为什么高脂血症患者要进行饮食疗法?	(47)
2. 高脂血症患者的饮食应掌握哪些原则?	(48)
3. 高胆固醇血症患者的饮食原则是什么?	(50)
4. 高三酰甘油血症患者的饮食原则是什么?	(50)
5. 混合型高脂血症患者的饮食原则是什么?	(51)
6. 老年高脂血症患者的饮食原则是什么?	(51)
7. 为什么说常吃海鱼有益防治高脂血症?	(52)
8. 为什么说适量饮用低度酒能降低血脂?	(53)
9. 为什么说含膳食纤维的食物可防治高脂血症?	(53)
10. 适用于高脂血症患者的主食有哪些?	(54)
11. 适用于高脂血症患者的粥类有哪些?	(81)
12. 适用于高脂血症患者的汤类有哪些?	(95)
13. 适用于高脂血症患者的汁类食物有哪些?	(106)
14. 适用于高脂血症患者的羹类食物有哪些?	(109)
15. 适用于高脂血症患者的饮品有哪些?	(113)
16. 适用于高脂血症患者的菜肴有哪些?	(118)
17. 适用于高脂血症患者的药茶有哪些?	(141)

三、运动疗法	(152)
1. 什么是运动疗法?	(152)
2. 运动对人体健康的益处有哪些?	(152)
3. 为什么说运动疗法是防治高脂血症的有效方法? ...	(153)
4. 为什么要养成运动的好习惯?	(155)
5. 如何把握锻炼的时间和强度?	(156)
6. 高脂血症患者运动锻炼有哪些注意事项?	(157)
7. 运动锻炼的步骤有哪些?	(158)
8. 运动的主要特点有哪些?	(159)
9. 步行运动的锻炼要点及注意事项有哪些?	(160)
10. 跑步运动的锻炼要点及注意事项有哪些?	(161)
11. 跳绳运动的锻炼要点及注意事项有哪些?	(163)
12. 健美操运动的具体做法及注意事项有哪些?	(164)
13. 太极拳运动的保健作用及运动特点有哪些?	(165)
14. 调整呼吸操的做法及注意事项有哪些?	(166)
15. 骑自行车运动的特点及注意事项有哪些?	(167)
16. 什么是舞蹈疗法?	(167)
17. 什么是球类运动?	(168)
18. 爬楼梯运动的作用及注意事项有哪些?	(168)
19. 游泳运动的作用及注意事项有哪些?	(169)
20. 使用健身器材运动应注意的事项有哪些?	(169)
21. 什么是高脂血症养生功疗法?	(170)
22. 如何练习血府逐瘀功?	(171)
23. 如何练习健身桩养生功?	(172)
24. 如何练习拍打放松操?	(173)
25. 如何练习吐纳导引术?	(174)
26. 降脂真气运行法的要点有哪些?	(175)
27. 五步降脂法的要点有哪些?	(175)
28. 五禽戏减肥降压功的内容有哪些?	(177)

四、起居疗法	(180)
1. 什么是起居疗法?	(180)
2. 运用起居疗法防治高脂血症的要点有哪些?	(180)
3. 为什么要重视降血脂?	(183)
4. 为什么要掌握饮食的量和质?	(183)
5. 怎样睡眠才能达到降血脂的作用?	(185)
6. 为什么说高脂血症患者要多吃蔬菜和水果?	(186)
7. 为什么说高脂血症患者要增加膳食纤维的摄入? ...	(187)
8. 为什么说高脂血症患者应适量吃点肉类食物?	(187)
9. 为什么要适量饮茶和食醋?	(188)
五、心理疗法	(189)
1. 儿童高脂血症患者的心理引导法有哪些内容?	(189)
2. 中年高脂血症患者的平等尊重法有哪些内容?	(190)
3. 老年高脂血症患者的尊重安慰法有哪些内容?	(190)
4. 中年女性高脂血症患者的聆听赞美法有哪些 内容?	(191)
5. 伴中风型患者的三阶段心理照料法有哪些内容? ...	(192)
6. 伴高血压型患者的释压息怒养性法有哪些内容? ...	(193)
7. 伴糖尿病型患者的避免应激科学饮食法有哪 些内容?	(194)
8. 肥胖型患者健康饮食法有哪些内容?	(194)
9. 什么是音乐疗法?	(195)
10. 什么是书画怡情疗法?	(198)
11. 什么是园艺赏花减肥降脂法?	(199)
六、刮痧、按摩、梳头、针灸及手足疗法	(201)
1. 什么是刮痧疗法?	(201)
2. 刮痧的操作方法有哪些?	(201)
3. 刮痧的作用有哪些?	(202)
4. 刮痧治疗高脂血症常用穴位有哪些?	(202)

5. 刮痧注意事项有哪些? (202)
6. 什么是按摩疗法? (204)
7. 按摩手法有哪些? (204)
8. 按摩手法的要求有哪些? (205)
9. 治疗高脂血症的按摩疗法有哪些? (205)
10. 什么是梳头疗法? (206)
11. 梳头疗法的穴位及操作方法有哪些? (207)
12. 梳子的选用及梳头疗法的禁忌证是什么? (207)
13. 什么是手部疗法? (208)
14. 手部疗法的治病理论是什么? (208)
15. 手部疗法的操作方法有哪些? (209)
16. 手部疗法的保健措施有哪些? (210)
17. 什么是指压疗法? (210)
18. 指压疗法的降脂机制是什么? (211)
19. 指压疗法取穴手法有哪些? (212)
20. 中医分型及其指压降血脂取穴有哪些? (213)
21. 运用指压疗法降低血脂的注意事项有哪些? (214)
22. 什么是足穴疗法? (215)
23. 足穴疗法的作用有哪些? (215)
24. 足穴疗法防治高脂血症有哪些具体方法? (216)
25. 足穴疗法的注意事项有哪些? (216)
26. 治疗高脂血症的针刺方有哪些? (216)
27. 治疗高脂血症的耳针疗法有哪些? (219)
28. 治疗高脂血症的艾灸疗法有哪些? (219)
29. 高脂血症的敷脐方有哪些? (221)

一、基础知识

1. 什么是血脂？

血液中的脂肪类物质，统称为“血脂”。人体中的血液由血细胞（红细胞、白细胞、血小板）和血浆组成，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时所消耗的能量。血液中包括两种血脂，即胆固醇和三酰甘油，其中胆固醇又主要以低密度脂蛋白（占总胆固醇的75%）和高密度脂蛋白（占总胆固醇的25%）的形式存在。

2. 血脂的作用有哪些？

一般说来，血脂中的主要成分是三酰甘油和胆固醇。其中三酰甘油参与人体内能量代谢，是人体产热、储能和供给生命活动的重要物质。而胆固醇则主要用于合成细胞浆膜、类固醇激素和胆汁酸。另外，磷脂是细胞组成之一，脑和神经的组成物质中都离不开它。

3. 血脂的来源有哪些？

血脂的来源主要有两种途径：一是外源性的，即消化道吸收来的；二是内源性的，即由体内组织动员或由肝脏合成而来。在正常情况下，血脂易受食物成分及体内代谢的影响。糖尿病患者由于

脂类代谢紊乱,血脂一般明显升高。

血浆脂类含量虽只占全身脂类总量的极少一部分,但外源性和内源性脂类物质都需要经进血液运转于各组织之间,因此血脂含量可以反映体内脂类代谢的情况。食用高脂肪膳食后,血浆脂类含量大幅度上升,但只是暂时的,通常在3~6小时后可逐渐趋于正常。

4. 血脂代谢过程有哪些?

肝脏是脂质代谢的重要场所,脂类的吸收、转运、合成和分解均和肝脏的功能状态有密切关联。正常情况下,脂类的吸收必须依靠肝脏分泌出的胆汁酸来乳化。肠道吸收的脂肪酸进入肝脏并重新合成三酰甘油、胆固醇和磷脂,同时肝脏还负责运输脂肪的蛋白质(即载脂蛋白),两者结合成为脂蛋白转运入血液循环,以被其他组织利用或贮存。而胆固醇、磷脂、三酰甘油又在肝脏内分解代谢为胆汁酸或氧化为二氧化碳和酮体。所以当肝脏代谢异常时,人体就不能正常调节脂类代谢,血脂、载脂蛋白和脂蛋白都极有可能发生一系列的变化。此时,如仍进食高脂食物,势必导致血脂浓度持续增高,脂类代谢异常,最终导致血脂异常。

5. 为什么说血脂与心脑血管疾病密切相关?

与心脑血管疾病密切相关的血脂主要是胆固醇和三酰甘油。其中,高胆固醇与心脑血管疾病的发生、发展,关系尤为密切。

动脉粥样硬化已经被公认为是心脑血管病的最常见危险因素之一,参与心肌梗死、脑梗死和脑出血的发病过程。动脉粥样硬化性脑梗死,占全部脑血管病的50%~60%。而在脑动脉粥样硬化

的发生发展过程中,高脂血症是损伤内皮细胞和平滑肌的主要因素。现代研究已发现,动脉粥样硬化、静脉血栓形成,与高胆固醇血症密切相关。虽然许多情况下,三酰甘油水平升高对于心血管疾病的危险评估所起作用不如胆固醇,但高三酰甘油血症也是冠心病的独立危险因素,对于代谢综合征的诊断具有重要的临床意义。

6. 胆固醇的作用有哪些?

胆固醇又称胆甾醇,英文名称为 Cholesterin,是一种环戊烷多氢菲的衍生物。胆固醇是一种白色的结晶,质地软。人的胆汁、神经组织、血液含胆固醇较多。其在紫外线的作用下,能转变成维生素 D,是合成性激素的重要原料。

(1)形成胆酸:胆汁产于肝脏而储存于胆囊内,经释放进入小肠与被消化的脂肪混合。胆汁的功能是将大颗粒的脂肪变成小颗粒,使其易与小肠中的酶作用。在小肠尾部,85%~95%的胆汁被重新吸收入血,肝脏重新吸收胆酸使之不断循环,剩余的胆汁(5%~15%)随粪便排出体外。肝脏需产生新的胆酸来弥补这5%~15%的损失,此时就需要胆固醇。

(2)构成细胞膜:胆固醇是构成细胞膜的重要组成成分,细胞膜包围在人体每一细胞外,胆固醇为它的基本组成成分,占质膜脂类的20%以上。有人曾发现给动物喂缺乏胆固醇的食物,结果这些动物的红细胞脆性增加,容易引起细胞的破裂。研究表明,温度高时,胆固醇能阻止双分子层的无序化;温度低时又可干扰其有序化,阻止液晶的形成,保持其流动性。可以说要是没有胆固醇,细胞就无法维持正常的生理功能,生命也将终止。

(3)合成激素:激素是协调机体中细胞代谢作用的化学信使,参与体内各种物质的代谢,包括糖类、蛋白质、脂肪、水、电解质和无机盐等的代谢,对维持人体正常的生理功能十分重要。人体的

肾上腺皮质和性腺所释放的各种激素,如皮质醇、醛固酮、睾酮、雌二醇及维生素 D 都属于类固醇激素,其前体物质就是胆固醇。

7. 什么是总胆固醇?

总胆固醇是指血清中各种脂蛋白所含的胆固醇,即结合胆固醇和游离胆固醇的总和。由于血清中的胆固醇基本上是以结合状态存在于脂蛋白中,所以主要代表结合的胆固醇。由于它不能够反映各种脂蛋白的多少,所以也就不能够确切地反映高密度脂蛋白胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇的多少,因此也就不能单独作为判断动脉粥样硬化危险性大小的准确指标。

8. 胆固醇来源有哪些?

(1)膳食摄入:许多动物性食物中含有胆固醇,某些器官的含量还相当高,如动物的大脑、肾脏、肝脏、肺、脂肪、蛋黄、蟹黄、虾子、鱼子等。一般每人每天从膳食中吸收 500~800 毫克的胆固醇。

(2)自身合成:人体除大脑外,大部分组织都有合成胆固醇的能力,尤其是肝脏,占全身胆固醇合成总量的 70%~80%。其次是小肠,约占 10%,皮肤、肾上腺皮质、性腺等也是胆固醇合成的重要场所,脑合成胆固醇的能力很低。糖类、脂肪和蛋白质都是合成胆固醇的原料。人体每天可合成 1 000~2 000 毫克胆固醇,当摄入量高时,合成量就低,而摄入量低时,合成量就高。多余的胆固醇将转变成胆汁酸,随尿液和粪便排出体外。体内胆固醇主要是有机体内源合成的,比普通膳食条件下食物中胆固醇的吸收量高。

由此可见,人体内胆固醇的来源分为外源性和内源性。外源性胆固醇来自富含胆固醇的食物;内源性胆固醇是由人体自身合成的,主要场所在肝脏。外源性和内源性胆固醇互相制约,当所进

食物中胆固醇含量增高、肠道吸收增加时,血脂浓度即增高,肝脏合成受到抑制;反之,当胆固醇摄取减少时,肝脏合成就加速,以维持血脂平衡。

9. 胆固醇分布在人体的哪些部位?

胆固醇在大脑、脊髓、神经系统和肌肉中广泛存在。胆固醇在人体内的分布极不均匀,脑和神经组织中含量较高,其次为肾、脾、皮肤和肝。腺体组织的胆固醇含量一般比骨骼肌高。全身胆固醇总量(约 140 克)的 1/4 存在于脑和神经组织内,其中 20% 在大脑,33% 在神经系统,25% 在肌肉,余下的分布在内脏器官的血液中。每 100 克组织中含胆固醇 2 克(2%);肾、脾、皮肤和肝、小肠黏膜等内脏,以及脂肪组织中胆固醇含量也比较高,达 0.2%~0.5%;肌肉组织中胆固醇含量较少,占 0.1%~0.2%;骨质中含量最少,仅占 0.01%。

10. 什么是低密度胆固醇?

低密度胆固醇实际上指的是低密度脂蛋白中的胆固醇,它可反映低密度脂蛋白的多少。低密度脂蛋白是由中间密度脂蛋白在肝脏内转化而来的,肝脏也可直接合成、分泌少量低密度胆固醇。它的主要功能是将胆固醇转运到肝外组织细胞,满足它们对胆固醇的需要。低密度脂蛋白是所有血清脂蛋白中首要的致动脉粥样硬化性脂蛋白。

11. 什么是高密度胆固醇?

高密度胆固醇实际指的是高密度脂蛋白中的胆固醇,它可反

映血清中高密度脂蛋白的多少。高密度脂蛋白主要由肝脏和小肠合成,是脂蛋白中体积最小的一种。它的主要功能是将肝外组织中过多的胆固醇转运到肝脏代谢,以防胆固醇在这些组织中过多地聚集。现代研究证实,高密度胆固醇具有防止动脉粥样硬化、降低冠心病病死率的作用。

12. 胆固醇异常升高的原因有哪些?

胆固醇异常升高,原因往往是多方面的。其中最常见的原因有以下几点:

- (1)家族性血浆低密度脂蛋白胆固醇水平高。
- (2)摄入的食物中胆固醇或饱和脂肪酸含量高。
- (3)体重增加。
- (4)年龄增长。随着年龄的增长,代谢减缓,脂质开始堆积。
- (5)绝经后妇女。在45~50岁前,女性的血胆固醇低于男性,随后则会高于男性。这种绝经后胆固醇水平升高很可能是由于体内雌激素减少所致。
- (6)不良的生活习惯。
- (7)精神长期处于过度紧张状态。
- (8)大量的饮酒、吸烟等。

13. 易引起临界高胆固醇血症的因素有哪些?

- (1)基础血浆低密度脂蛋白胆固醇水平高:由于人体内胆固醇转化为胆汁酸延缓,肝内胆固醇含量升高,继而抑制低密度脂蛋白受体活性。
- (2)饮食胆固醇高:临床试验观察,健康男性青年人,每天饮食