悦然生活
Living,Reading,Enjoying

常见病居家调养系列

健康中国2012盛典年度致敬人物胡大一教授为您打造

高血脂日常调养专家指导全方案

美食轻松降脂 苹果、山楂、绿茶……

随时随地降脂 散步、游玩、站立……

中医神奇降脂 按摩、刮痧、拔罐……

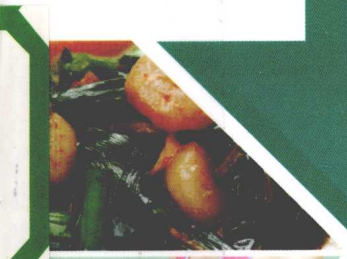
专家全程解答 就医、用药、急救……

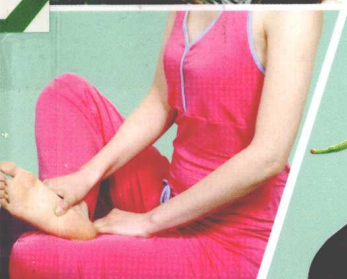
胡大一 主 编

中华医学会心血管病分会主任委员
北京大学人民医院心血管研究所所长
主任医师、心内科主任、博士生导师
煤炭总医院心内科副主任医师、博士后

NLIC2970864646

電子工業出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
http://www.phei.com.cn





悦然生活
Living, Reading, Enjoying

健康中国2012盛典年度致敬人物胡大一教授为您打造

常见病居家调养系列

高血脂日常调养专家指导全方案

胡大一 主编

中华医学会心血管病分会主任委员
北京大学人民医院心血管研究所所长
主任医师、心内科主任、博士生导师

北京大学昌平区图书馆
藏书

煤炭总医

NLIC2970864646

電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

高血脂日常调养专家指导全方案 / 胡大一主编. —北京：电子工业出版社，2013.2
（悦然生活•常见病居家调养系列）
ISBN 978-7-121-06043-4
Ⅰ. ①高… Ⅱ. ①胡… Ⅲ. ①高血脂病－防治 Ⅳ. ①R589.2
中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第271448号

责任编辑：樊岚岚
文字编辑：郝喜娟
印　　刷：中国电影出版社印刷厂
装　　订：三河市皇庄路通装订厂
出版发行：电子工业出版社
　　北京市海淀区万寿路173信箱　邮编：100036
开　　本：880×1230　1/24　印张：10　字数：264千字
印　　次：2013年2月第1次印刷
定　　价：39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。
质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。
服务热线：（010）88258888。

前言Preface

中国经济腾飞，医学迅猛发展，中国人在创造一个又一个新奇迹的同时，便捷舒适的现代生活也带来了一些令人无所适从的痛苦和困惑。“隐形杀手”高血脂便是其中之一。“心血管”是人体的生命之河，随着生活质量的提高，我们随时都可以吃“大鱼大肉”。如此不均衡的饮食结构，再加上工作压力的增加、心理紧张度的加剧，人们血脂的“河床”也颇为无奈地抬高了。

据不完全统计，目前我国患有高血脂的人数已达到9000万之众。我国每年因高血脂所致死亡人数是正常死亡人数的15倍。众多高血脂患者的出现，不仅给家庭带来了经济上的损失，精神上的折磨，而且给国家带来了巨大的损失。

若想改变这种状态，我们首先要对高血脂有一个科学的认识，然后从饮食、运动、生活等方面进行调理。同时，还要加强对血脂的检查、早期诊断、预防和治疗等，这是预防、减少高血脂发病的治本之举。

本书正是基于这个观点，对高血脂患者的发病原因、预防，以及调理进行了深入的阐述。书中所涉及的理论部分，内容深入浅出，便于读者更深透的了解；书中提到的防病、治病措施，以简捷适宜患者操作为出发点。此外，图文并茂更是本书的一大亮点，寓繁文于简洁的图片中，使本书的受众人群更加广泛，适宜各种年龄段的人选读。

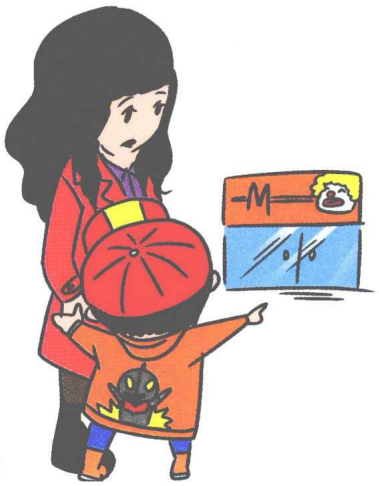
最后，我衷心祝愿所有的读者朋友及其家人，远离高血脂的困扰，尽情享受健康快乐的生活！

目录 CONTENTS

第1章 科学认识高血脂

了解血脂、胆固醇、甘油三酯

什么是血脂 / 18
血脂的来源 / 19
脂类的生理功能 / 20
胆固醇水平太高带来的全身性疾病 / 20
什么是“好胆固醇”与“坏胆固醇” / 21
胆固醇和甘油三酯的作用 / 22
胆固醇和甘油三酯升高的原因有哪些 / 23



什么是高脂血症

高脂血症的分类 / 24
最易患高脂血症的人群 / 25
高脂血症的早期症状 / 27
继发性高脂血症的发病原因 / 28

高血脂患者的检查与判断

哪些人需要定期检查血脂 / 29
血脂检查去哪个科室 / 30
血脂化验需要查哪几项 / 30

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

化验单上注明血脂异常该如何分析判断 / 30
做血脂检测前需要注意些什么 / 31
血脂异常值分析参考表 / 32

防治高血脂的有效措施

高血脂的三级预防 / 33
不同人群预防高血脂的具体措施 / 35
通过体型看患高血脂几率有多大 / 38
胆固醇、甘油三酯危险度检查 / 39

高血脂专家问答

被确诊为高脂血症后还需要做哪些检查? / 41
哪些常用药物会干扰正常的血脂代谢? / 41
瘦人不会有高血脂吗? / 42
不同职业的人血脂水平有何区别? / 42
儿童在什么情况下需要检查血脂? / 42

第2章 战胜高血脂的饮食调养方案

饮食疗法是治疗高血脂的第一大法宝

降胆固醇最有效的八大饮食方式 / 44
高血脂病人可以多吃的食物 / 46
高血脂病人应该少吃的食物 / 48

高血脂病人必须牢记的六个饮食禁忌 / 49
高血脂病人怎样做到少吃盐 / 50
不同类型高血脂患者的饮食要点 / 50
轻松吃肉血脂不升高的烹饪技巧 / 52
降血脂的选油指导 / 53
高血脂患者外出就餐的点菜方法 / 56

远离高血脂首先要限制热量的摄取

如何计算一天所需的热量值 / 57
热量的来源和分配原则 / 58
高血脂患者的饮食设计方案 / 61
了解食物交换份 / 63

降血脂的6大营养素

维生素C / 66
维生素E / 68
必需脂肪酸 / 69
膳食纤维 / 70
硒 / 72

降脂食物

茄子：血液的清洁剂 / 73
芹菜：绿色降脂佳品 / 75
大蒜：升高“好胆固醇” / 77
海带：血管的清道夫 / 79

苹果：吸收多余胆固醇 / 81
山楂：心脑的守护神 / 83
黄豆：将胆固醇排出去 / 84
玉米：消除肠道内的胆固醇 / 86

降脂饮品

绿茶 / 88
酸奶 / 89
红酒 / 90
啤酒 / 90

高血脂病人营养康复食谱

使胆固醇指数下降的高纤维食谱 / 91
柿子椒拌豆腐/韭菜粥 / 91
香菇油菜/素馅荞麦蒸饺 / 92
荠菜粥/素炒豆苗 / 93
洋葱炒土豆片/红枣银耳莲子燕麦粥/苹果麦片粥 / 94
豆腐丝炒韭菜/番茄丝瓜 / 95
香菇西蓝花/荔橘苹果 / 96
防止胆固醇氧化，让血管干净通畅的食谱 / 97
蓑衣黄瓜 / 97
炝卷心菜/嫩玉米炒柿子椒 / 98
墨鱼尖椒/菠菜炒绿豆芽 / 99
蒜香空心菜/蚬子豆腐汤 / 100
兔肉炖南瓜/松仁豆腐 / 101

预防及改善血栓，使血液流通的食谱 / 102
红烧带鱼 / 102
蜜饯山楂/胡萝卜炒木耳 / 103
山楂荞麦饼/韭菜炒虾仁 / 104
核桃仁粥/松仁玉米 / 105
鱼香茄子/海带萝卜汤 / 106

高血脂专家问答

很少吃肉和蛋，为什么血脂也会升高？ / 107
多吃水果能降血脂吗？ / 107
高血脂患者能吃海鲜吗？ / 107
老年高血脂患者也能吃肥肉吗？ / 108
高血脂患者如何选择食用油？ / 108
一味吃素对人体有伤害吗？ / 108

第3章 战胜高血脂的运动疗法

运动指导要点

运动调理的原则是什么 / 110
做健身运动时需要注意的事项 / 111
哪些高血脂患者不适宜进行运动疗法 / 112
有氧运动最适合高血脂患者 / 113
根据体质选择最佳的有氧运动 / 114

运动无处不在，在家、上班、外出游玩的运动

在家 / 115
上班 / 116
外出游玩 / 117
立壁角——适合“懒人”的运动疗法 / 118
随处可做的降血脂小动作 / 118

最合适的有氧运动疗法

散步 / 121
慢跑 / 123
登山 / 124
游泳 / 125
跳绳 / 126
推荐给初学者一套跳绳的渐进计划 / 127
竞走 / 128

值得推荐的降血脂运动

骑自行车 / 129
跳舞 / 130
肌肉运动 / 132
健美操 / 133
二十四式简化太极拳 / 136

高血脂专家问答

为什么有氧运动能降脂？ / 151
高血脂患者适宜多大的运动量？ / 151

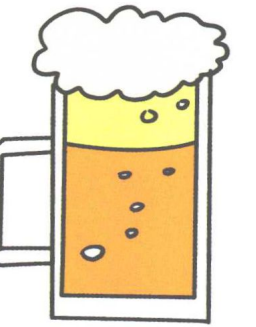
高血脂患者在做运动时应特别注意什么？ / 151
家务劳动能代替体育锻炼吗？ / 152
运动锻炼后怎样合理补充营养？ / 152

第4章

高血脂日常保健与急救

高血脂生活细节护理方案

日常保健六原则 / 154
每天一定要饮的三杯水 / 155
保证充足的睡眠能有效预防血脂升高 / 157
高血脂患者的四季护理要点 / 158
养成良好的排便习惯 / 160
高血脂患者如何限制饮酒量 / 162
了解科学的饮茶方法 / 163
高血脂患者要控制咖啡的饮用量 / 164
高血脂患者戒烟的秘诀 / 164



高血脂心理指导方案

自我心理调节措施 / 166
如何应对高血脂患者的心理问题 / 167
心理保健操助您战胜高脂血症 / 168

高血脂并发症患者的日常急救方案

打呼救电话 / 170

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

打呼救电话时需说明的情况 / 170
打完呼救电话后不能忘记的一件重要事情 / 171
打完电话后病人心跳停止，家人该怎么做 / 171
救护人员到来之后怎样与其交流 / 174
心绞痛的急救措施 / 174
急性心肌梗死的急救措施 / 176
冠心病猝死怎么办 / 178

高血脂专家问答

为什么要劝高血脂患者戒烟? / 180
怎样判断病人瞳孔不正常? / 180
如何判断病人呼吸停止? / 180

第5章 高血脂的中医外治法

耳部按摩降血脂

耳部降血脂的按摩选穴 / 186
耳部按摩穴位降脂法 / 187

足部按摩降血脂

足部降血脂的按摩反射区图 / 188
足部按摩反射区降血脂的操作方法 / 189

高血脂刮痧疗法

刮痧的工具 / 190

刮痧的介质 / 190
刮痧的方法 / 190
刮痧降血脂穴位选择 / 192

高血脂拔罐疗法

拔罐疗法 / 193
罐具的种类 / 193
拔罐注意事项 / 193
拔罐的穴位选择 / 194
操作方法 / 195

高血脂专家问答

按摩治疗高血脂有哪些优点？ / 196
是不是每个人都适用按摩疗法呢？ / 196
在按摩时应该注意哪些事项呢？ / 196

第6章 高血脂合理用药指导

降血脂药物的应用原则

高血脂患者在什么时候用药物治疗 / 198
高血脂患者用药期间的注意事项 / 199
不同类型高血脂患者的选药原则 / 200
降脂药与其他药物的配伍禁忌 / 200
药物不良反应误区 / 201
降血脂药不良反应的早期症状 / 201
常用降脂药物的分类 / 202

常用的降血脂西药

他汀类药物 / 203
贝特类药物 / 204
烟酸类药物 / 205
胆酸螯合剂 / 206

具有独特功效的降脂中药

中药如何实现降血脂功效 / 207
常用降脂药物的分类 / 208
降血脂中草药 / 209
葛根 / 209
柴胡/红花 / 210
三七 / 211
金银花/荷叶 / 212
复方降血脂中药有哪些 / 213
高血脂药膳食谱 / 214

高血脂专家问答

长期服用他汀类药物对身体会造成伤害吗？ / 215
高血脂患者需要长期服用他汀类药物吗？ / 215
供高血脂与动脉粥样硬化患者选择的药物有哪些？ / 216
具有降低胆固醇和甘油三酯作用的中药有哪些？ / 216
什么是强化降脂治疗？ / 216
哪些人需要强化降脂治疗？ / 216
高血脂儿童在什么情况下需要服用降脂药物？ / 217
老年人服用降脂药物需注意什么？ / 217
普伐他汀与非诺贝特联合应用时如何减轻不良反应？ / 217

如何使用非诺贝特？ / 217
什么是胆固醇吸收抑制剂？ / 218
普罗布考的不良反应及注意事项有哪些？ / 218
哪些患者适宜服用血脂康？ / 218

第7章 巧妙应对高血脂并发症

高脂血症并发冠心病

低密度脂蛋白胆固醇升高易引起冠心病 / 220
冠心病的危险因素 / 220
冠心病自我调养 / 221
冠心病患者食物的选择要点 / 222
对症养生食疗方 / 222
蒜薹炒鱼片 / 222
白菜海带丝/番茄菜花 / 223

高脂血症并发高血压

多数高血压患者伴有脂质代谢紊乱 / 224
哪些人容易患高血压 / 224
高血压自我调养 / 224
高血压患者的饮食原则 / 225
对症养生食疗方 / 226
海带豆腐汤/香菇炒芹菜 / 226

高脂血症并发动脉粥样硬化

高血脂推动动脉粥样硬化的发生和发展 / 227
诱发动脉粥样硬化的危害因素 / 227
动脉粥样硬化自我调养 / 228
动脉粥样硬化患者的饮食原则 / 228
对症养生食疗方 / 228
麻辣圆白菜 / 228
拌萝卜丝/核桃仁扒白菜 / 229

高脂血症并发糖尿病

40%的糖尿病患者可能会继发高血脂 / 230
什么人易患糖尿病 / 230
糖尿病自我调养 / 231
糖尿病患者的饮食原则 / 231
对症养生食疗方 / 232
玉米南瓜饼/冬瓜薏米瘦肉汤 / 232

高脂血症并发脂肪肝

肝病患者中多半患有高血脂 / 233
诱发脂肪肝的危害因素 / 233
脂肪肝自我调养 / 234
脂肪肝患者的饮食要点 / 234
对症养生食疗方 / 235
鲜虾芦笋/木耳拌黄瓜 / 235

高脂血症并发甲状腺功能减退

甲状腺素影响血清胆固醇的产生和降解 / 236
甲状腺功能减退自我调养 / 236
甲状腺功能减退患者的饮食要点 / 237
对症养生食疗方 / 238
鸡丝紫菜汤/海带拌豆腐丝 / 238

高血脂专家问答

高血脂会引起听力下降吗? / 239
心肌梗死患者在生活中怎样保健? / 239
糖尿病病人的低血糖症有哪些表现? / 240
什么是肝硬化合并消化道大出血? / 240
高血脂患者在冬季如何预防心脑血管疾病? / 240

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com