



时代新健康系列



高脂血症的自我调养

高脂血症患者的自我调养，看这一本就足够！

胡维勤◎编著

最安全、实用的自我调养法
让您的血脂乖乖降下来

高血脂常识
+41种特效降脂食材
+5类高脂血症并发症的饮食方案
+16道特效降脂茶+家庭按摩法

最贴心的
健康小百科



ARCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

时代新健康系列

GAOZHIXUEZHENG DE ZIWO TIAOYANG

高脂血症的 自我调养

胡维勤◎编著

APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高脂血症的自我调养 / 胡维勤编著. —合肥: 安徽科学技术出版社, 2015. 1

(时代新健康系列)

ISBN 978-7-5337-6494-4

I. ①高… II. ①胡… III. ①高脂血症-食物疗法
②高脂血症-穴位疗法 IV. ①R247.1②R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第267742号

高脂血症的自我调养

胡维勤 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 丁凌云 吴玲 责任编辑: 杨洋

特约编辑: 黄佳 装帧设计: 吴展新

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551) 63533330

印制: 深圳市雅佳图印刷有限公司 电话: (0755) 82426000

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 720×1016 1/24

印张: 6 字数: 150千

版次: 2015年1月第1版

2015年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-6494-4

定价: 15.00元

版权所有, 侵权必究

前言



PREFACE

世界卫生组织（WHO）对新世纪“健康”的定义是：健康不仅仅是指没有疾病或者不虚弱，而是身体上、心理上、社会适应上的完好状态。其中社会适应性取决于身体和心理的素质状况，而身体健康又是心理健康的物质基础。总而言之，良好的身体状况有利于维持良好的情绪状态，保证心理健康和良好的社会适应性。

然而，随着经济的发展，人们生活水平提高的同时，生活节奏也越来越快，更多的人也出现了亚健康状态，表现为容易便秘、失眠、疲劳、颈肩腰腿痛等，这些大多是由于不良的饮食和生活习惯引起。人一旦长期处于亚健康状态，很容易导致一系列慢性疾病，如肠胃病、肝病、肾病等。另外，由于西方生活方式的引入，高蛋白质、高嘌呤食物的摄入增加，引起肥胖、高血压、高脂血症、糖尿病、痛风等病症的增多，严重影响人们的身心健康。

人们对健康的关注度逐渐升高，其实很多时候，保持良好的生活方式和饮食习惯，就能有效地调理并缓解各种病症。本套“时代新健康系列”丛书，秉承“新健康”的理念，以帮助人们调理亚健康状态、缓解各种疾病症状为目的，为读者提供各类病症的“自我调养”方式，为健康加分。

办公室一族，因长期久坐、伏案工作，工作压力大又缺乏锻炼，容易出现失眠、便秘、疲劳等亚健康症状，颈椎、腰椎也出现多种不适，严重威胁身心健康。《便秘的自我调养》《失眠的自我调养》分别为读者介绍了相应的基础知识、宜吃食物、忌吃

食物、调养食谱、穴位疗法等，轻松解除便秘和失眠的痛苦；《职场疲劳的自我调养》《颈肩腰腿痛的自我调养》则从各个角度对职场各类疾病进行了深度剖析，并从食疗和穴位疗法方面全面调理各种亚健康症状，还办公室一族一个健康的身体，保证正常的生活和工作状态。

从调理常见疾病入手，《肠胃病的自我调养》《肾病的自我调养》《肝病的自我调养》《男科病的自我调养》《妇科病的自我调养》则有针对性地为患者提供可行的饮食疗法、穴位疗法、运动疗法等，让患者从多方面收获健康。

“三高”、痛风等病症通常被称为“慢性杀手”，而饮食疗法对其的预防和控制有积极作用。《高血压的自我调养》《痛风的自我调养》《糖尿病的自我调养》《高脂血症的自我调养》精心选取对症的调养食材，为患者提供实用的饮食原则和调理食谱，配合运动、穴位调养法，达到控制病情及有效预防并发症的目的。

儿童是祖国的花朵，是未来的希望，但是一些常见病也会困扰着稚嫩的他们，作为家长，拥有一本《儿童常见病的自我调养》是很有必要的，书中提供了针对儿童各种常见病的饮食和生活调养法，为孩子扫去“阴霾”，还孩子健康成长的天空。

疾病本身并不可怕，可怕的是对疾病的误解和不正确的调养方式。本套丛书所列出的调养方式，并不能代替常规医疗，如果患者病情严重，应积极就医，以免延误病情。愿本套“时代新健康系列”丛书所传达的新健康理念，为读者的身心健康带来帮助。

目录



CONTENTS

Part 1

解读生活中常见的高脂血症



高脂血症相关基础常识.....	002
血脂的概念.....	002
区分“好”和“坏”胆固醇.....	003
高脂血症的概念.....	003
高脂血症的分类.....	003
高脂血症的早期症状.....	004
引发高脂血症的因素.....	005
高脂血症患者的饮食原则.....	006
控制脂肪的摄入量.....	006
限制胆固醇的摄入量.....	006
适当减少碳水化合物的摄入.....	006
蛋白质供给要充足.....	007
多吃蔬菜, 水果适量.....	008
适当增加膳食纤维的摄入量.....	009
多食含维生素E的食物.....	009
四类高脂血症的饮食要点.....	010
高胆固醇血症饮食要点.....	010

高甘油三酯血症饮食要点.....	010
混合型高脂血症饮食要点.....	011
低高密度脂蛋白血症饮食要点.....	011
高脂血症, 慎吃这些食物.....	012
腊肉.....	012
香肠.....	012
猪肝.....	012
猪腰.....	012
猪蹄.....	013
狗肉.....	013
鱿鱼.....	013
鲍鱼.....	013
螃蟹.....	014
鱼子.....	014
香椿.....	014
辣椒.....	014
酸菜.....	015

榴梿	015
椰子	015
白酒	015
咖啡	016

浓茶	016
黄油	016
方便面	016

Part 2

吃对食物，防治高脂血症



荞麦	018
薏米荞麦粥	019
荞麦凉面	019
燕麦	020
脱脂奶燕麦粥	021
燕麦五宝饭	021
薏米	022
薏米黑豆浆	023
荷叶薏米茶	023
绿豆	024
海藻绿豆粥	025
冬瓜莲子绿豆粥	025
豆腐	026

蘑菇竹笋豆腐	027
雪菜肉末豆腐汤	027
西红柿	028
西红柿炒洋葱	029
西红柿芹菜莴笋汁	029
花菜	030
茄汁烧花菜	031
彩椒木耳烧花菜	031
洋葱	032
芝麻洋葱拌菠菜	033
豆芽拌洋葱	033
茄子	034
凉拌蒸茄子	035

蒜泥蒸茄子	035
莲藕	036
素炒藕片	037
西芹藕丁炒姬松茸	037
竹笋	038
冬笋炒枸杞叶	039
冬笋油菜海味汤	039
玉米	040
玉米炒鸭丁	041
腐竹玉米马蹄汤	041
芹菜	042
芹菜烧马蹄	043
凉拌嫩芹菜	043
白萝卜	044
鸭肉蔬菜萝卜卷	045
淡菜萝卜豆腐汤	045
黄瓜	046
素炒三丁	047
黄瓜拌蜆肉	047
苦瓜	048
干贝苦瓜粥	049
苦瓜炒虾球	049
冬瓜	050

冬瓜绿豆粥	051
海带豆腐冬瓜汤	051
绿豆芽	052
黄瓜拌绿豆芽	053
绿豆芽韭菜汤	053
魔芋	054
凉拌魔芋丝	055
腐竹青豆烧魔芋	055
香菇	056
胡萝卜炒香菇片	057
香菇口蘑烩鸡片	057
黑木耳	058
木耳炒百合	059
蒜薹木耳炒肉丝	059
银耳	060
菠萝银耳	061
苹果雪梨银耳甜汤	061
兔肉	062
葱香拌兔丝	063
胡萝卜马蹄兔骨汤	063
鸽肉	064
白果炖乳鸽	065
桑葚薏米炖乳鸽	065

驴肉	066
酱驴肉	067
驴肉南瓜粥	067
鳝鱼	068
韭菜炒鳝丝	069
竹笋炒鳝段	069
鳕鱼	070
香菇蒸鳕鱼	071
四宝鳕鱼丁	071
金枪鱼	072
金枪鱼南瓜粥	073
金枪鱼丸子汤	073
鲳鱼	074
酱烧鲳鱼	075
苦瓜焖鲳鱼	075
牡蛎	076
牡蛎茼蒿炖豆腐	077
姜葱牡蛎	077
海带	078
素炒海带结	079
白萝卜海带汤	079
紫菜	080
紫菜包饭	081

紫菜凉拌白菜心	081
苹果	082
黄瓜苹果汁	083
苹果玉米粥	083
葡萄	084
葡萄苹果汁	085
百合葡萄糖水	085
橙子	086
橙香萝卜丝	087
橙香山药丁	087
西瓜	088
酸奶西瓜	089
西瓜柠檬爽	089
香蕉	090
香蕉牛奶	091
香蕉猕猴桃汁	091
猕猴桃	092
黄瓜梨猕猴桃汁	093
葡萄柚猕猴桃沙拉	093
山楂	094
山楂菊花茶	095
山楂决明子荷叶汤	095

无花果.....	096
佛手瓜无花果瘦肉汤.....	097
海底椰无花果猪骨汤.....	097
松子.....	098

松子仁粥.....	099
松子炒丝瓜.....	099
松子玉米粥.....	100
松子豌豆炒干丁.....	100

Part 3

五类高脂血症并发症的饮食方案



高脂血症并发肥胖.....	102
西芹黄花菜炒肉丝.....	103
蜜汁苦瓜.....	103
高脂血症并发肾病.....	104
红豆南瓜粥.....	105
芥蓝炒冬瓜.....	105
高脂血症并发糖尿病.....	106
薏米山药饭.....	107
白菜粉丝牡蛎汤.....	107
高脂血症并发高血压.....	108
桑叶菊花茶.....	109
罗布麻山楂粥.....	109

高脂血症并发冠心病.....	110
冬瓜烧香菇.....	111
猴头菇山楂瘦肉汤.....	111
牛蒡三丝.....	112
茄汁莴笋.....	112



Part 4

调理高脂血症，不妨试试降脂茶



绞股蓝枸杞茶	114
灵芝玉竹麦冬茶	115
菊花决明子饮	115
罗汉果胖大海茶	116
牛蒡子清热祛脂茶	117
山楂绿茶饮	117
何首乌山楂茶	118
丹参减肥茶	119

田七瘦身茶	119
菊花山楂茶	120
柴胡大黄茶	121
灵芝茶	121
红花茶	122
黄精首乌桑寄生茶	123
杜仲银杏叶茶	123
丹参山楂三七茶	124

Part 5

高脂血症的家庭按摩法



按摩太溪穴	126
按摩合谷穴	127
按摩涌泉穴	128
按摩膻中穴	129
按摩足三里穴	130

按摩三阴交穴	131
按摩内关穴	132
按摩中腕穴	133
按摩血海穴	134

part

1

解读生活中常见的高脂血症

世界卫生组织在《全球健康报告》中指出，高血脂是危害人类健康十大危险之一。高脂血症可以说是血液中的隐形杀手，不痛不痒没症状，而且非常普遍，有相当一部分人不能够及时发现自己的血脂异常，给健康埋下了隐患。

本章首先向读者介绍一些与高脂血症有关的基础知识，让大家对高脂血症有一个基础、直观的了解。接着告诉大家在日常生活中的一些饮食原则和针对四类高脂血症患者的饮食要点。最后还列举了20种不适宜高脂血症患者食用的食物。





高脂血症相关基础常识



什么是高脂血症，它是如何分类的，怎样才能尽早发现自己是否患有高脂血症及高脂血症的易发人群和诱发因素，这些问题都将在本节逐一解开。

血脂的概念

“血脂”是血液中所含脂类物质的总称，主要包括胆固醇、甘油三酯、磷脂和游离脂肪酸等。由于甘油三酯和胆固醇是其中最主要的成分，所以我们通常所说的血脂是指血中的胆固醇和甘油三酯。

胆固醇(简写为CH)，约占总血脂的1/3，分为游离胆固醇和胆固醇酯两种形式，其中游离胆固醇约占1/3，其余的2/3与长链脂肪酸酯化为胆固醇酯。

甘油三酯(简写为TG)，约占血浆总脂的1/4。

磷脂(简写为PL)，约占血浆总脂的1/3，主要有卵磷脂、脑磷脂、丝氨酸磷脂、神经

磷脂等，其中70%~80%是卵磷脂。

游离脂肪酸(简写FFA)，又称非酯化脂肪酸，占血浆总脂的5%~10%，它是机体能量的主要来源。

血脂的来源主要有两条途径，一是外源性的，是从我们吃进的食物中摄取的脂类经消化吸收进入血液；另外一种为内源性的，是由我们自身体内肝、脂肪细胞及其他组织合成后进入血液。二者可以相互制约、相互影响。

血脂并不能独立存在，它在人体的存在形式为脂蛋白。因为脂类本身不溶于水，它们必须在血液中与蛋白质结合在一起形成脂蛋白以后，才能以溶解的形式存在于血浆中，并随血流到达全身各处。

区分“好”和“坏”胆固醇

胆固醇可分为“高密度脂蛋白胆固醇”和“低密度脂蛋白胆固醇”两种。前者是血清中密度最大但是体积最小的一种脂蛋白，它主要在肝脏和小肠内合成，主要负责“回收”胆固醇，对心血管有保护作用，所以常被称为“好胆固醇”。低密度脂蛋白主要由极低密度脂蛋白代谢转变而来，它主要负责“运输”胆固醇，将肝脏合成的胆固醇运输至全身的细胞，它常被称为“坏胆固醇”。

高脂血症的概念

血液中脂质水平高于正常，即为“高脂血症”，它是人体脂肪代谢异常的表现。又因为脂质不溶或微溶于水必须与蛋白质结合，以脂蛋白形式存在，因此高脂血症又常被称为高脂蛋白血症。高脂血症主要表现为高胆固醇血症、高甘油三酯血症，或两者兼有的混合性高脂血症。

高脂血症的分类

根据高脂血症的病因分类，将高脂血症分为原发性高脂血症、继发性高脂血症。

原发性高脂血症：包括家族性高甘油三酯血症，家族性Ⅲ型高脂蛋白血症，家族性高胆固醇血症，家族性脂蛋白酶缺乏症，多脂蛋白型高脂血症，原因未明的原发性高脂蛋白血症，多基因高胆固醇血症，散发性高甘油三酯血症，家族性高 α 脂蛋白血症。

继发性高脂血症：包括糖尿病高脂血症；甲状腺功能减退症；急、慢性肾衰竭；肾病综合征；药物性高脂血症。

根据血清总胆固醇、甘油三酯和高密度脂蛋白-胆固醇的测定结果，将高脂血症分为四种类型：高胆固醇血症、高甘油三酯血症、混合型高脂血症、低高密度脂蛋白血症。

高胆固醇血症：血清总胆固醇含量增高，超过5.18毫摩尔/升，而甘油三酯含量正常，即甘油三酯<1.70毫摩尔/升。

高甘油三酯血症：血清甘油三酯含量增高，超过1.70毫摩尔/升，而总胆固醇含量正常，即总胆固醇<5.18毫摩尔/升。

混合型高脂血症：血清总胆固醇和甘油三酯含量均增高，即总胆固醇超过5.18毫摩尔/升，甘油三酯超过1.70毫摩尔/升。

低高密度脂蛋白血症：血清高密度脂蛋白-胆固醇（HDL-C）含量降低，<1.04毫摩尔/升。

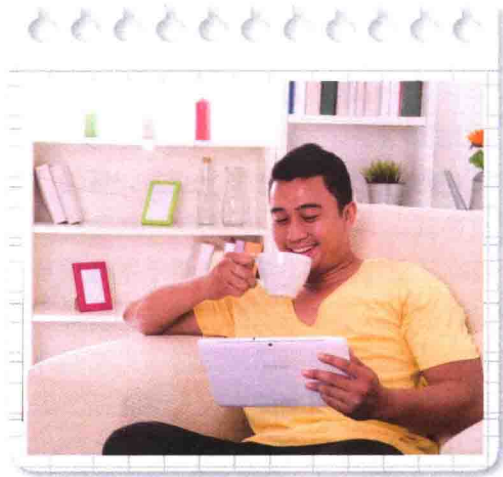
高脂血症的早期症状

高脂血症与高血压、高血糖，并称为“三高”，足以说明高脂血症发病的普遍性。一旦身体出现了以下信号，就需要引起重视了。

信号一：早晨起床后感觉头脑不清醒，进食早餐后好转，午后极易犯困，夜晚很清醒；经常感觉头昏脑涨，有时在与他人谈话的过程中都容易睡着；常常会忘记事情，感觉四肢很沉重或者四肢没有感觉等，这些都是高脂血症的前兆。

信号二：中老年妇女的眼睑上出现淡黄色的小皮疹，刚开始时为米粒大小，略高出皮肤，严重时布满整个眼睑，这个在医学上称为“黄色素斑”，是由于血脂浓度异常增高，引起脂质异位沉积而造成的。黄色素斑本身没有明显的健康危害，但是，它的出现往往提示患者的血脂水平已经比较高了。

信号三：肥胖是血脂升高的最常见的“信号”，所以肥胖者比一般体重正常的人要更加注意进行血脂检查。



信号四：腿肚经常抽筋，并时常感到刺痛，这是胆固醇积聚在腿部肌肉中的表现，如果发现程度在不断加重，一定要予以重视，及时进行血脂检查。

信号五：患有家族性高胆固醇血症的人常会在各个关节的伸面皮肤出现脂质异位沉积，特别是跟腱，为脂质沉积的好发部位，严重者可使跟腱的强度明显下降，不小心碰到轻微的创伤就会引起撕裂。

信号六：出现食欲不振等消化系统症状。高脂血症可以引起脂肪肝，影响肝功

能，从而出现食欲不振等症状。

信号七：记忆力及反应力明显减退，看东西会时不时地感到模糊，这是因为血液变黏稠，流速减慢，使视神经或视网膜出现暂时性缺血。

引发高脂血症的因素

遗传因素：遗传可通过多种机制引起高脂血症。某些可能发生在细胞水平上，此类高血脂主要表现为细胞表面脂蛋白受体缺陷以及细胞内某些酶的缺陷。

饮食因素：调查发现，高脂蛋白血症患者中有相当大的比例是与饮食因素密切相关。

糖尿病：临床上，2型糖尿病患者常伴有高脂血症。血糖升高，胰岛素分泌不足，增加极低密度脂蛋白的分泌，使甘油三酯和胆固醇升高，引起高脂血症。

肥胖症：肥胖症患者随着体内脂肪的增加和某些酶活性的下降，可能导致脂类代谢异常，继发引起血甘油三酯、胆固醇含量增高，从而导致高脂血症。





高脂血症患者的饮食原则



对于高脂血症患者来说，盲目饮食可能会加重病情。所以，科学合理地安排每天的饮食显得尤为重要，以下介绍7个饮食原则，希望高脂血症患者能牢记。

控制脂肪的摄入量

高血脂患者应该控制脂肪的摄取量。过多的脂肪会影响蛋白质及碳水化合物的摄入量，并且脂肪的摄入量与动脉粥样硬化的发生、发展有着密切关系。由此看来，高血脂患者必须控制脂肪的摄入量，一般不宜超过每日每千克体重1克。

限制胆固醇的摄入量

胆固醇过高者在饮食上应根据自己的病情来选择食材，此时应保持“四低一高”的原则，即低热量、低脂肪、低胆固醇、低糖及高纤维。人体内胆固醇的来源

有两种，一种是在肝脏合成的胆固醇，另一种是从食物中摄取的胆固醇。要维持体内胆固醇的代谢平衡，首先要适当地控制饮食，选择低热量、低脂肪、低胆固醇的食物，这在很大程度上减少了饮食中胆固醇的摄入。而选择高纤维的食物，是因为纤维素可以刺激胆汁的排除，加强胆固醇的代谢，将体内胆固醇排出体外。

适当减少碳水化合物的摄入

高脂血症患者如果进食过多的碳水化合物，除了保证人体生命活动必需的碳水化合物外，剩余过多的碳水化合物就会储存在体内沉积起来，变为脂肪，使人变得