

常见病养护系列

高血脂

生活养护一本就会

GAOXUEZHI



陈广垠/编著

SHENGHUO YANGHU YI BEN JIU HUI

每日生活巧安排 轻轻松松降血脂



ARCTIME

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

常见病养护系列

高血脂

生活养护一本就会

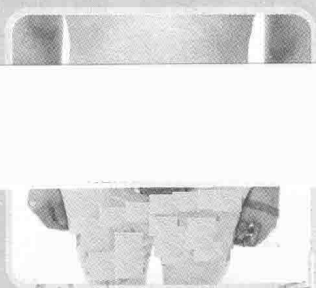
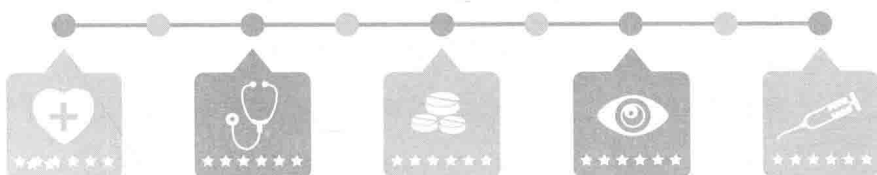
GAOXUEZHI



陈广垠/编著

SHENGHUO YANGHU YI BEN JIU HUI

每日生活巧安排 轻轻松松降血脂



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

高血脂生活养护一本就会/陈广垠编著. —合肥:安徽
科学技术出版社, 2016. 8

(常见病养护系列)

ISBN 978-7-5337-6880-5

I. ①高… II. ①陈… III. ①高血脂病-防治
IV. ①R589. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 006021 号

高血脂生活养护一本就会

陈广垠 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 徐浩瀚 责任编辑: 徐浩瀚 翟巧燕 杨 洋
责任校对: 刘 莉 责任印制: 廖小青 装帧设计: 翔 子

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)63533323

印 制: 北京建泰印刷有限公司 电话: (010)89580799

(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: 720×1010 1/16

印张: 17.25

字数: 268 千

版次: 2016 年 8 月第 1 版

2016 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6880-5

定价: 23.80 元

版权所有, 侵权必究

前言FOREWORD

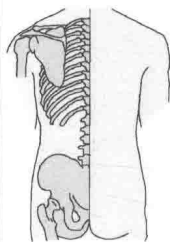


高血脂严重影响着人们的健康和生命安全。

随着生活水平的提高，饮食营养的丰盛，人们对蛋白质与脂肪的摄入量增多或人体内脂质代谢出现异常，导致血脂水平升高。更令人担忧的是，很多人对此不以为然，没有意识到血脂水平过高的危害性。现代医学统计数据显示，高血脂是导致心脑血管疾病的元凶之一，而且，高血脂患者人群呈现出低龄化的趋势，形势相当严峻。



高血脂也因此被称为“隐形的杀手”，极其危险。高血脂是一种慢性病，早期症状并不明显。患者并无任何感觉，不能及时发现，从而导致低知晓率。高血脂最直接的危害，是加速全身血管动脉粥样硬化。而人体器官都要依靠动脉供氧、供血，一旦发生动脉粥样硬化，将会导致严重的后果，如危害心脑血管健康，导致高血压、冠心病、脑卒中等致残率、致死率极高的疾病。与其他疾病相比，高血脂对身体的危害往往是在无声无息中进行，因而危害性更大。



现代社会，每个人都忙于生活与工作，难以顾及自身健康。于是，不健康的生活方式，如吸烟饮酒、暴饮暴食、无规律的作息、缺乏运动，都给自身健康造成了极大的威胁。

因此，从现代社会的现实出发，致力于为读者引导健康的生活方式，我们特意编写了《高血脂生活养护一本就会》一书。本书以实用为目的，力求严谨与科学，采用通俗易懂的语言，为读



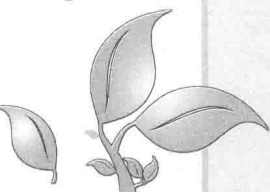
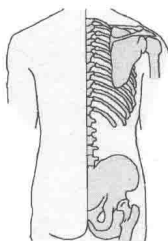


高 血 脂 生 活 养 护 一 本 就 会

者介绍高血脂的护理、防控之道。从认识高血脂、日常护理、四季养生到运动健身、饮食调理、心理调适再到药物治疗、特色治疗、加强防控等，为读者全面、细致地普及日常养护、防治高血脂的方法。

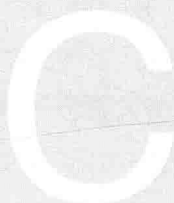
通过这本书，我们希望让更多的人重视高血脂的危害，加入到日常养护的行列中来，积极转变生活方式，维护自身健康，享受现代生活的无限魅力。

编 者



目

录



CONTENTS



第一章

认识高脂血症，健康早知道

第一节 认识血脂/002

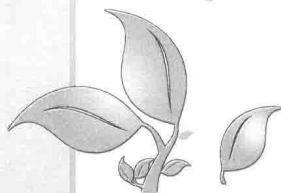
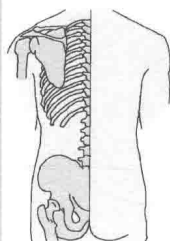
什么是血脂	002
血脂的主要来源和运载体	002
胆固醇及其生理功能	004
胆固醇的来源	004
理想的胆固醇水平	005
了解三酰甘油及其主要作用	006
三酰甘油的来源	006
三酰甘油的理想水平	007

第二节 了解高脂血症/008

中医如何定义高脂血症	008
中医对高脂血症的辨证分型	009
西医对高脂血症的定义	010
西医对高脂血症的分类	010
临床上对高脂血症的分类	011
世界卫生组织提出的高脂血症分类	012

第三节 寻找导致高脂血症的原因/014

高脂血症的易患人群	014
-----------------	-----

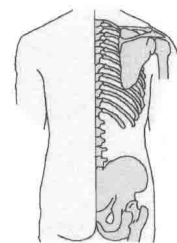




遗传和高脂血症的关系	014
年龄和血脂的关系	015
肥胖对血脂的影响	015
性别和血脂的关系	016
情绪与血脂的关系	016
职业对血脂的影响	017
季节与气候对血脂的影响	017
运动和体力活动对血脂的影响	017
饮食不节制易引起血脂异常	018
长期酗酒、吸烟易导致血脂增高	018

第四节 高脂血症与其并发症的关系/019

高脂血症与动脉粥样硬化	019
高脂血症与冠心病	020
高脂血症与高血压	021
高脂血症与糖尿病	021
高脂血症与脂肪肝	022
高脂血症与肾病综合征	024



第二章

有备无患，自我检测高血脂

第一节 了解血脂检测/026

自我检测，及早发现高脂血症	026
血脂检查的标准	026
正常人对血脂测试内容的了解	028



你需要监测血脂吗	029
扰乱血脂检测结果的因素	029
学会观察身体发出的信号	030

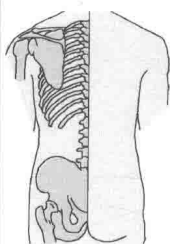
第二节 高脂血症的检查/032

血脂的检查项目	032
检查血脂前的注意事项	032
餐后验血脂可治冠心病	033
血脂检验单中的英文符号	034
血脂检验中主要数值的意义	035
化验单上各项目的正常值	036
分析化验单时应注意的问题	037
高脂血症监控原则	038
儿童也要查血脂	039
老年人应重视血脂检查	039



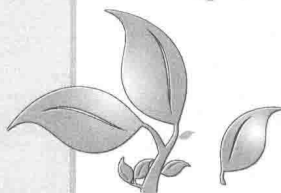
第三节 高脂血症的诊断/041

高脂血症的诊断标准	041
高脂血症的最后确诊	042
血脂化验无偏差时应注意的问题	042
为何同一个人几次血检结果会不同	043



第四节 良好心态促进身体康复/045

树立身体康复的信心	045
切记“有病不能乱投医”	045
查出高脂血症，首先找原因	046
早期患者的心理呵护	047
了解高脂血症的三级预防	047
保护血脂要打持久战	048





第三章

控制血脂，日常养护很重要

第一节 日常起居，降脂保健在细节/050

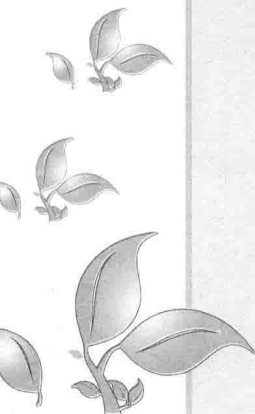
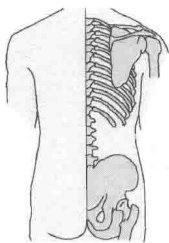
降脂保健的日常原则	050
居室经常通风	051
起居有常，劳逸适度	052
合理安排睡眠有益降脂	053
降脂牢记睡眠“四不要”	054
养成每天排便的好习惯	054
降脂喝水有讲究	055
适当做家务，降脂效果好	056
预防高脂血症须从儿童抓起	056
中青年治疗高脂血症的方法	057
老年人降脂的日常护理原则	058

第二节 远离陋习，细节关爱血脂健康/060

戒烟，让血脂不再升高	060
限酒，还血脂健康	061
暴饮暴食的危害	062
咖啡成瘾危害大	063
高脂血症患者应少饮浓茶	064
避孕药不可长期服用	065

第三节 高脂血症并发症的养护细节/066

高脂血症并发高血压的养护细节	066
高脂血症并发冠心病的养护细节	067





高脂血症并发糖尿病的养护细节	068
高脂血症并发脂肪肝的养护细节	069
高脂血症并发肾病的养护细节	070
其他并发症的养护细节	071

第四章

四季养生，顺应天时保健康

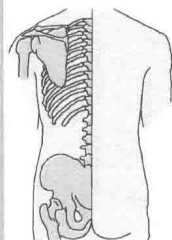


第一节 生发之春，让健康也生机勃勃/074

春季养生之道	074
高脂血症患者春季养生要点	076
高脂血症患者春季饮食原则	077
春季降脂运动要诀	078

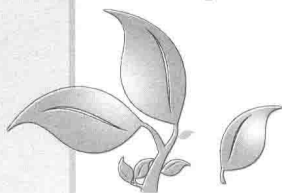
第二节 生长之夏，给血脂一片健康“绿茵”/080

夏季养生之道	080
高脂血症患者夏季养生要点	082
夏季饮食调理	083
夏季运动要科学	084
夏季科学减肥的好时节	085



第三节 内收之秋，多事之秋多做防范/086

秋季养生之道	086
秋季宜早睡早起	087
秋冻要适度	088
高脂血症患者慎洗冷水浴	089
高脂血症患者秋季饮食要点	089





第四节 藏伏之冬，警惕血脂异常/091

冬季养生之道	091
高脂血症患者的冬季保健要点	092
冬季热水浴有讲究	093
冬季里的保暖措施	094



第五章

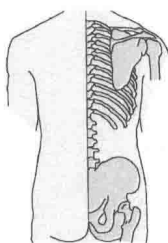
运动降脂，让血脂在运动中消解

第一节 科学运动，降脂的一剂良药/096

运动调脂的机制	096
降脂运动三原则	097
降脂运动疗法的特点	098
运动降脂的注意事项	099
不宜进行运动疗法的患者	101
有氧运动对降脂的益处	102
有氧运动的注意事项	103
老年高脂血症患者的运动保健	103

第二节 运动方式，合适的才是最好的/105

有益降脂的健身走	105
竞走，增加体内好胆固醇	106
立壁角，懒人的降脂运动	106
有益降脂的跑步运动	107
跳绳运动，减肥降脂	109
有益降脂的游泳运动	110
跳舞运动，时尚降脂法	111





登楼梯，轻松降脂	111
有益降脂的骑自行车运动	111
登山运动也降脂	113
调节血脂的太极拳运动	113

第六章

合理饮食，食物是最好的药物



第一节 高脂血症患者的饮食原则/116

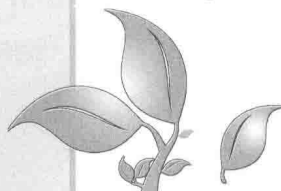
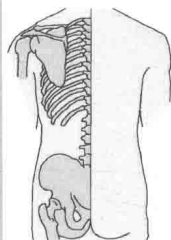
减少脂肪的摄入量	116
限制胆固醇的摄入量	116
尽量控制糖类的摄入量	117
增加植物性蛋白质的摄入量	117
补充其他营养素	117

第二节 高脂血症患者的饮食细节/119

常吃奶类、豆类及其制品	119
多吃蔬菜、水果和薯类	119
摄入适量的优质蛋白质	120
进食的时候要细嚼慢咽	120
食用油的选择	121
多吃含钾、钙丰富而含钠少的食品	121
烹调方法的选择	122

第三节 高脂血症患者要避开的饮食误区/123

误区一：不能吃鸡蛋	123
误区二：饮食无油最好	123
误区三：胆固醇摄入越低越好	124





误区四：吃了药就不用注意饮食了 124

误区五：补充膳食纤维越多越好 124

误区六：不能吃海鲜 125

第四节 高脂血症对症饮食/126

高胆固醇血症 126

高三酰甘油血症 128

混合型高脂血症 129

高脂血症并发高血压 130

高脂血症并发糖尿病 132

高脂血症并发冠心病 134

高脂血症并发肾病综合征 135

高脂血症并发肥胖症 137

高脂血症合并甲状腺功能减退 139

第五节 明星食材，降脂就吃这些/141

有益降脂的蔬菜 141

有益降脂的五谷杂粮 144

有益降脂的果品 147

有益降脂的其他食物 150

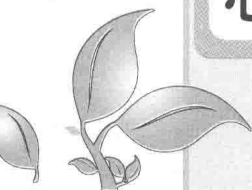
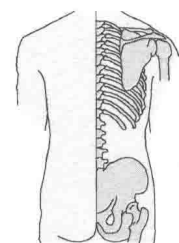
美味降脂食谱推荐 153

第七章

心理调适，不苦口的降脂“良药”

第一节 端正心态，健身要先健心/164

心理因素对血脂的影响 164





性格与血脂健康	165
高脂血症患者的心理活动类型	166
远离焦虑，让血脂回归正常	168
消除恐惧，保持血脂稳定	169
消除疲劳，永葆活力	170

第二节 情志调节，乐观伴随健康行/172

控制情绪，才能控制血脂	172
清静养神，预防高脂血症	173
娱乐活动有益降脂	175
学会自我减压	175
保持豁达心境，远离悲观	176
用音乐唤醒健康	177
在书法绘画中养心安神	178
寄情花卉，愉悦心情	179



第八章

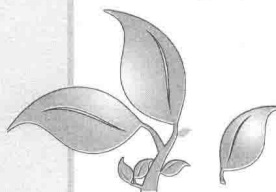
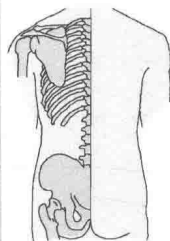
药物治疗，良药苦口利于病

第一节 西医治疗——降低血脂的“及时雨”/182

西医治疗进程监测	182
高脂血症的药物治疗	182

第二节 常用降脂药物简介/184

常用的他汀类药物	184
常用的贝特类药物	186
烟酸类调脂药	187





胆酸螯合剂类降脂药	189
n-3 脂肪酸制剂类降脂药	190
其他调脂药	191

第三节 高脂血症健康用药常识/192

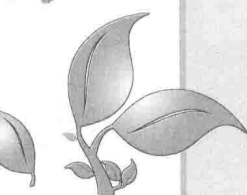
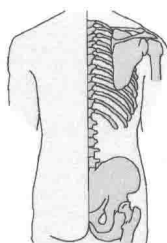
不同患者的用药特点	192
服用降脂药物的注意事项	194
高脂血症患者的用药原则	195
老年人降脂治疗应注意的问题	196
降脂药物不要随意停服	196
养成良好的服药习惯	197
联合用药的原则和禁忌	197
调血脂药物的应用前提	198
长期服用降脂药物安全吗	199
能干扰正常血脂代谢的药物	200
洗血降脂并非人人皆宜	201
降脂药物不仅是为了调脂	201
怎样减轻降脂药物的不良反应	202

第四节 中医治疗——辨证论治疗效神奇/204

高脂血症的中医治疗原则	204
中医常用治法	205
对比选择中西医	207
中医的辨证与辨病	207
临证用药因人因时制宜	208

第五节 治疗高脂血症常用中药与方剂/209

中医治疗高脂血症的作用	209
草药，神奇的降脂“仙草”	209





中成药, 降血脂的“灵丹”	213
方剂, 降血脂的良方	216
药茶、药粥的降脂作用	218

第九章

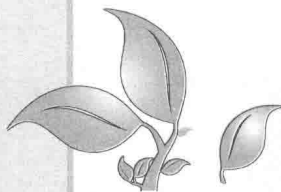
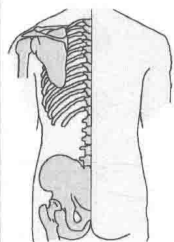
特色疗法, 自然的降脂良方

第一节 按摩有助于降低血脂/222

按摩降脂的优点	222
高脂血症常用的按摩疗法	223
按摩降脂的穴位	224
闲暇时常用的按摩疗法	226
循经摩擦、拍打有利于降脂	226
自我按摩的时间与操作	227
按摩足部降脂	227
不宜采用按摩疗法的情况	228

第二节 针灸降血脂有奇效/230

针灸降脂的原理	230
针灸降脂的常用穴位	231
针刺降脂的方法	233
艾灸神阙、足三里, 降脂有良效	237
隔药饼灸降脂疗法	239
足三里埋穴法降脂	240
耳针疗法有助于降脂	240
针灸降血脂有何禁忌	241





第三节 指压疗法的降脂作用/242

指压疗法的降脂作用	242
指压疗法的降脂原理	242
指压疗法降脂常用的穴位	243
指压疗法降脂常用的手法	245
指压疗法降脂的辨证取穴	247
指压疗法降脂的准备工作	251
指压疗法降脂的注意事项	252

第四节 其他降脂疗法/253

独特的磁疗降脂法	253
温泉降脂疗法	254
中药足浴疗法	254
传统的药浴疗法	258

