家庭健康书系

高血脂怎么治？怎么防？怎么居家调养？

高血脂居家调养保健百科



主编：田建华（主任医师，中国心血管疾病专业委员会委员）
张　伟（主任医师，副主任药师，硕士研究生导师）

赠精美挂图

高血脂防治调养家庭必备

慢性病，三分靠治七分靠养！

降血脂，听听专家怎么说……

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

高血脂居家调养保健百科
田建华 张伟 主编
河北出版传媒集团 河北科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

主编：田建华　张　伟

编委：张仲源　王达亮　土荣华　凌　云　宋璐璐
贾民勇　周建党　牛林敬　易　磊　李　婷

图书在版编目（CIP）数据

高血脂居家调养保健百科 / 田建华，张伟主编. --
石家庄 ：河北科学技术出版社，2013.3
ISBN 978-7-5375-5653-8

Ⅰ.①高… Ⅱ.①田… ②张… 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 304679 号

高血脂居家调养保健百科

田建华　张　伟　主编

出版发行：河北出版传媒集团
河北科学技术出版社
地　　址：石家庄市友谊北大街 330 号（邮编：050061）
印　　刷：北京振兴源印务有限公司
经　　销：新华书店
开　　本：710×1000　1 / 16
印　　张：20
字　　数：250 千字
版　　次：2013 年 3 月第 1 版
2013 年 3 月第 1 次印刷
定　　价：29.80 元

前　言









高血脂被称为危害人类健康的“杀手”，这话可不是危言耸听。高血脂症是一种全身性疾病，是指血中总胆固醇（TC）和甘油三酯（TG）过高或高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）过低，现代医学称之为血脂异常。它的直接损害是加速全身动脉粥样硬化，因为全身的重要器官都要依靠动脉供血、供氧，一旦动脉被粥样斑块堵塞，就会导致严重后果。动脉硬化引起的肾衰竭等，都与高血脂密切相关。在我国，因高血脂引起的心肌梗死、脑梗死、脑出血、偏瘫、死亡人数以每年12%的速度递增。

此外，高血脂也是促进高血压、糖耐量异常、糖尿病、脂肪肝、肝硬化的一个重要危险因素。有些原发性和家族性高血脂患者还可出现腱状、结节状、掌平面及眼眶周围黄色瘤、青年角膜弓等。因此，预防高血脂是人们拯救健康的保障之一。

那么该如何防控高血脂呢？高血脂对身体的损坏是一个缓慢的、逐渐加重的隐匿过程，很多高血脂患者认为自己身体没什么症状，也没感到不舒服，因而对偶发的一些小症状病没在意，其实，这是很危









险的。

为了提高广大民众对高血脂保健、预防的觉悟和认识，帮助高血脂患者居家调养疾病，我们组织有关专家精心编写了这本《高血脂居家调养保健百科》。本着一切从患者角度出发的宗旨，从高血脂的病因、危害、症状、分型、特点、检查、预防、治疗等多方面，近乎是手把手地给患者传递养护身体的健康常识，面对面教你调治高血脂，心贴心为患者提供卓有成效的高血脂治疗方案，真正将患者不良饮食习惯引向健康的正途，将药疗、食疗一体化治病模式落到居家调养的实处。

在繁忙的工作和生活之余，当你经常出现头晕、健忘、体力下降、睡眠不安、胸闷气短等表现时，就应引起足够的重视——是不是血脂高了？最好每半年或一年进行一次血脂检查，一旦发现自己血脂异常，应检查血糖、肝、肾功能和心脏血管疾病等。争取做到早检测、早发现、早治疗。

编　者

目 录



第一章 高血脂，平民缘何患上“富贵病”



第一节 常识：知彼知己，防病治病先识病 / 002

什么是高血脂 / 002

血液中理想的甘油三酯水平 / 003

高血脂的诊断标准有哪些 / 004

严重的高胆固醇血症的分类 / 006

Ⅰ型高脂蛋白血症的临床特点 / 008

Ⅱ型高脂蛋白血症的临床特点 / 009

Ⅲ型高脂蛋白血症的临床特点 / 009

Ⅳ型高脂蛋白血症的临床特点 / 010

Ⅴ型高脂蛋白血症的临床特点 / 011

血液浑浊就是高血脂吗 / 011





需要全本请访问 www.ertongbook.com

血脂检查时的注意事项 / 012
教会你看血脂化验单 / 014



第二节　症状：你的身体会说话 / 017

黄色瘤，皮肤肌腱异常突起 / 017
关节疼痛，都是胆固醇升高惹的祸 / 018
性功能减退，阴茎动脉堵塞 / 018



背部疼痛，三酰甘油含量高 / 019
急性胰腺炎，血脂过高而突变 / 019
角膜弓，不是老年人的专利 / 020
肝大，镜检下的重要标示 / 020



第三节　病因：揪出高血脂“元凶” / 021

抹不掉的阴影——遗传 / 021
情绪，血脂伴着“心情”走 / 022
烟酒，常与高血脂握手 / 022
病从口入，注意你的饮食习惯 / 023



年龄，发病几率与年龄成正比 / 024
绝经期，女性高血脂的分水岭 / 024
职业，高血脂是一种“缘分” / 025
糖尿病，引起高血脂的罪魁祸首 / 025

高血压，高血脂的“帮凶” / 026

甲状腺功能异常，高血脂的“先兆” / 026

肝病，高血脂的“危险伙伴” / 027

“满月脸、水牛背”，高血脂病的诱因 / 027

肥胖，都是脂肪代谢惹的祸 / 028



第四节　危害：亮红灯警钟长鸣 / 029

血脂升高会跛行 / 029

血脂升高可导致双目失明 / 030

血脂升高往往牵手肺栓塞 / 031

肾受损伤，血脂升高是祸首 / 031

脂肪肝，血脂升高难逃其咎 / 034

血脂高促发恶性心血管事件 / 034

血脂升高严防胰腺炎的“偷袭” / 034

血脂升高，年轻人寿命短 / 035

血脂升高，培育多种病的“温床” / 036





第五节　防治：趋利驱弊从细节做起 / 037

警惕血脂“正常”酿悲剧 / 037

治疗血脂“兵分三路” / 039

常吃水果和蔬菜，可使血脂降下来 / 040



限制胆固醇和脂肪的摄入量 / 041
患者食物烹调要讲究 / 041
切记：单纯少食多餐不靠谱 / 042
排便要定时，血脂不升高 / 043
戒烟，患病率下降健康指数上升 / 044
限酒，低度酒不超50毫升 / 044
调理好心情，血脂不“攀高” / 045



第六节 误区：寻归正途避误区 / 046



误区1：高血脂就是单一的一种病症 / 046
误区2：素食可以“拒绝”高血脂 / 047
误区3：“洗血疗法”就可以根治高血脂 / 048



误区4：没有症状就意味着血脂正常 / 049
误区5：血脂化验正常就意味着身体正常 / 049
误区6：降血脂，首选降低胆固醇 / 050
误区7：降血脂就意味着降低三酰甘油 / 050
误区8：血脂正常，就可以立即停药了 / 051
误区9：降脂药物反应严重就不用 / 051
误区10：降血脂轻松可以搞定 / 052



第二章　食养食疗，吃对降脂保健康



第一节　专家指导：饮食降脂有法则 / 054

高血脂患者饮食有法则 / 054

限制热量摄入，谨防血脂攀升 / 057

少吃糖，高血脂的白色“毒药” / 058

血脂偏高，常吃膳食纤维好 / 059

适合Ⅰ型高脂蛋白血症患者的饮食结构 / 060

适合Ⅱa型高脂蛋白血症患者的饮食结构 / 061

适合Ⅱb型及Ⅲ型高脂蛋白血症患者的饮食结构 / 062

适合Ⅳ型高脂蛋白血症患者的饮食结构 / 063

适合Ⅴ型高脂蛋白血症患者的饮食结构 / 064





第二节　科学进补，选对适合你的“微粒方” / 065

纤维素，降低血清总胆固醇等 / 065

维生素C，参与胶原和酸性黏多糖的合成 / 066

维生素E，可以防止低密度脂蛋白氧化 / 068

锌，可以调节血脂代谢 / 069



铜，是某些酶的催化剂，参与血脂代谢 / 069
铬，是组成葡萄糖和脂质代谢的必需元素 / 070
锰，是参与葡萄糖和脂肪代谢激活剂 / 070



第三节　果品，降脂美味任你选 / 071

苹果 / 071
柚子 / 072
山楂 / 073
葡萄 / 074
梨 / 075
枸杞子 / 076
核桃仁 / 077
芒果 / 078
菠萝 / 079
开心果 / 080
花生 / 081





第四节　蔬菜，四季青翠降脂强 / 083



芹菜 / 083
荠菜 / 084
大蒜 / 085

黄瓜 / 086
蘑菇 / 087
黑木耳 / 088
洋葱 / 089
海带 / 091
紫菜 / 092
竹笋 / 093
冬瓜 / 094
番茄 / 095

第五节　五谷杂粮，田园时尚降脂佳品 / 097

大豆 / 097
绿豆 / 098
玉米 / 100
燕麦 / 101
芝麻 / 102
麦麸 / 104
高粱 / 105
薏米 / 106






需要全本请访问 www.ertongbook.com



第六节　驴鸭鱼虾，降血脂人人夸 / 108

驴肉 / 108

鸭肉 / 109

虾 / 110

兔肉 / 112

鹌鹑 / 113

甲鱼 / 114

牡蛎 / 115

鲤鱼 / 116

带鱼 / 117



第七节　科学配餐，不同病症配餐对症 / 119



高血脂合并高血压对症配餐 / 119

高血脂合并糖尿病对症配餐 / 120

高血脂合并冠心病对症配餐 / 121

高血脂合并脂肪肝对症配餐 / 123

高血脂合并肾病综合征对症配餐 / 124

高血脂合并动脉粥样硬化对症配餐 / 125



第三章　运动降脂，蹦蹦跳跳不会老



第一节　健康必修：运动应按规矩出牌 / 128

生命不止，运动不息 / 128

适度运动，有效降脂 / 130

高血脂合并肥胖症患者的运动方法 / 131

高血脂合并糖尿病患者的运动方法 / 132

高血脂合并高血压患者的运动方法 / 134

高血脂合并脂肪肝患者的运动方法 / 134

女性高血脂患者的运动方法 / 135

老年高血脂患者的运动方法 / 136



第二节　运动清单：细数降脂“家珍” / 137

散步，优雅的降脂运动 / 137

慢跑，举足间的降脂智慧 / 140

游泳，休闲族的降脂乐趣 / 141

跳绳，益五脏的妙法 / 142

攀登，降脂勇者胜 / 144





太极拳，空空降脂大法 / 144

第三节　运动专题：五禽戏 / 146

虎戏：改善血液循环，加强柔韧性 / 146

鹿戏：消除脂肪堆积、振奋阳气 / 155

猿戏：增强呼吸，调节忧郁 / 161

熊戏：调理脾胃促消化 / 170

鹤戏：益气养肺，促进血氧交换 / 176

第四章　刮痧拔罐，居家降脂离不了

第一节　刮痧疗法，小小刮板功效大 / 184

刮痧：活血化淤降血脂 / 184

刮痧降脂取穴与方法 / 185

第二节　拔罐疗法，有效降脂人人夸 / 188

拔罐：罐斑识病况 / 188

拔罐降脂取穴与方法 / 190

第五章　针灸按摩，降脂有效法宝



第一节　针灸疗法，小银针大疗效 / 192

针灸：降血脂手到病除 / 192

针灸降脂的禁忌 / 193

针灸降脂13法 / 194



第二节　按摩疗法，动动手就降血脂 / 198

按摩降脂有法可循 / 198

按摩降脂，时间待保障 / 200

降脂有效，按摩有技巧 / 200

耳部穴位，降脂有法 / 200

体部穴位，降脂必会 / 203

手部穴位，常按舒眉 / 204

足部穴位，降脂显威 / 206







第六章 中药西药都降脂，中西结合疗效好

第一节 高血脂一定要辨证分型用药 / 212

脾虚湿盛型 / 212

气血不足型 / 212

痰浊中阻型 / 213

肝肾阴虚型 / 213

肝胆湿热型 / 214

肝火上炎型 / 214

气滞血淤型 / 214





第二节 降脂验方、偏方，方方由你挑 / 216

黄芪首乌汤 / 216

山楂泽泻汤 / 216

制川军茵陈汤 / 217

首乌虎杖汤 / 217

半夏白术天麻汤 / 218

参麦汤 / 218



丹参山楂汤 / 218

苍术枳壳 / 219

黄芪归尾汤 / 219

黑白丹参饮 / 220

金樱决明子汤 / 220

葛根柴胡汤 / 221

茯苓陈皮汤 / 221

第三节　降脂汤饮、茶酒，小酌病就走 / 222

笋干冬瓜海蜇汤 / 222

竹笋鲫鱼汤 / 222

海带苡仁蛋汤 / 223

虾米竹荪汤 / 223

番茄海带香菇汤 / 223

参叶茶 / 224

红花山楂茶 / 224

山楂蜂蜜饮 / 225

仙人掌酒 / 225

菊花酒 / 225

黄精酒 / 225

天麻酒 / 226









需要全本请访问 www.ertongbook.com