

{5分钟家庭保健系列}



每天付出5分钟，降脂尽在掌握中

关于高血脂的常识你了解多少？血脂异常有哪些危害？
导致血脂异常的原因有哪些？您的血脂正常吗？请珍惜这五分钟！



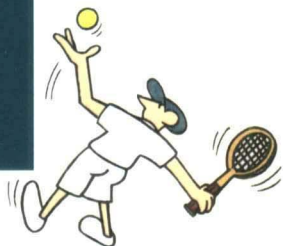
顽疾高血脂，真乃富贵病。
想要了解清楚，展卷心里明。
学会降脂法，不用看医生。
休闲降血脂，只用5分钟！

SHENZHONGJIATINGBAOJIAN
XILIECONGSHU

良石／主编

5分钟降脂

5FenZhongJiangZhi



你知道家常饭菜能降脂吗？
你知道饮茶喝酒也可以降脂吗？你知道洗脸梳头也能降脂吗？
你知道治疗高血脂的几大误区吗？
想了解只用5分钟！

河北科学技术出版社

{5分钟家庭保健系列}

每天付出5分钟，降脂尽在掌握中

5分钟降脂



良石 / 主编
顽疾高血脂，真乃富贵病。
想要了解清，展卷心里明。
学会降脂法，不用看医生。
休闲降血脂，只用5分钟！

你知道家常饭菜能降脂吗？
你知道饮茶喝酒也可以降脂吗？
你知道洗脸梳头也能降脂吗？
你知道治疗高血脂的几大误区吗？
想了解只用5分钟！

河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

5 分钟降脂/良石主编. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2007

(5 分钟家庭保健系列)

ISBN 978-7-5375-3534-2

I. 5... II. 良... III. 高血脂病—防治
IV. R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 162404 号

5 分钟家庭保健系列

5 分钟降脂

良石 主编

河北科学技术出版社出版发行

(石家庄市友谊北大街 330 号)

三河市国新印装有限公司印刷

开本: 850×1168 毫米 1/24 印张 8.75 字数: 140 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5375-3534-2

定价: 15.80 元



5分钟降脂

5分钟家庭保健系列

SHENZHONGJIANGZHI

每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！

序

健康是人生第一财富，只有健康的人才有条件去创造财富，而财富是不能替代健康的。珍惜生命，注重健康，延年益寿已成为当今社会人们关注的热点。怎么样才能健康，保护健康用什么方法最好呢？请您在工作之余、闲暇之时来阅读一下我们为您提供的“5分钟家庭保健系列”，从中寻觅一些适合自己身体状况的方法和措施，去按图索骥。当您受益了请告诉家人和朋友。如有好的建议请告诉我们。让我们共同为人类的健康努力吧！

为什么用5分钟保健？6分钟不行吗？六六大顺、八八发发有多好。朋友，你知道吗？生命系于千钧一发，赢得时间就意味着留住生命。我们平时利用这5分钟，也就是付出5分钟时间，针对自己健康方面的弊端，补弱扶强，健康尽在自己掌握中。

无病不知有病苦，有病方知无病乐。莫让今天的疲劳，变成明天的疾病，“年轻时拼命赚钱，到了老年拼命吃药”不是健康之路。纵观当今社会，人们对物质的追求越来越高，生活节奏也越来越快，大家都在拼命地赚钱，忙碌于工作和事务的应酬。青年人无视病患的敲门声，中年人忘记了健康的隐患，惊觉的老年人感叹为时太晚。扪心自问，难道我几十年来每天就省不出5分钟保健的时间？

生命是宝贵的，也是美丽的。只有珍惜爱护、精心呵护，才能使其价值得到升华，才能绽放出绚丽的花朵，在生命的长河中



5分钟家庭保健系列

SHENZHONGJIANGTANG

2

每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！

创造奇迹。我们将“5分钟家庭保健系列”奉献给读者，希望您能在超负荷的工作中、繁忙的家务中挤出5分钟时间，效仿书中所荐之方法去保健养体，将为您事业有成打下基础，将是您功成名就的奠基石。该丛书就是为您提供健康的金钥匙，希望您用这把金钥匙，打开健康长寿的幸福之门。

感谢素质文化教授，国际“当代易学家”王平原老师为本丛书作指导。盼望与健康有缘的幸运朋友，人手一把金钥匙，健康与您同步。

主 编

2007年1月

前 言

随着我国人民生活水平的不断提高，危害人们健康的疾病谱也发生了变化，由过去危害健康和生命的最大杀手——传染病，变为高脂血症、脂肪肝、肥胖症等“富贵病”。在我国，这些疾病的发病率极高，几乎渗透到每个家庭。尤其是高脂血症，每年都有数以万计的人们加入了这个行列，他们在高脂血症的阴影笼罩下倍受煎熬。难道就没有较好的办法防治高脂血症吗？答案是肯定的。此书是参阅了大量的资料编著而成的，其内容通俗易懂、防治结合、重点突出。只要大家每天抽出5分钟的时间来了解防治高脂血症的知识，再利用5分钟去实践本书的内容，那么，告别高脂血症的困扰就指日可待。

本书将向您介绍：5分钟饮食降脂法、5分钟药膳降脂法、5分钟运动降脂法、5分钟药酒降脂法、5分钟运动降脂法、5分钟药酒降脂法、5分钟药茶降脂法、5分钟常用西药降脂法、5分钟常用中药降脂法、5分钟理疗降脂法、5分钟起居降脂法等。这些方法简便易行，一看就懂。

您知道吃哪些水果蔬菜有益于降脂吗？您知道走路、跑步也能降脂吗？您知道喝茶、饮酒（药酒）也能降脂吗？……本书将给您做详尽的阐述。

每天付出5分钟，降脂尽在掌握中！

编 者

2007年1月



5分钟降脂

Shen Zhong Jiang Zhi

SHENZHONGJIANGZHI

每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！



5分钟降脂

SPENZHONGJIANGZHI
XUE

SPENZHONGJIANGZHI

每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！

目 录

5分钟了解血脂常识

什么是血脂	2
何为高脂血症	2
你的血脂正常吗	3
一把双刃剑——胆固醇	4
如何自我判断胆固醇升高	6
血脂异常对人体有哪些危害	7
导致高脂血症早发的原因是什么	8
什么是血清甘油三酯	10
原发性高脂血症的病因是什么	11
继发性高脂血症的病因是什么	15
中医是如何认识高脂血症的	20
西医是如何认识高脂血症的	22

5分钟饮食降脂法

洋葱降脂	26
芦笋降脂	26
大蒜降脂	27
黄豆芽降脂	27



5分钟

家庭保
健系列

2

每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！

SHENZHONGJIANGTANG

胡萝卜降脂	28
生姜降脂	28
韭菜降脂	29
芹菜降脂	29
茄子降脂	29
黄瓜降脂	30
西红柿降脂	30
密橘降脂	31
牛奶降脂	32
玉米降脂	32
海带降脂	32
莜麦降脂	33
薤菜降脂	33
苹果降脂	34
核桃降脂	34
荞麦降脂	34
葵花子降脂	35
荷叶降脂	35
山楂降脂	35
茶叶降脂	36
甲鱼降脂	37
大豆降脂	37
绿豆降脂	39
麦麸降脂	40
香菇降脂	41



5分钟降脂

SpetzonglinTingBaojian
Xile

5FENZHONGJIANGZHI

每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！

黑木耳降脂	42
花生降脂	42
马齿苋降脂	43
荠菜降脂	44
苜蓿降脂	44
蘑菇降脂	45
食鱼降脂	46
海藻类降脂	47
真菌类降脂	48

5分钟药膳降脂法

蘑菇青菜降脂	50
荸荠烧香菇降脂	50
百合芦笋降脂汤	50
玉米须豆腐降脂汤	51
山楂首乌降脂汤	51
海带木耳肉降脂汤	52
芦笋冬瓜降脂汤	52
山楂鲤鱼降脂汤	52
绿豆萝卜灌大藕降脂	53
玉米降脂粥	53
芹菜降脂饮	54
山楂降脂饮	54
山楂降脂茶	54
芝麻桑葚降脂糊	55

芹菜降脂饮	55
山楂排骨降脂汤	55
玉米木耳降脂粥	56
紫菜芦笋降脂汤	56
莼菜肉片降脂汤	57
灵芝田七瘦肉降脂汤	57
银耳山楂降脂羹	57
山楂降脂粥	58
海带绿豆降脂粥	58
淡菜降脂粥	58
何首乌降脂粥	59
荷叶降脂粥	59
软坚降脂茶	59
素烹豆芽降脂菜	60
冬瓜薏苡仁兔肉降脂汤	60
海带紫菜降脂汤	61
芹菜降脂汤	61
海带牡蛎降脂汤	61
芹菜翠衣炒鳝片降脂	62
枸杞蒸鸡蛋降脂	62
蒸木耳降脂	63
蒸双耳降脂	63
银耳降脂汤	63
松竹降脂饮	64
青豆炒兔肉丁降脂	64



5分钟降脂

5分钟降脂

每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！

SHENZHONGJIANGZHI

冰糖煮海参降脂	64
黄芪降脂汤	65
香菇降脂汤	65
豆腐兔肉降脂汤	65
莲子猪肉降脂汤	66
醋蛋降脂	66
桃仁丸降脂	67
葱白拌蜂蜜降脂	67
葛根降脂羹	67
豆腐芹菜降脂粥	68
马齿苋荠菜降脂粥	68
生大蒜生萝卜汁降脂	68
西红柿降脂汤	69
马齿苋黄花菜降脂汤	70
荠菜马齿苋降脂汤	70
竹荪西红柿降脂汤	70
大蒜炒香菇降脂	71
苜蓿蘑菇炖豆腐降脂	71
酿黄瓜降脂	72
双耳炒黄瓜降脂	73
山楂陈皮西红柿降脂羹	73
苹果玉米降脂羹	74
山楂玉米须降脂汤	74
山楂莲子元宵降脂	75
麦麸山楂糕降脂	75



豆浆花生降脂粥	76
莲藕核桃降脂汤	76
绿豆花生降脂汤	77
黄黏米核桃仁粽子降脂	77
花生鲫鱼降脂	78
海带花生降脂粥	78
黄豆芽鲫鱼降脂汤	79
海带拌白菜降脂	79
生蒜头拌海带降脂	80
黑木耳淡菜降脂粥	80
双耳粟米降脂粥	81
香菇面筋降脂粥	81
冬瓜三豆降脂汤	82
香菇素包降脂	82
蘑菇炒青豆降脂	83
豆浆粟米降脂粥	83
麦麸绿茶粟米降脂粥	84
玉米粉糕降脂	84
玉米粟米面糊降脂	85
决明子降脂茶	85
海明降脂汤	85
海带菠菜降脂汤	86

5分钟运动降脂法

散步降脂	88
------------	----

SEENZHONGJIANGZHI



5分钟降脂

Seenzhongjiangzhi
Xile



每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！

跑步降脂	89
爬楼梯降脂	90
骑自行车降脂	90
爬山降脂	91
游泳降脂	91
跳舞降脂	92
健美操降脂	92
呼吸操降脂	94
减肥降脂操	95
消积吐纳操	95
内养功降脂	96
血府逐瘀功降脂	96
回春功降脂	97

5分钟药酒降脂法

绿茶蜂蜜酒	104
龙眼首乌酒	104
栝楼薤白酒	105
山楂麦冬酒	105
灵芝酒	105
香菇柠檬酒	106
消脂酒	106
金乌酒	107
玉竹长寿酒	107



5分钟药茶降脂法

丁香茉莉茶降脂	110
何首乌绿茶降脂	111
草菇红茶降脂	111
红花山楂茶降脂	112
降脂减肥茶	112
陈皮山楂乌龙茶降脂	112
荷叶二皮降脂饮	113
荷叶橘皮乌龙茶降脂	113
红花降脂茶	114
二子去脂茶	114
槐菊降脂茶	114
菊花决明山楂降脂饮	115
三黄降脂蜜茶	115
银杏叶甘草袋泡茶降脂	116
三子降脂茶	116
绞股蓝决明槐花降脂饮	117
三花降脂茶	117
菊花苦丁降脂茶	117
决明菊花降脂茶	118
菊花槐米降脂茶	118
乌龙降脂茶	118
山楂麦芽降脂饮	119
人参叶降脂茶	119

5分钟
家庭保
健系列

每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！

SHENZHONGJIANGTANG



5分钟降脂

ShenZhongJiangZhi
Xile



SHENZHONGJIANGZHI

每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！

丹参麦冬降脂茶	119
荷叶降脂饮	120
荷叶降脂茶	120
人参核桃降脂饮	120

5分钟西药降脂法

胆酸螯合剂降脂	122
“他汀”类药物降脂	122
烟酸及其衍生物降脂	124
贝特类氟贝特降脂	124
普罗布考降脂	125
泛硫乙胺降脂	126
弹性酶降脂	126
奥米加-3 脂肪酸降脂	126
其他药物降脂	127

5分钟中药降脂法

(一) 降血脂的常用中药	130
枸杞子	130
何首乌	131
冬虫夏草	132
螺旋藻	132
绞股蓝	133
荷叶	134
决明子	134



5分钟

家庭保
健系列

10

每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！

SHENZHONGJIANGTANG

虎杖	135
陈皮	136
泽泻	136
姜黄	137
丹参	138
蒲黄	138
三七	139
大黄	140
人参	141
银杏叶	142
灵芝	143
红花	143
女贞子	144
玉竹	144
(二) 降血脂的中药方剂	145
痰湿内阻证	145
瘀血阻滞证	145
脾肾亏虚证	146
高脂血症伴习惯性便秘	146
肥胖、混浊内困的高脂血症	146
脾虚瘀血证	147
(三) 降血脂的民间验方	147
螺旋藻粟米降脂粥	147
荷叶粟米降脂粥	148
陈皮枸杞粟米降脂粥	148



Xile

5分钟降脂

11

每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！

STENZHONGJIANGZHI

三七山楂降脂粥	149
大黄红枣降脂粥	149
花生决明子降脂粥	150
花生桑叶荷叶降脂粥	150
三七首乌降脂粥	151
决明子核桃芝麻降脂羹	151
大黄莲枣苡仁降脂羹	152
何首乌牛肉降脂汤	152
虫草鲫鱼降脂汤	153
蒲黄萝卜海带降脂汤	153
何首乌山楂降脂汤	154
虎杖拌蘑菇降脂	154
三七百合煨兔肉降脂	155
首乌玉米饼降脂	156

5 分钟理疗降脂法

早晚揉腹降脂	158
穴位推拿降脂	158
循经摩擦拍打祛脂	159
磁穴降脂疗法	160
耳压降脂法	161
艾灸降脂法	161
隔药饼灸降脂法	162
温泉降脂法	163
指压降脂法	164