



高脂血症家庭保健
首选读物

GAOZHIXUEZHENG
BAOJIAN BAIKE

高脂血症 保健百科

【内容丰富，治病防病保健 + 图文并茂，好懂好用好看】
【专家指导，科学实用安全 + 细心贴心，省时省力省钱】



全程健康教育最新模式
防治慢性病，自己是最好的医生



GAOZHIXUEZHENG
BAOJIAN BAIKE

高脂血症 保健百科

全程健康教育最新模式
防治慢性病，自己是最好的医生

林 敬 李国霞/编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高脂血症保健百科/林敬, 李国霞编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5439-4410-7

I. ①高… II. ①林… ②李… III. ①高脂血症—防治
IV. ①R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 138483 号

责任编辑: 忻静芬

高脂血症保健百科

林敬 李国霞 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

北京市兆成印刷有限责任公司印刷

*

开本 710×1010 1/16 印张 24 字数 300 千字

2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-4410-7

定价: 32.80 元

<http://www.sstlp.com>



前言 FOREWORD

高脂血症,危害人类健康的“无声杀手”

34岁的郭先生在一家公司做销售工作,每晚忙到10点以后才回家,双休日也不休息,赴饭局、陪客户是常态。从去年5月份起,郭先生放弃了坚持多年的健身运动。最近,郭先生在体检时被查出“三酰甘油 2.48 毫摩尔/升”,超过了正常值。他发现,自从被宣判为“高血脂族”以后,身边跟他同病相怜的“难兄难弟”还真不少,饭局多、工作强度大、缺乏运动、吸烟喝酒是他们的通病,由于血液中的脂肪没法燃烧消耗,积聚后易导致高脂血症。

高脂血症被称为危害人类健康的“无声杀手”,最初,你不会察觉到身体的明显不适,接着你被逐渐涌来的头晕脑胀、失眠健忘、体力下降、胸闷气短所困扰;如果你继续听之任之、不予理会,高脂血症往往会更加疯狂地吞噬你的健康,在你的体内编织出一张“病魔温床”:冠心病、脑卒中、心肌梗死、心绞痛、心脏猝死等,一大堆致命疾病随之袭来。说高脂血症是“无声杀手”,并非危言耸听,应该引起我们的重视。日常生活中,如果知道自己血压高了,人们都会感到紧张,会即时赶到医院,做一些相关检查,并咨询医生,让医生给自己提出一些日常保健建议。但如果只是血脂异常,很多人可能只是紧张那么几天,很快便置之不理。因为很多人对高脂血症缺乏警惕,根本不把高脂血症当回事,然而血液中脂肪成分多了,

就会在血管壁沉积,在血管壁上凝成粥样物质,使血管变窄,久而久之,就会形成粥样硬化斑块。当有劳累、紧张等危险因素使血压产生波动,或血管痉挛时,斑块就可能破裂,成为血栓,继而演变为冠心病、心肌梗死,甚至导致死亡。到这时再治疗,为时晚矣。

高脂血症并非完全没有症状,预防的关键是抓住“第一信号”: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,你一定要注意自己的血脂状况了。如果你饮食不规律,生活节奏较快,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、肾功能和心脑血管疾病等。

为了帮助广大高脂血症患者早日摆脱病魔的困扰,能够充满活力地投身于工作、学习和生活中,我们组织有关专家精心编写了这本《高脂血症保健百科》。本书以实用性为目的,本着科学严谨的态度,采用通俗易懂的语言,从高脂血症的病因、危害、症状、分型、特点、检查、预防、治疗等多方面指导高脂血症患者从一点一滴做起,掌握高脂血症防治的“宜”与“忌”。书中还具体介绍了饮食疗法、心理疗法、运动疗法、药物疗法以及针灸、按摩、泡脚等自然疗法,内容丰富、涉及面广,实用性亦很强。只要高脂血症患者能够按照书中的指导去做,相信高脂血症一定会得到控制,患者的痛苦也会随之解除。

最后,衷心祝愿本书能指引你走出高脂血症的防治误区,用科学知识筑起一道健康防护墙。本书在编撰出版过程中,得到了很多专家、学者的审阅校正,在此一并致谢。

编 者

2010年7月

目录

CONTENTS

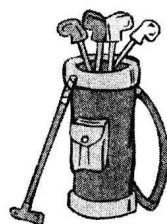
part 01 血脂一升高, “无声杀手”就将来到了 ... 001

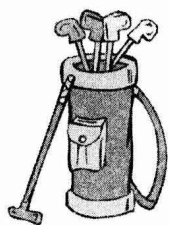
第一节 病因,血脂升高的几大“祸害” 002

- 减轻体重,减肥降脂一箭双雕 002
- 戒烟戒酒,高脂血症绕道溜走 003
- 患高血压,当心高脂血症尾随而至 004
- 患糖尿病,留意高脂血症“盯”上你 005
- 不良情绪,高脂血症的又一“祸根” 006
- 家族病史,高脂血症成为健康“后患” 006
- 警惕血脂升高的八大“信号” 007

第二节 病患,血脂升高易致多种并发症 009

- 正确认识高脂血症的危险性 009
- 高脂血症可能引发脂肪肝 010
- 血脂升高当心肾脏遭殃 011
- 血脂升高或致双目失明 013
- 血脂升高当心腿脚不利索 013
- 血脂升高肺栓塞缠上你 014
- 血脂升高当心胰腺炎偷袭你 015





第三节 警惕,高血脂防治别“误入歧途” 016

■ 误区一:高脂血症就是一种特定的病 016

■ 误区二:食素就能与高血脂“绝缘” 017

■ 误区三:降血脂就要先降胆固醇 018

■ 误区四:降血脂就是降三酰甘油 019

■ 误区五:血脂化验正常就无需治疗 019

■ 误区六:没有症状就没有血脂病患 020

■ 误区七:血脂正常后即可停药 020

■ 误区八:降脂药物不良反应严重 021

■ 误区九:降血脂可以一蹴而就 021

◆ part 02 远离高脂血症,防治应双管齐下 ... 023

第一节 高脂血症的分型与临床特点 024

■ 摸清底细,细解血脂的来龙去脉 024

■ 高脂血症的5种基本类型 026

■ 严重的高胆固醇血症的分型 027

■ I型高脂蛋白血症的临床特点 028

■ II型高脂蛋白血症的临床特点 029

■ III型高脂蛋白血症的临床特点 030

■ IV型高脂蛋白血症的临床特点 030

■ V型高脂蛋白血症的临床特点 031

第二节 定期查血脂,防患于未然 032

■ 血脂检查的细节与技巧 032

■ 血脂检查前后的注意细节 034

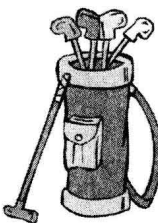
- 牢记血脂检查要抽空腹血 : 036
- 扰乱血脂检查结果的“黑名单” : 036
- 血脂检查项目大点兵 : 037
- 餐后化验血脂有助防治冠心病 : 039
- 高脂血症患者住院有注意 : 040

第三节 远离高脂血症需“未病先防” : 041

- 扼住高脂血症的咽喉,健康生活是关键 : 041
- 常吃蔬菜和水果,谨防血脂升上来 : 043
- 限制脂肪和胆固醇的摄入量 : 044
- 减少高热量食品的摄入 : 044
- 养成良好的排便习惯 : 044
- 心情好是血脂正常的保护伞 : 045
- 要想血脂好,少吃避孕药 : 046
- 谨防血脂“正常”酿悲剧 : 046

第四节 降血脂,要养成良好的生活习惯 : 048

- 对付高脂血症,应兵分三路 : 048
- 单凭少吃多餐降血脂不靠谱 : 050
- 高脂血症患者选择烹饪方法有讲究 : 050
- 高脂血症患者要补之有道 : 052
- 戒烟,高脂血症患者的最高指示 : 052
- 高脂血症患者可适量饮用低度酒 : 053
- 顺应天时,高脂血症患者的睡眠经 : 054
- 睡眠有禁忌,高脂血症患者要牢记 : 056
- 坚持劳动锻炼,降脂减肥疗效好 : 056





■ 感受文娱活动带来的降脂快乐 : 057

■ “洗血疗法”降血脂实不可取 : 057

■ 扭转“有病乱投医”的思维方式 : 058

■ 健康心理,有益血脂改善 : 059

part 03

膳食疗法,

“吃”让血脂降下来 ... 061

第一节 影响血脂升降水平的几个因素 : 062

■ 吃对高脂血症影响深远 : 062

■ 糖类(碳水化合物)影响血脂的水平 : 063

■ 胆固醇影响血脂的水平 : 064

■ 食物植物纤维影响血脂的水平 : 066

■ 脂肪酸影响血脂的水平 : 067

■ 微量元素影响血脂代谢 : 069

第二节 会吃,不动手术吃掉高脂血症 : 072

■ 高脂血症应建立合理的饮食结构 : 072

■ 高脂血症患者饮食的“黄金法则” : 073

■ 降血脂,营养元素不可缺少 : 076

■ 适合 I 型高脂蛋白血症患者的饮食结构 : 078

■ 适合 II a 型高脂蛋白血症患者的饮食结构 : 079

■ 适合 II b 型及 III 型高脂蛋白血症患者的饮食结构 : 080

■ 适合 IV 型高脂蛋白血症患者的饮食结构 : 080

■ 适合 V 型高脂蛋白血症患者的饮食结构 : 081

■ 调脂应顺应天时、健康饮食 : 082

■ 血脂偏高,常吃膳食纤维疗效好 : 083

■ 血脂偏高,热量摄入应适可而止 : 084

■ 血脂偏高,怎么吃糖自己掂量 : 085

■ 血脂偏高,鸡蛋并非饮食禁区 : 086

■ 血脂偏高,吃油需要“悠着点” : 087

■ 远离高血脂,常吃降脂果 : 088

■ 远离高血脂,常吃降脂菜 : 093

■ 瘦肉脂肪少,多吃未必好 : 106

■ 血脂异常,降脂美食任你“挑” : 107

第三节 降脂美食:菜、汤、粥、酒、茶 : 121

■ 健康调脂的“靓菜宴” : 121

■ 健康调脂的“靓汤宴” : 140

■ 健康调脂的“靓粥宴” : 155

■ 健康调脂的“靓酒宴” : 168

■ 健康调脂的“靓茶宴” : 173

part 04 经络疗法, 按摩针灸降血脂 ... 183

第一节 按摩降血脂,不花钱的降脂药 : 184

■ 按摩是你降脂的“随身药囊” : 184

■ 按摩降脂魅力多,长期坚持有奇效 : 185

■ 对症下手,按摩时间有要求 : 187

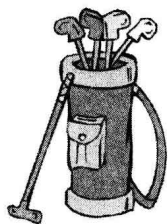
■ 按摩降脂,手法与技巧要掌握好 : 187

■ 按摩降脂“有法可依” : 194

■ 洞悉按摩降脂的禁地 : 196

■ 按摩降血脂,常用穴位应先知 : 196





- 降脂疗效好,体部穴位按摩不可少 : 204
- 按摩降血脂,常用手部反射区应知晓 : 216
- 按摩降血脂,常用足部反射区要记牢 : 218
- 按摩降血脂,常用耳部反射区宜知道 : 222

第二节 针灸降血脂,祛病真如神 : 225

- 神奇但不神秘的针灸降脂法 : 225
- 针灸降脂的独特魅力 : 226
- 针灸降脂好,切记有禁忌 : 228
- 针灸降血脂,方法大观展 : 229

◆ part 05 药物治疗, 对症施治“药”到病除 ... 267

第一节 药物降血脂,方法很重要 : 238

- 把握高脂血症患者的用药原则 : 238
- 把握降脂药不良反应的治疗原则 : 239
- 对症治疗降脂药物的不良反应 : 239
- 高脂血症患者联合用药有注意 : 241
- 高胆固醇血症的用药方法 : 242
- 高三酰甘油血症和混合型高脂血症的用药方法 : 243
- 家族性高胆固醇血症的用药方法 : 244
- 低高密度脂蛋白-胆固醇血症的治疗方法 : 244
- 高血压合并高脂血症患者的用药方法 : 245
- 糖尿病合并高脂血症患者的用药方法 : 246
- 高脂血症合并脂肪肝患者的用药方法 : 247
- 肾病综合征合并高脂血症患者的用药方法 : 247

第二节 降脂百宝箱, 中药西药随你“挑” 249

- 用好降脂西药, 高脂血症患者无烦恼 249
- 降脂中成药, 高脂血症患者的妙药 259
- 用好降脂验方, 高脂血症患者早轻松 264
- 降脂中草药, 高脂血症患者的“仙草” 292

part 06 运动疗法, “动”降血脂锻炼有“道” ... 301

第一节 轻松小运动, 降脂防病大学问 302

- 运动好比灵芝草, 降脂仙方全知晓 302
- 把握有“度”的运动节奏 304
- 体力劳动与体育锻炼不能划等号 306
- 把握高脂血症患者运动的黄金时间 306
- 运动不忘“红灯区” 307
- 运动降血脂的几个注意事项 308

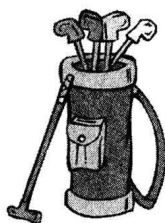
第二节 不靠医、不靠药, 降脂锻炼最见效 309

- 仙丹妙药灵芝草, 不如天天练慢跑 309
- 天天千步走, 降脂药店不用求 312
- 气功能降脂, 缘由在松静 314
- 常打太极拳, 降脂又延年 317
- 降脂之道, 游泳为妙 319
- 跳跳蹦蹦, 降脂又无痛 321
- 天天登楼梯, 降脂又健体 323

第三节 分型论治, 降脂运动因人而异 324

- 肥胖合并高脂血症患者的运动方法 324





- 高血压合并高脂血症患者的运动方法 : 325
- 糖尿病合并高脂血症患者的运动方法 : 326
- 脂肪肝合并高脂血症患者的运动方法 : 327
- 肾病综合征合并高脂血症患者的运动方法 : 328
- 脑卒中合并高脂血症患者的运动方法 : 328
- 老年高脂血症患者的运动方法 : 330
- 女性高脂血症患者的运动方法 : 331

part 07 泡脚疗法, 睡前一盆汤足疗降脂保健康 ... 333

第一节 泡脚降脂的特点和注意事项 : 334

- 泡脚疗法的特点 : 334
- 热水泡双脚,去病消烦恼 : 335
- 泡脚降脂有注意 : 337

第二节 降脂泡脚方,越用越健康 : 339

- 桃仁红花汤 : 339
- 地龙水蛭汤 : 339
- 透骨草穿山甲汤 : 340
- 伸筋草透骨草汤 : 340
- 杜仲枸杞汤 : 340
- 桃枝柳枝汤 : 341
- 菟丝子补骨脂汤 : 341
- 金樱子决明子汤 : 341
- 桑椹丹参汤 : 342
- 山楂泽泻汤 : 342

首乌丹参汤 : 342

山楂首乌汤 : 342

首乌枸杞汤 : 343

大黄汤 : 343

磁石党参汤 : 343

桑枝桑叶汤 : 344

牛膝钩藤汤 : 344

钩藤汤 : 344

芥末汤 : 345

红花麻黄汤 : 345

木防己车前草汤 : 345

大腹皮茯苓皮汤 : 345

党参黄芪汤 : 346

葱叶汤 : 346

part
08

情绪疗法,

“乐”是高脂血症的灵丹妙药 ... 347

第一节 情绪糟,血脂就会借机升高 : 348

■ 细解高脂血症患者的心理特点 : 348

■ 高脂血症患者心理调节的“黄金法则” : 352

■ 不良情绪使血脂水平“雪上加霜” : 354

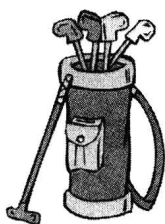
第二节 情绪好心气顺,血脂自动往下降 : 355

■ 信心,肥胖合并高脂血症患者应牢记 : 355

■ 顺心,高血压合并高脂血症患者少病疾 : 357

■ 悲观,糖尿病合并高脂血症患者不可取 : 360





■ 心态,冠心病合并高脂血症患者身受益 : 362

■ 乐观,脑卒中合并高脂血症绕道去 : 363

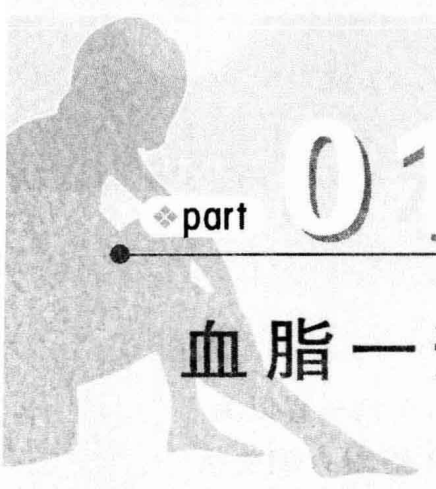
■ 自我,儿童高脂血症患者早受益 : 365

■ 焦虑,青年高脂血症患者要铭记 : 366

■ 生气,中年高脂血症患者要避让 : 367

■ 常乐,老年高脂血症患者最受益 : 368

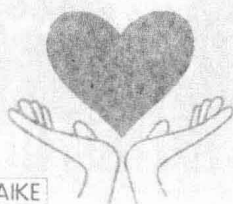
■ 安心,女性高脂血症患者神采奕 : 369



part

01

GAOZHIXUEZHENG BAOJIANBAIKE



血脂一升高,“无声杀手” 就将来

它被称为 21 世纪健康的“无声杀手”。最初,它不会轻易让你察觉到身体的明显不适,接着让你被逐渐涌来的头晕脑胀、失眠健忘、体力下降、睡眠不安、胸闷气短等所困扰;如果你继续听之任之、不予理会,它往往会更加疯狂地吞噬你的健康,在你的体内编织出一张“病魔温床”:冠心病、脑卒中、心肌梗死、心绞痛、心脏猝死等,一大堆致命疾病随之袭来……这个杀手就是“高脂血症”。



第一节



病因,血脂升高的几大“祸害”

你被高脂血症“盯”上了吗?很久以来,人们一直以为高脂血症是胖人、中老年人的专利,孰不知,随着人们生活水平的提高,近年来,高脂血症也向年轻人、形体瘦削的人展开了攻势,尤其是爱吃大鱼大肉的人群。要知道,从某种程度上来说,高脂血症比高血压还危险。因此,了解血脂升高的常见信号,正确自我检测高脂血症是否真的“盯”上了自己显得很有必要。



减轻体重,减肥降脂一箭双雕

肥胖症最常继发引起血三酰甘油(甘油三酯)含量增高,部分患者血胆固醇含量也可能增高,主要表现为Ⅳ型高脂蛋白血症,其次为Ⅱb型高脂蛋白血症。

肥胖人的脂肪代谢特点是:血浆游离脂肪酸升高,胆固醇、三酰甘油、总脂等血脂成分普遍增高,说明脂肪代谢紊乱。肥胖人的血浆胆固醇水平在5.2毫摩尔/升以上的可占55.8%。男子在60岁以后,女子在50岁以后,血浆胆固醇水平都将显著升高。

患肥胖病时,机体对游离脂肪酸的动员利用减少,血中的游离脂肪酸积累,血脂容量升高。糖类(碳水化合物)引起的高三酰甘油