



荣树图书策划
RONGSHUTUSHUCEHUA

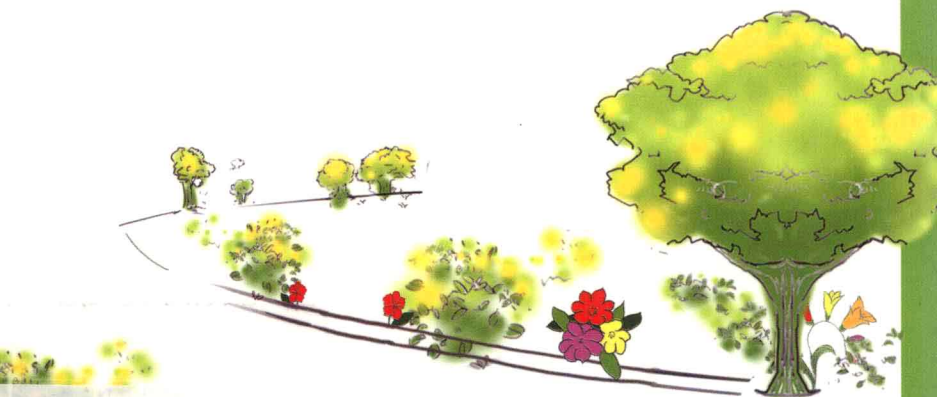
常见病家庭医疗养护丛书

高血脂

患者调养与用药

——控制血脂预防疾病

杨桂芝◎李兴春 主 编



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



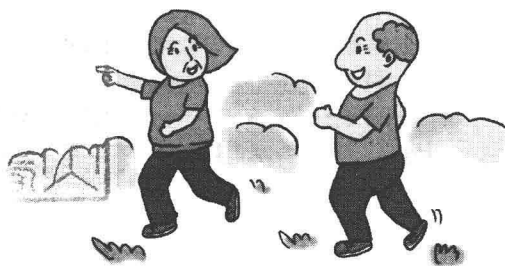
常见病家庭医疗养护丛书

GAOXUEZHI HUANZHE
TIAOYANG YU YONGYAO

高血脂患者 调养与用药

——控制血脂预防疾病

主 编 杨桂芝 李兴春
编 者 王丽茹 王 端 吴凌云
吴宵汉 李雪梅 李效梅
李泽民 黄春霞



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

高血脂患者调养与用药——控制血脂预防疾病/杨桂芝, 李兴春主编. —北京: 人民军医出版社, 2012. 12

(常见病家庭医疗养护丛书)

ISBN 978-7-5091-5864-7

I. ①高… II. ①杨… ②李… III. ①高血脂病—诊疗②高血脂病—用药法 IV. ①R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 181859 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 周 玥 黄维佳 责任审读: 余满松

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927290; (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927300—8166

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 5.375 字数: 93 千字

版、印次: 2012 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001—4500

定价: 18.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内 容 提 要



本书论述了高脂血症的危害,提出了降血脂的关键是合理饮食,指出科学运动是降血脂的好方法,同时告诫患者健康的生活方式有利于调节血脂,必要时在医师的指导下进行正确的药物治疗。本书是高脂血症患者及家属正确治疗和健康生活的指导用书。



序



人患了病要治疗。治病是要求医的,但完全依赖医生也不对,还要自己调养护理,才能全方略有效地治愈疾病,俗话说,对治病要“三分治七分养”。《常见病家庭医疗养护丛书》就是告诉人们,有了病在医生指导下,用药治疗的同时还要自己特别注意调养。

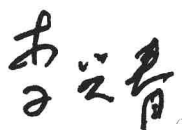
调养《现代汉语词典》解释为:“调节饮食起居,必要时服用药物,使身体恢复健康。”这就说明治病调养的重要。有些人治病只是依赖吃药,失去了调养,花钱不少,疗效不佳,疾病久治不愈,对健康十分不利。

我们提倡自然养生之道,这是一种积极防御疾病和主动治疗疾病的好方法。自然养生之道,主要是通过环境卫生、饮食调理、运动锻炼、养成良好生活习惯等方面强化人体防御机制,增强抵抗力,战胜疾病。科学规律的日常生活,有助于疏通人体的排毒渠道,排除体内有毒物质,起到调养身体的作用。因此,本丛书除告诉患病者积极遵医嘱正确用药外,还要注意自我调理饮食、注意起居,适当运动,调解情绪等多方面着手,坚持经常,以求高效率地治愈疾病。本丛书将对高血压、高血脂、心脑血管病、胃肠病等常见病进行生活调养和用药等方面指

导,并给予家庭疗养相关提示。

《常见病家庭医疗养护丛书》的编写工作,是一批在职和退休的从事医务工作的专家和多年从事医学知识书籍编写者完成的。他们为丛书倾注了大量心血,提供了公众必需的疾病治疗、调养护理的科学知识。文字通俗,科学性强,易懂易做,每本书都是医学科普书,这对普及医学知识,提高国民健康有着积极作用。

最后提醒一句话:无论哪种方法,只要对路,就要长期坚持,坚持就有效。

A handwritten signature in black ink, consisting of three stylized Chinese characters: '李志' (Li Zhi). The characters are written in a cursive, expressive style.

2012 年 12 月

前 言

人们对高血压、糖尿病、心脑血管等疾病都很重视，怕危害健康，影响寿命，所以对此会积极治疗。而对高血脂则不以为是病，也不大注意，甚至不治疗。这是人们保健方面的大误区。

高血脂，就是高脂血症，初期不痛、不痒，甚至没有任何异常改变，好像对人体健康没什么影响。这是大错特错的概念。高血脂也是病，而且是很危险的病。其实，人们害怕的高血压、糖尿病、脂肪肝、心脑血管疾病，从某种程度上讲其发病根源都是高血脂。高血脂包括血清胆固醇、三酰甘油等均增高，可导致动脉粥样硬化，血液黏稠度升高，血流变慢，对全身各组织、器官供氧、供给营养物质的能力大为降低，使一系列疾病得以发生和发展。可以说，高血脂是很多疾病发生的诱发因素之一。只要血脂高了，甚至还没有达到高脂血症的程度，就已经不是最佳的健康状态了，或者说，很有可能过不了多久，就有一堆疾病找上门。因此，我们主张疾病以防为主，很多疾病必须从防治高血脂入手。这也是本书编写宗旨之一。

《高血脂患者调养与用药》一书将告诉您防治高血脂的重要意义。我们从危险的高脂血症、降血脂的关键是合理饮食、

运动是降血脂的好方法、好的生活方式有利于调节血脂、高血脂的药物治疗五个方面介绍了预防高血脂和治疗高脂血症的方法。本书内容具体,科学性强,易懂易做,是一本保健必读书。

最后,提醒您一定要重视高血脂的防治,它比引发心脑血管严重疾病后再来治病划算得多。

编 者

2012 年 12 月 1 日

目 录

一、危险的高脂血症	(1)
1. 血脂与高脂血症	(1)
2. 高脂血症诱发多种疾病危害健康	(3)
3. 高脂血症的类型	(5)
4. 高脂血症有原发性与继发性之分	(6)
5. 血脂升高的原因	(7)
6. 引发继发性高脂血症的疾病	(8)
7. 注意高脂血症的症状	(10)
8. 高血脂易诱发脂肪肝	(11)
9. 高脂血症易感人群	(12)
10. 瘦人也会患高脂血症	(14)
11. 注意儿童血脂的变化	(15)
12. 需要注意进行血脂监测的人群	(16)
13. 血脂检测前需要注意的事项	(17)
14. 冠心病患者“坏胆固醇”比正常值应低 50%	(18)



15. 学会认读血脂化验单	(19)
16. 查出高脂血症不要害怕	(20)
17. 血脂也不是越低越好	(22)
18. 预防高血脂要做到三级预防	(23)
19. 预防高脂血症要优化饮食结构	(25)
20. 坚持运动锻炼可预防高血脂	(26)
21. 预防高脂血症要有健康的生活习惯	(27)
22. 定期体检对预防高脂血症很重要	(28)
23. 预防高脂血症要注意从儿童抓起	(28)
二、降血脂的关键是合理饮食	(30)
1. 高脂血症平衡膳食的原则	(30)
2. 维生素有降低血脂的作用	(31)
3. 膳食纤维能调节血脂	(33)
4. 高血脂患者要注意补充的矿物质	(34)
5. 补充卵磷脂有利降血脂	(35)
6. 植物油能防治高血脂	(35)
7. 喝茶可以调节血脂	(37)
8. 少吃动物脂肪	(38)
9. 每天摄入胆固醇 500 毫克以下	(39)
10. 肥胖的人更要注意饮食和运动减肥	(40)
11. 儿童高脂血症饮食治疗是最佳选择	(40)

12. 高血脂患者饮食要适应四季气候变化	(41)
13. 高脂血症患者宜注意菜肴烹调方式	(42)
14. 高脂血症患者一日膳食举例	(44)
15. 晚餐少吃有助降血脂	(45)
16. 不吃早餐的习惯血脂会增高	(46)
17. 高血脂患者饭前要喝汤	(47)
18. 玉米——对高脂血症有良好的防治作用	(47)
19. 燕麦——有效降低血清总胆固醇	(48)
20. 荞麦——有显著降脂、降压作用	(49)
21. 麦麸——含钾和铬丰富的降压、降脂佳品	(50)
22. 黄豆——降低血脂的好食品	(52)
23. 芝麻——含有多多种降脂成分	(53)
24. 绿豆——有降低胆固醇、三酰甘油的功效	(54)
25. 甘薯——降低血清胆固醇的佳品	(55)
26. 芹菜——降低血液黏度、降血脂功效显著	(56)
27. 洋葱——抑制血清胆固醇、降血脂	(57)
28. 茄子——脂肪含量少,富含膳食纤维,降血脂	(58)
29. 胡萝卜——富含胡萝卜素的降脂佳蔬	(60)
30. 大蒜——降脂作用明显的蔬菜	(61)
31. 番茄——富含维生素 C 和芦丁的降脂佳品	(62)
32. 黄瓜——降低胆固醇,抑制脂肪	(63)



33. 芦笋——降脂、降压,防动脉硬化 (64)
34. 魔芋——降脂降糖食品 (65)
35. 紫菜——富含纤维素,排脂、降血黏 (66)
36. 海带——降压、降脂、降糖多功效 (67)
37. 香菇——降脂降压的保健食品 (68)
38. 金针菇——脂肪含量少,降低胆固醇 (69)
39. 蘑菇——降脂降压的保健食品 (70)
40. 黑木耳——高钾食物降血脂、降血压 (71)
41. 茶——降压、降脂、防动脉硬化 (72)
42. 苹果——每天吃 1~3 个可调节血脂 (73)
43. 山楂——降低血中胆固醇明显 (74)
44. 猕猴桃——每天吃 2~3 个降压降脂 (75)
45. 葡萄——有降低血中胆固醇的作用 (75)
46. 柚子——每天吃 1 个去脂减肥 (76)
47. 花生——除有害胆固醇降血脂 (76)
48. 核桃仁——常吃可降血脂防冠心病 (77)
49. 杏仁——平抑血中三酰甘油利血管健康 (77)
50. 水——分解和稀释血脂 (78)
51. 高血脂患者吃肉要讲科学 (79)
52. 高脂血症患者不要绝对拒绝脂质 (81)
53. 高血脂患者不要多吃瘦肉 (82)

54. 高血脂患者不要吃动物内脏	(83)
55. 高血脂患者要控制糖的摄入	(83)
56. 高血脂患者要慎吃甜食	(84)
57. 高血脂患者不宜饮咖啡	(85)
58. 高血脂患者要控制饮酒	(86)
三、运动是降血脂的好方法	(88)
1. 高血脂患者应经常运动	(88)
2. 高血脂患者要注意运动方式和运动量	(89)
3. 高脂血症患者运动注意事项	(90)
4. 高血脂患者适合的有氧运动	(91)
5. 高血脂运动治疗要排除并发症	(92)
6. 不能用体力劳动代替运动降脂	(93)
7. 降脂锻炼一天时间安排	(94)
8. 散步——经常采用的运动方式	(95)
9. 慢跑——最流行的有氧运动	(96)
10. 骑自行车——简易便捷的降脂运动	(97)
11. 爬楼梯——适合各年龄段血脂异常者的运动	(98)
12. 爬山——降脂又减肥的运动	(98)
13. 游泳——降血压调节血脂的运动	(99)
14. 温泉浴——健身又降脂	(101)
15. 冷水浴——防治高脂血症	(101)



16. 健美操——消耗多余脂肪的运动	(102)
17. 太极拳——老年人调压降脂的好运动	(104)
18. 跳舞——较好的降脂减肥运动	(105)
19. 跳绳——比较剧烈的降脂运动	(106)
20. 饭前快步走——消耗能量降血脂	(107)
21. 健身器材锻炼——户外运动的补充	(108)
22. 揉腹——按摩降脂好办法	(109)
23. 按摩足部——有降血脂功效	(109)
24. 拍拍打打——促进血液循环降血脂	(111)
25. 扭扭捏捏——小动作大作用	(111)
四、好的生活方式有利调节血脂	(114)
1. 高血脂患者要有良好的生活习惯	(114)
2. 高血脂患者要注意合理睡眠	(115)
3. 高血脂患者睡眠注意事项	(116)
4. 参加文化娱乐活动可以降血脂	(117)
5. 高血脂患者宜常泡脚	(118)
6. 高血脂患者宜盐浴	(119)
7. 高血脂患者宜洗桑拿浴	(120)
8. 高血脂患者要定时如厕防便秘	(120)
9. 高血脂患者必须戒烟	(121)
10. 高血脂患者应注意心理健康	(122)

五、高血脂的药物治疗	(124)
1. 有些高血脂患者可不用药物治疗	(124)
2. 高脂血症药物治疗的原则	(125)
3. 常见的他汀类调脂药物介绍	(127)
4. 常见的贝特类调脂药物介绍	(128)
5. 常见的烟酸类调脂药物介绍	(130)
6. 常见的胆汁酸隔离药物介绍	(131)
7. 不同类型高脂血症用药选择	(132)
8. 高脂血症并发症患者用药选择	(133)
9. 常用的降脂中成药	(134)
10. 人参——具有降低血中胆固醇作用	(136)
11. 灵芝——降压调脂显著	(137)
12. 蜂胶——降低三酰甘油防血管硬化	(138)
13. 螺旋藻——增加高密度脂蛋白调节血脂	(139)
14. 冬虫夏草——降低血中胆固醇和三酰甘油	(140)
15. 红曲 ——有降脂功效的中药	(141)
16. 蒲黄——降血脂防动脉硬化	(143)
17. 绞股蓝——有效控制血脂升高	(144)
18. 仙人掌——全营养食物降脂减肥	(145)
19. 有降血脂作用的药菜、药汤	(146)
20. 有降脂作用的药粥	(148)



21. 有降脂作用的药茶 (149)
22. 足药浴有助调理血脂 (151)
23. 药枕可以调养血脂 (152)
24. 中药敷贴调血脂 (153)
25. 降血脂的针灸疗法 (154)



危险的高脂血症

血脂在人体内有其生理功能。它含的成分较多,如胆固醇、三酰甘油、磷脂、游离脂肪酸、维生素 A、维生素 D、维生素 E 等,这些成分在人体内会发挥一定的生理功能。如果人体血液内脂质过多,导致高脂血症引发某些疾病,则是有害的。

1 血脂与高脂血症

每个人血清中的组成部分包括三大类:血清、血小板、血细胞。血清由脂类、蛋白质、盐、水分、糖类等物质所组成。血脂是人体血液内所含全部脂类物质的总称。

血清中的脂类物质是人体血液内的一个重要组成部分,它包括胆固醇、三酰甘油、磷脂、非酯化脂肪酸等成分,主要是三