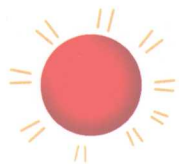


尚锦文化

降低血脂100法

按摩法 · 运动法 · 食疗法

李成卫◎主编



家庭保健百科

 中国纺织出版社

家庭保健百科

降低血脂 100法

主 编：李成卫

副 主 编：黄 佳 金芬芳

参编人员：王雪茜 李金飞 刘 敏

周 刚 孙 燕 郑丰杰



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

降低血脂100法 / 李成卫主编. —北京: 中国纺织出版社, 2009.6

(家庭保健百科)

ISBN 978-7-5064-5682-1

I.降… II.李… III.高血脂病—防治 IV.R589.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第081972号

责任编辑: 傅颖 责任印制: 刘强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2009年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 100千字 定价: 16.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言

Foreword

正常的血脂对维持人体的结构和功能**正**是必需的，它为人体的提供能量，使人们能正常地生活与活动，是构成人体细胞膜必需的成分，也是神经细胞的主要成分。但是，血脂过高就容易引起动脉粥样硬化，引起心脑血管病变。

高脂血症和许多疾病的发生、发展有密切关系，又被称为“多病之源”。高血脂对身体的损害是不明显的、但是逐渐进行性和全身性的。早期多数人没有症状，这也是很多人不重视的主要原因。高血脂对健康的直接损害可以加速动脉粥样硬化的进程。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，就会出现器官缺血的严重后果。所以，高脂血症会引起动脉硬化，损害心脑血管，导致冠心病、高血压病、心肌梗死、脑卒中等严重疾病。由高脂血症引起的心脑血管疾病是人类高患病率、高致残率、高死亡率的罪魁祸首。

随着经济的发展，人们生活质量提高，高脂血症、高血压病、肥胖症等“富裕病”的发病率也越来越高，患者的年龄有年轻化

的趋势。这些病的发生，除了少部分与遗传因素、生物因素有关外，主要与生活水平提高、高脂饮食机会增多、生活习惯改变、摄入与消耗平衡失调、缺乏运动等因素密切相关，也就是生活条件改善后应对不良造成的副反应。

高脂血症的防治以饮食疗法、运动疗法为基础。无论是否采取药物治疗，首先必须进行饮食治疗。在服用降脂药物期间也应注意饮食控制，以增强药物的疗效。饮食调节的原则是：控制总热量，减少脂肪，尤其是胆固醇和饱和脂肪酸的摄入量，避免高糖饮食，减少饮酒。除了控制饮食，还要多进行运动锻炼，如步行、打太极拳、体操等。

除此之外，心理调适、改变生活习惯等，对控制血脂也有帮助。

本书对上述内容都有所涉及，衷心希望能帮助读者健康饮食、快乐养生！

编者
2009年5月

目录

Contents

第一章 降低血脂，需要了解一些基本知识

- 6 做好充分的准备才能测出准确的血脂数值
- 7 学会看懂血脂化验单，了解自己的病情
- 8 适度降低“坏胆固醇”，保护“好胆固醇”
- 9 血脂随年龄的升高并非不可抗拒
- 10 体型偏瘦的人也有可能患上高脂血症

第二章 降低血脂，从养成良好的生活习惯开始

- 11 改变生活方式，改善血脂水平
- 12 老年高脂血症患者不要过分静养
- 13 戒烟可降低血脂、防治动脉粥样硬化
- 14 高脂血症患者要养成规律的排便习惯
- 15 体力劳动不能完全代替体育锻炼

第三章 调节心理、控制情绪，有益于降低血脂

- 16 A型性格的人容易患高脂血症
- 17 心态好有利于血脂健康
- 18 保持心情舒畅是预防高脂血症的关键
- 18 高脂血症患者应逐渐调整饮食心理
- 19 运动能消除使血脂升高的不良情绪

第四章 降低血脂，合理的体育锻炼是必需的

- 20 运动降脂的基本原则
- 21 经常进行有氧运动有助于降低血脂
- 22 坚持、适度、有序的步行疗法可以降低血脂
- 23 老年人室外锻炼傍晚效果最好，晨间锻炼则应慎重
- 24 爬楼梯代替乘电梯，简单的登楼健身操可以降低血脂
- 27 简单易行的跳绳运动也能够降低血脂
- 28 做健身操降低血脂
- 30 骑自行车代替开车上班可以降低血脂
- 30 跳迪斯科舞是时尚而又放松的运动方法
- 31 游泳和爬山是降低血脂不错的选择
- 31 充分利用球类及社区健身器材来运动
- 32 行之有效的瑜伽降脂法
- 35 打太极拳对降低血脂有帮助
- 36 帮助消化、控制体重的健康体操

第五章 按摩、茶饮、呼吸等简单自疗法降血脂

- 38 按压穴位降血脂
- 41 局部按摩推拿疗法可以减肥、降血脂
- 42 腹式呼吸降血脂
- 43 饮茶可以降脂、预防动脉粥样硬化
- 45 饮茶降低血脂，绿茶为宜，淡茶为佳
- 46 沐浴及药浴降低血脂
- 46 舒适的温泉浴疗法也能降低血脂
- 47 按季节调理血脂，可以达到事半功倍的效果

第六章 降低血脂，首先要调整饮食习惯

- 48 合理膳食对防止高脂血症很必要
- 48 高脂血症患者的四季饮食有别
- 49 “一二三四五”和“红黄绿白黑”
- 50 儿童也要限制高脂肪饮食
- 51 富含维生素C和维生素E的食物有利于调节血脂
- 52 血脂异常者可多食用富含锌、铬、锰、铜的食物
- 53 合理食用含膳食纤维丰富的食物有利于降血脂
- 54 血脂异常者应合理食用蛋类
- 54 血脂异常者应合理食用蔬菜
- 55 血脂异常者应合理食用乳制品
- 55 血脂异常者应合理食用水果
- 56 血脂异常者应合理食用鱼贝类
- 56 合理补充鱼油可降低血脂
- 57 少量、适量饮用低度酒可以降低血脂
- 58 控制饮食的两个小经验
- 58 淘米次数太多会丢失降脂营养素
- 59 高脂血症患者在外就餐时的注意事项
- 60 高脂血症患者要选择适宜的烹调方法
- 61 血脂异常者应合理食用肉类并选择脂肪少的部位
- 62 血脂异常者宜选择煮或蒸的方法烹调肉类
- 62 血脂异常者应该尽量少使用调味品

第七章 有降脂作用的食物

- 63 具有降血脂作用的食物
- 65 适量饮用红葡萄酒有助于降低血脂
- 66 高脂血症患者宜多食用橄榄油
- 67 香菇对降低血脂有妙用
- 68 黑木耳、紫菜、海带是降血脂的“黑马”
- 69 多食洋葱降血脂
- 70 大蒜降血脂
- 71 巧用蜂蜜降血脂
- 72 食醋中的烟酸和维生素C能降血脂
- 73 山药降血脂
- 74 常吃番茄有助于降低血脂
- 75 芹菜叶和芹菜汁有降脂作用
- 76 豆制品是降低血脂的理想食品
- 77 肥胖的高脂血症患者宜选黄瓜来降脂
- 78 魔芋具有降血脂、减肥、抗癌多方面作用
- 79 麸皮面包和饼干是美味健康的降脂食品
- 79 全麦面包降血脂
- 80 荞麦可降血脂、预防心脑血管疾病
- 81 血脂高者也可适量食用小火炖猪肉
- 82 鱼和豆腐一起吃，降血脂效果好
- 82 鸡蛋搭配蔬菜食用更科学
- 83 野生蔬菜马齿苋有降脂作用
- 84 饮用荷叶熬煮的粥汤有降脂作用
- 85 吃玉米对降血脂有好处

第八章 降脂中药及药膳

- 87 具有降脂作用的中药
- 89 有降脂作用的美味药膳
- 93 喝粥降血脂
- 96 高脂血症患者怎样选用保健品

第一章 降低血脂，需要了解一些基本知识

做好充分的准备才能测出准确的血脂数值

现代人生活节奏很快，工作忙碌，许多人常常忘了关心自己的身体健康，当想到要关注健康时往往急于看到结果。其实做好充分的准备再接受检查是非常重要的，高脂血症患者在抽血检查前就有许多注意事项，只有做好了充分的检查前准备，才能得出比较准确的结果。

在您准备检查血脂时，抽血当天绝对不能吃早饭，而且必须保持12个小时以上空腹，比如说早晨8点抽血，前一天晚上6点以后就不能再进食。因为正常人餐后血浆甘油三酯水平可持续升高9~12小时，如果进食脂类物质，如肥肉、蛋黄等，血液中会出现乳糜微粒，此时抽取的血液相当混浊，如果测定血浆甘油三酯，浓度可为空腹时的数倍乃至数十倍。空腹12个小时之后，只要血脂代谢正常，脂蛋白酶将脂类物质彻底水解，血脂可达到空腹时的基本水平，如果血脂代谢异常，血脂成分便会高出空腹时的基本水平。所以要得到比较准确的血脂检验结果，一定要保持空腹12小时以上。

抽血前应维持原来的饮食方式至少两周，3天内避免高脂饮食，24小时内不饮酒，并且尽量保持体重稳定。如果抽血前进

食过量的高脂肪、高胆固醇、高糖食物或有意素食3天，所测得的结果都不能反映真实水平。

生病期间所测得的血脂数值通常是不准的。就是说，检查血脂要在生理、病理比较稳定的情况下抽血，保证至少抽血前4~6周内无急性病发作。因为急性感染、创伤、妊娠、月经周期均会影响血脂和脂蛋白含量，因此应尽量避免在这些情况下检查血脂。

抽血前最好停用影响血脂的药物（如血脂调节药、避孕药、某些降压药、激素等）数天或数周，否则应记录用药情况。

抽血时应保持平静5~10分钟后取坐位，因为剧烈运动对血脂有一定的影响。

如果检验结果接近或超过参考值，应间隔一周，在同一家医院再次抽血复查，尽量减少或避免由于实验室误差或个体变异造成的假象。在判断是否存在高脂血症或决定防治措施之前，至少应有两次血脂检验的记录。

做好了充分的准备，您就可以放心地去医院抽血化验了，可靠的化验结果是指导治疗的首要步骤。

学会看懂血脂化验单，了解自己的病情

有的人抽了血，拿回血脂化验结果，却看不懂结果。虽然拿着化验单去找专科大夫是必需的，但是学会看懂血脂化验单也是很有必要的，这样不但能了解自己的病情，也能对治疗起到指导作用。在看化验单时，许多人首先看不懂化验单上的英文缩写，现在就介绍几种常见的英文缩写。

TG：代表甘油三酯，又称三酰甘油。

TC或T-CHO：代表血浆总胆固醇。

HDL-C：代表血浆中的高密度脂蛋白。

LDL-C：代表血浆中的低密度脂蛋白。

APO：代表血浆中的载脂蛋白。

目前临床上常用的化验项目主要包括总胆固醇、甘油三酯、高密度脂蛋白、低密度脂蛋白、载脂蛋白A1、载脂蛋白B等6项（习惯上将前两者称为血脂两项，前四者称为血脂四项，全部六项称为血脂六项）。这些指标的正常数值如下。

(1) 血浆总胆固醇：3.36~5.18毫摩尔/升。

(2) 血浆甘油三酯：男性为0.45~1.81毫摩尔/升，女性为0.23~1.22毫摩尔/升。

(3) 血浆高密度脂蛋白：0.9~2.19毫摩尔/升。

(4) 血浆低密度脂蛋白： \leq 3.12毫摩尔/升。

(5) 载脂蛋白A1：1.10~1.60克/升。

(6) 载脂蛋白B：0.69~0.99克/升。

当发现血脂化验单上的以上数值超出正常范围时，首先应该考虑是否在空腹状态下采血，是否饮过酒。此外，季节的变化、疾

病等原因都会影响血脂化验单的结果。

※ 甘油三酯

患高脂血症、动脉粥样硬化、冠心病、糖尿病、肾病综合征、胆管梗阻、甲状腺功能减退、急性胰腺炎、原发性甘油三酯增多症等病的情况下会升高。

※ 低密度脂蛋白

增多可能患动脉粥样硬化，导致冠心病、脑卒中。

※ 总胆固醇

升高会导致胆管梗阻、肾病综合征、慢性肾小球肾炎、动脉粥样硬化、高血压、糖尿病、甲状腺功能减退、慢性胰腺炎、自发性高胆固醇血症、老年性白内障及牛皮癣等。减少会导致严重贫血、急性感染、甲状腺功能亢进、肺结核及营养不良。

※ 载脂蛋白

载脂蛋白A1、载脂蛋白B可用于心脑血管风险度的预测，高密度脂蛋白、载脂蛋白A1下降，载脂蛋白B增高在脑血管病人中最为明显，这种疾病情况下会出现高脂蛋白血症和其他异常脂蛋白血症。

※ 高密度脂蛋白

减少可能会导致冠心病。

适度降低“坏胆固醇”，保护“好胆固醇”

既然血脂高对健康不利，那么血脂是否越低越好呢？答案是否定的。其实，在降低血脂时切忌将其降得过低。现代医学研究表明，人体离不开胆固醇，因为它有几项重要的生理功能：构成胆汁液参与肝肠循环；构成细胞膜的重要成分；合成类固醇激素。

在成为高脂血症的罪魁祸首前，胆固醇是人体组织结构、生命活动及新陈代谢中必不可少的物质。近年来，科学家又发现胆固醇在抵御癌症方面有不可替代的作用。当人体中胆固醇含量低于正常值时，它的生理作用不能得以实现，自然会导致其他疾病发病率和死亡率升高。

例如血液中胆固醇降低者癌症死亡率明显升高，其中最为明显的是肺癌，死亡率随血浆中胆固醇水平的升高而降低。也就是说在正常水平以下，血浆胆固醇水平越低，这类疾病的死亡率也就越高。研究表明，体内胆固醇水平过低的人，患结肠癌的概率是胆固醇水平较高的人的3倍。

胆固醇过低还会造成机体功能紊乱、免疫功能下降、精神状态不稳、血管壁变脆、

脑出血的危险性增加等。研究人员还提出一种新观点，认为适当吃高胆固醇食品对老年人反而有益。多年的研究发现，胆固醇含量丰富的食品能降低与动脉硬化和心血管疾病有关的“坏胆固醇”（低密度脂蛋白）。

当然，胆固醇水平也不是越高越好。过多的低密度脂蛋白是导致冠心病的重要因素，但低密度脂蛋白水平不是降得越低越好。大量事实证明，使过高的低密度脂蛋白水平下降20%~30%就可以获得最大的效益，下降幅度大于30%不仅无益，反而有害。因此，营养学家提出，要少量摄入含饱和脂肪酸与胆固醇的食物，但中老年人，尤其是患有冠心病、高血压、动脉硬化者尤应注意慎食或不食猪油、黄油、动物内脏、鹌鹑蛋、墨鱼等高胆固醇食物。营养学家建议，胆固醇日摄入量以控制在300毫克以下为宜。

肥胖、吸烟、缺乏运动会使高密度脂蛋白（“好胆固醇”）降低，这类人应注意锻炼身体、戒烟、减肥，因为提高血浆高密度脂蛋白水平最好的方法就是进行体育锻炼。

血脂随年龄的升高并非不可抗拒

众所周知，动脉粥样硬化是老年人的主要疾病和死亡原因。但冰冻三尺，非一日之寒，动脉粥样硬化的发生并非到了老年才开始，而是始于儿童期，是一个终生性的过程。那么，血脂的变化与年龄有什么关系呢？

研究证明，血脂水平是随年龄增长而增加的，出生时较低，以后随着年龄的增长而增高，成年后血胆固醇仍随年龄增高而增高，且总是男性高于女性，50~55岁以后女性增高超过男性，老年期血脂水平开始下降，两性水平接近。年轻人总胆固醇及低密度脂蛋白水平较低，且分解代谢速率较高，生成速度较低。中年人总胆固醇及低密度脂蛋白水平较高，分解代谢速率较低，生成率较高。

但这种规律在不同生活环境下也有不同的变化。上海某医院在上海市进行近5000人的调查，结果表明，城市和乡村居民血脂水平均随年龄增加而缓慢升高，有的城市男性甚至到了60岁以后还继续升高。而农村的情况却不是这样，即到了成年之后，血脂含量便不再随年龄而升高，男性甚至在高龄时反

而下降。

在不同国家和地区，血脂水平随年龄变化的曲线基本相同，但升高程度不同。欧美国家人群的血浆总胆固醇、低密度脂蛋白水平增长较多，高密度脂蛋白水平较低，但欧美国家婴儿与中国和日本婴儿脐带血血脂水平十分接近。这充分说明血脂水平与人种关系不大，而与后天的生活习惯和饮食结构关系更为密切。

人们也发现一些与血脂随年龄变化规律相反的情况。在我国一些较不发达的农村地区，血脂水平不存在年龄差异。有人在四川彭县调查了8462例男性农民，发现30~60岁各年龄组总胆固醇水平较低，高密度脂蛋白也相应偏低。

这一现象说明，血脂随年龄升高并不是不可抗拒的金科玉律，在生活条件较差、体力劳动多的地区，人们的血脂不随年龄增长而上升。通过适当调整生活方式，采用低脂肪、低胆固醇饮食及增加体力活动，可以避免或减轻血脂水平随年龄增长而升高，进而预防动脉硬化性心脑血管疾病的发生。

体型偏瘦的人也有可能患上高脂血症

有的人体型偏瘦，认为高脂血症离自己很远，健康检查的时候却被查出患有高脂血症，而有的体型偏胖的人却没事。这让很多人不解。一直以来，大家都以为只有胖人才容易患上高脂血症这种“富贵病”，其实情况并非如此。

血脂是人体中一种重要的物质，如果血脂超过一定的范围，就容易造成“血稠”，使血流变慢，严重时血流被中断，容易引发心脑血管疾病，诱发胆结石、胰腺炎、脂肪肝，导致男性性功能障碍等疾病。

高脂血症有原发性的，也有继发性的，原因各不相同，表现形式多种多样。医学界至今对于导致血脂异常的确切原因尚不清楚，多数人认为高脂血症属于“多源性”疾病。目前所知，能够影响血脂代谢的因素有年龄、性别、种族、遗传、生活饮食习惯、活动量、气候变化，甚至包括人的情绪在内。

就身体胖瘦而言，高脂血症患者最常见

的是形体偏胖者，其次是形体不胖不瘦者，但瘦人患高脂血症者也不少见。因为高脂血症与形体胖瘦无必然联系，所以不能以体形胖瘦判断血脂高低。

体型瘦的高脂血症患者特点多为低密度脂蛋白偏高，程度多较轻，而高密度脂蛋白胆固醇水平大多低于正常水平，这类人也很容易患上心脑血管疾病。

无论是遗传还是其他疾病引起的高血脂，都需要注意平时生活起居及饮食的调节。为了防患于未然，人们应减少食用红色肉类，多食蔬菜、水果、豆类和鱼类。此外，注意控制体重仍然是非常重要的。

如果这些方法完成后，仍不能使血脂降至理想水平时，就必须开始药物治疗。不过，由于血脂增高是一个缓慢过程，血脂调节也需要一个持续作用的过程，患者应根据自身的不同情况，在医生指导下，选择降脂作用明显、毒副作用小的降脂方法及药物。

第二章 降低血脂，从养成良好的生活习惯开始

改变生活方式，改善血脂水平

科学的生活方式对于防治高脂血症有非常重要的意义，患有高脂血症的朋友应该养成良好生活习惯。

❖ 加强体育锻炼

坚持运动，活动量以达到最大耗氧量60%为宜，活动时心率以不超过170次为宜，或以身体微汗、不感到疲劳、运动后自感身体轻松为准，每周活动不少于3次，持之以恒。

❖ 戒烟限酒

长期吸烟酗酒会干扰血脂代谢，使胆固醇、甘油三酯上升，高密度脂蛋白下降。因此，高脂血症患者应该戒烟限酒。

❖ 避免精神紧张

情绪激动、失眠、过度劳累、生活无规律、焦虑、抑郁等，会使脂代谢紊乱，因此要避免精神紧张。

❖ 避免使用干扰脂代谢的药物

干扰脂代谢的药物如心得安、利尿剂、

避孕药、类固醇激素等，均会使胆固醇、甘油三酯上升，高密度脂蛋白降低。

❖ 积极治疗影响血脂代谢的疾病

一些疾病如糖尿病、甲状腺功能减退、肾病综合征、酒精中毒、胰腺炎等，均会干扰脂代谢。

❖ 定期检查血脂

45岁以上中年人、肥胖者、有高脂血症家族史者、经常吃喝应酬者、工作高度精神紧张者，都属高危对象，应定期（至少每年一次）检查血脂。

❖ 控制饮食

应减少脂肪摄入，尤其是动物性油脂的摄入。有目的地食用对控制血脂有益的食物，合理安排主食，避免暴饮暴食。

老年高血脂血症患者不要过分静养

人生活在自然界中，与大自然息息相关，人的起居只有顺应四时阴阳的变化，才能健康长寿。睡眠作为起居的一项重要内容，也要顺应节气之变化。睡眠是调整人体精神气血必不可少的一项生命活动，是人体借以维持正常生命活动的自然休息。所以，合理的睡眠，对血脂异常患者来说，具有重要的作用。

血脂异常的重要原因之一，是“生性喜静”、“贪睡少动”。“贪睡”是个体发胖的重要信号，这类人睡眠特别香甜，若已经睡上足够时间后还想睡，或者经常哈欠不断，在排除过于疲劳情况下，或许就是肥胖悄悄袭来的前兆。部分血脂异常者以及肥胖症者经检查确诊其相关病症后，对“贪睡”十分后怕，甚至急得怕睡觉，以至于无针对性地强制自己少睡，搞得精神负担很重，而且还相当紧张。其实，这样做既非必要，也无助于疾病的积极防治，而且不利于康复。

血脂异常者必须把握好睡眠问题，要充分认识到要有良好的睡眠，最重要的是掌握睡眠的方法。古人有诗云：“华山处士如容见，不觅仙方觅睡方”，中医学提倡“与日月共阴阳”，也就是说，睡眠可根据四季特点加以调节，春、夏季宜晚卧早起，秋季宜

早卧早起，冬季宜早卧晚起。我国明代著名医家张介宾认为：“以动静言之，则阳主乎动，阴主乎静”，“阴阳升降，气之动静也；形气消息，物之动静也；昼夜兴寝，身之动静也”。现代医学研究也证实生命在于运动，动而不衰。从“昼夜兴寝，身之动静”分析，人们白天所从事的工作、学习、劳动、体育锻炼、文娱活动以及膳食餐饮等都属“动”的范畴，夜间的睡眠以及午间的卧床休息或小憩（也是一种睡眠状态）等属“静”的范畴。由此可见，以正常成年人为例，每天睡眠时间8~9小时为宜，夜间睡眠7.5~8.5小时，午间卧床休息或小憩0.5~1小时，而且要努力提高睡眠质量，克服额外多睡的不良习惯，以有助于机体的康复。

对于中老年、尤其是年逾60岁的老年血脂异常者，在睡眠时间的控制上，应针对老年人功能相对衰退的实际情况，静养的时间多一些，每天睡眠时间宜10小时左右，夜间睡眠8.5~9.5小时，午间卧床睡眠0.5~1小时，肥胖症、脂肪肝患者亦可这样做。但老年人不宜过于静养，就寝卧床睡眠时间不宜过多，超时睡眠（如每天睡眠时间超过12小时以上）不仅无助于康复，反而有损身体。



戒烟可降低血脂、防治动脉粥样硬化

吸烟有害健康是众所周知的事实。国内外医学专家一致认为，除了我们熟知的对人体呼吸系统以及孕妇、幼儿的危害外，吸烟对心脑血管疾病也是一个致命的威胁。

据测定，烟草中含有数百种复杂的化学成分，大部分对人体有害，其中焦油、尼古丁、酚类、醇类、酸类、醛类等40种是有毒和有致癌作用的物质。烟在点燃后，所产生的烟雾包含了烟草中所有的化学成分，同时比烟草本身又增加了一些有害物质，如一氧化碳和烟焦油等。这是因为除烟草本身外，在制成卷烟的过程中，要在原料中加入一些调味、湿润、产香、助燃物质，这些添加剂在燃烧过程中产生变化，生成许多对人体有害的物质。

这些血管活性物质直接刺激血管运动中枢，刺激肾上腺素和去甲肾上腺素释放，使血压增高，还可以直接损伤血管内膜。烟中的尼古丁还可以直接刺激血管，使其发生痉挛，使血小板凝集性增高，同时使血压升高、心跳加快，从而诱发冠心病、心绞痛、心肌梗死。

烟中的一氧化碳被人体吸入后，很快进入血液，很容易与血中的血红蛋白结合成一

氧化碳血红蛋白，使血红蛋白失去携带氧的能力。如果血中的一氧化碳血红蛋白浓度过高，血氧浓度会明显下降，使组织供氧不足、动脉内壁水肿、内膜损伤，脂质更容易渗入血管壁，促进了动脉粥样硬化形成。

吸烟会引起或加重血脂异常，是导致高脂血症和冠状动脉粥样硬化的主要危险因素之一。吸烟者的血清总胆固醇水平显著高于非吸烟者。吸烟会降低血浆高密度脂蛋白水平，并且吸烟量越大，血浆高密度脂蛋白水平越低。暴露于烟雾中的低密度脂蛋白容易被氧化，形成对血管危害更大的氧化型低密度脂蛋白颗粒。长期受吸烟者影响的被动吸烟者，血清高密度脂蛋白水平也会下降，而总胆固醇水平则会升高。

但吸烟对血脂的危害作用是可逆的，戒烟可将危害大为降低。停止吸烟1年后，血清中高密度脂蛋白水平可增至不吸烟者水平。因此，停止吸烟后，患动脉粥样硬化的危险程度迅速下降，戒烟1年，危险度可降低50%，甚至与不吸烟者相似。被动吸烟者在停止被动吸烟后也有相同的变化。因此，戒烟不但利己，而且利人。

高血脂症患者要养成规律的排便习惯

便秘是指排便频率减少，7天内排便2~3次，且粪便量少、干硬，并伴有排便困难的一种症状。严格地说便秘不是一种具体的疾病，而是多种疾病的一个症状，便秘患者大多伴随着肠道内菌群结构不合理、体内益生菌数量匮乏的情况。

养成每天排便的好习惯，做到或达到每天排大便1次，是起居疗法的一个重要方面。中医十分重视人体正常排大便的保健价值，并认为“频泄诚耗气，强忍则大肠火郁”。我国唐代药王孙思邈说：“忍大便，成气痔。”气痔为中医病名，症状有肛门肿痛、大便困难、便血脱肛等。便秘不仅导致人体内毒素增多，还容易引发心脑血管疾病。长期便秘还可能使人血脂增高，加速动脉硬化进程。

人的肠腔中存在大量细菌，人每天摄食的食糜（经咀嚼和胃肠消化后的食物）经细菌发酵分解，会产生一系列的有毒物质，如醛、酮、氨、过氧化脂质以及大量的胆固醇等物质。这些物质被人体肠道重新吸收，进入循环，不仅直接危害脏腑，而且会导致高血脂症等病症。

科研人员从健康儿童和青年人肠道分离

出嗜酸乳杆菌、双歧杆菌（益生菌），对其进行了体外降胆固醇、耐酸及耐胆汁盐试验。结果表明，所有试验菌株都能从培养基中去除胆固醇，去除率可达40%。但耐胆汁盐和耐酸性却具有菌株差别，嗜酸乳杆菌具有较高降胆固醇能力和耐胆汁盐、耐酸性。只要有足够的数量，益生菌就能帮助降低人体内胆固醇量，降低高血脂人群血清胆固醇水平。当人体内益生菌比例偏低时，会有便秘症状。

因此，专家们指出，必须重视“负营养”的排出，补充有益的菌群，避免菌群失调，保持肠道健康，多了解人体代谢废物对健康的危害，及时排便。并提出摄取荤腥油腻要适量，多食新鲜水果、蔬菜及蜂蜜、核桃仁、芝麻等碱性润肠之物，养成规律排大便的习惯。中老年人，尤其是老年人高血脂症患者占有相当的比例，大便时最好选用坐式便池，老年体弱者更应如此，尽量不使用蹲坑，且排便时不宜强努、不宜耗时过久，以15~20分钟为限，一时不易排出也应暂告段落，再隔半天或一天重复排便过程。这样可以避免诱发心脑血管意外、胃肠胀气及出血等。

体力劳动不能完全代替体育锻炼

有人不愿意参加体育锻炼，理由是“这一天活动量够大的了，洗衣服、做饭，还得照顾孩子，体育运动还是免了吧”。

这种想法是不正确的，这种做法对身体也是不利的。因为家务劳动虽然繁琐、累人，但实际上消耗的热量是很少的，属于一种轻体力劳动。

虽然做家务比完全不活动要好得多，但很少有人能通过家务劳动减轻体重，所以说家务劳动不能代替体育锻炼，高脂血症患者还必须安排出单独的时间进行锻炼。

当然，可以将家务劳动和体育锻炼结合起来进行，如推着儿童车进行较长距离的散步，一边看孩子一边进行体育锻炼，和较大的儿童一起跑步、打球、做操等。

有人的家务劳动量比较适宜，血脂高者能胜任愉快，感觉轻松，这样的家务劳动是有益于健康的。如果家务劳动过于繁重，使人觉得精神和体力不堪重负，那么对身体则是有害无利。在做家务时，身体只能有一个或数个肌肉群得到活动，而其余的肌肉活动很少，因而易出现疲劳。如长时间站着抱小孩，不仅会引起腰背肌群疲劳，而且会引起下肢静脉回流障碍，发生下肢静脉曲张。

各种统计结果和科学数据表明，城市人群肺活量指标高于农村人群，而城市中的非体力劳动者的肺活量指标又高于体力劳动者。出现这一差异，与农村人群和城市体力劳动者参加体育锻炼较少有关。虽然干适量

的家务活可以提高身体灵活性及平衡能力，体力劳动可以增加肌肉弹性及肌肉力量，但这些并不能帮助人体改善呼吸系统功能。而适当的有氧运动，可以提高肌体内氧气和二氧化碳的代谢能力，同时还可以有效改善心血管功能。

体育锻炼不仅使全身都得到锻炼，而且能增加心肺功能，有助于强身健体、消除疲劳。所以，最好能在劳动之余，适当参加体育锻炼。体育运动是全身的运动，血液循环加快，可以消除由体力劳动产生的局部疲劳。如果针对职业病进行适当的医疗体育运动，对治疗有很好的辅助作用。

总之，体力劳动不能代替体育运动，而体育运动却可以弥补体力劳动之不足，提高健康水平。



第三章 调节心理、控制情绪， 有益于降低血脂

A型性格的人容易患高脂血症

心理学家对A型性格是这样描述的：过于好胜，很要强，说话和行动节奏快，走路步子很急；从来没有悠闲的心情，总有一种紧迫感，总觉得时间不够用，同时想干成几件事或一件事还没干完，又想去干另一件事；每天忙忙碌碌，看上去十分卖力，但其实心里却充满了失败感，而且往往徒劳无功；脾气急躁，好打手势来加强自己的语气；对于排长队、火车误点之类事情难以忍耐，时时发火，他们不知道体贴、不会照料自己、也不知道去享受生活。

科学家发现A型性格的人血浆胆固醇、甘油三酯浓度都大幅度升高，如果您有A型性格的某一个或某几个特点，最好想方设法改变。

改变办法是自我训练。先是建立一个新的习惯，每天定时记录自己所做的事情，并作总结，找出哪些是必须当天完成的，哪些是可以稍缓的。听别人说话时，要学会不要打断他人谈话；每次思考一个问题和进行单

一动作，放慢自己的节奏。当到某一场所时，先看点书可以免除意外等待而焦虑不安，不要对别人说的话过于敏感，更不要觉得别人在冒犯自己，学会对帮助过自己的人说声谢谢，学会认输。

人体的精神状态一般在上午8时、下午2时和晚上8时最佳。最佳状态持续2小时左右各有一次回落。利用这种起落变化，科学安排作息时间是建立有规律生活节奏的最好办法，既能保持大脑良好的活动状态，又能增进健康，预防亚健康状态发生。如果工作忙，短时间内无法科学安排作息时间，那么无论如何要给自己留出一定“喘息”时间，比如伏案工作1小时后，最好休息片刻，最长连续伏案工作时间也不要超过2小时，否则，不仅工作效率不高，而且非常容易产生疲劳。此外，做实验、开会、作报告也最好中间安排一下休息，在室外活动活动，再继续进行。