

中医治未病丛书

高血脂的 中医自我保健

北京市中医管理局
北京中医协会



北京科学技术出版社

中医治未病丛书

高血脂的 中医自我保健

北京市中医管理局
北京中医协会



北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血脂的中医自我保健/北京市中医管理局, 北京中医协会
主编. —北京: 北京科学技术出版社, 2009.1

(中医治未病丛书)

ISBN 978-7-5304-4056-8

I. 高… II. ①北…②北… III. 高血脂病—中医治疗法

IV. R 259.892

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第205394号

高血脂的中医自我保健

作 者: 北京市中医管理局, 北京中医协会

策 划: 章 健

责任编辑: 唐晓波

责任校对: 黄立辉

责任印制: 韩美子

封面设计: 北极光视界

图文制作: 鑫联必升文化发展有限公司

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227(发行部)

0086-10-66161952(发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

● 网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京捷迅佳彩印刷有限公司

开 本: 787mm×980mm 1/32

字 数: 100千

印 张: 4.75

版 次: 2009年1月第1版

印 次: 2009年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-4056-8 /R·1118

定 价: 18.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

编委会名单

名誉主编 王国强

专家顾问 王永炎 陈可冀 李连达

主 编 谢阳谷 赵 静

副 主 编 姜良铎 朱桂荣 景录先 屠志涛

编 委 (以姓氏笔画为序)

王会玲 王克成 王燕平 田金洲

朱立国 许 昕 花宝金 杨晓晖

汪卫东 陈 勇 郑幅中 赵建宏

姜 丽 衷敬柏 程治馨 魏军平

参编人员 张家玮 任 玲 张翠翠 吴 倩

编写单位 北京市中医管理局

北京中医协会

中国中医科学院

中国中医科学院中医临床基础医学研究所

中国中医科学院广安门医院

中国中医科学院西苑医院

中国中医科学院望京医院

北京中医药大学

北京中医药大学东方医院

北京中医药大学东直门医院

首都医科大学附属北京中医医院

序

医学是研究生命规律的科学，它以保护和增进人类健康、预防和治疗疾病为研究内容。医疗卫生的目标应当是以科学技术的成就体现人文关怀。

中医学具有人文和科学双重属性，科学和人文水乳交融，密不可分。在医学领域，科学不仅有方法、技术理论层面的东西，更体现一种文化内涵和人文思想。它既面对生命，用理性的态度和方法探索生命的奥秘，同时也深入研究与思考人类的前途和命运，寻找健康长寿的“金钥匙”，凸显求真、务实、向善的真、善、美精神。

人类进入21世纪，医学发展揭开了崭新的一幕。医学研究已不再继续以疾病为主要研究对象，而是走向以人类健康为主要研究的轨道；医学模式和发展趋势也由以治疗疾病为中心对高科技的无限追求，转向预防疾病与损伤、维持和提高健康方法的寻找上。这种防治疾病为重心的前移，体现了预防为主方针。

在众多的预防保健方法中，“治未病”是中医学的重要理念与方法，应进一步凸显其防患于未然的重要价值。这是在回顾科学发展历程、总结医学实践经验、顺应时代潮流的基础上提出来的，也是在继承中华民族优秀传统文化的基础上提出来的。因此，弘扬“治未病”理念，继承先祖养生、预防、保健

的方法，融通中外健康管理成功经验，汲取中西医学各家之长，构建现代人的精神调养与生活方式，是实现以人为本、与时俱进、社会和谐、和平发展、身心健康、形神一体的重要举措，也将引领当今我国乃至全球健康医学的发展方向。

中医“治未病”思想虽然是早在2000多年前提出的，其后经历代医家不断补充、丰富、完善，今天又赋予其全新的内涵，但其倡导的天人合一、道法自然、心身一体、形神合一、精神内守、阴平阳秘、以平为期、正气存内邪不可干、未病先防、既病防变等理论与实践，必将为构建有中国特色的医疗卫生保健体系作出卓越贡献。

由北京市中医管理局、北京中医协会组织编写的《中医治未病丛书》，通过对12个专题的研究，以实际范例示人以中医“治未病”的规矩。从病的角度，以高血脂、高血压、糖尿病、妇女更年期综合征、老年性痴呆、肿瘤、颈椎病等几个严重危害人体健康的现代难治病为切入点，重点介绍其防御与自我保健方法；并展开现代人群关心的热点热议，如对中医食疗养生、中医肾虚的识别与养护、中医经络与保健、中医养护脾胃以及中医心理保健进行系统介绍，使中医“治未病”既具有实际应用的科学普及性，又具有中医特色和一定的理论高度，体现了社会学、心理学、经济学及文化领域的大众共同参与，突破人为的医学学科界限，从社会大卫生、社会大健康的角度来研究问题、解决问题，从保健的角度，为人们提供了生活中的实际解决办法，从这个意义上说，《中医治未病丛书》无疑对民众做了一份有益的工作。

世界卫生组织专家指出，个体化的具体治疗是临床试验的最高层次。中医“治未病”同样要强调个体化。但在调控方法上不同于一般疾病，它需要患者自身了解一些相关知识，同时

要改变生活习惯、饮食结构、行为规范、调控情绪等等。只有具备这些知识，才能因人、因地、因时制宜地解决问题。《中医治未病丛书》较好地解决了这些问题。

处在高速发展阶段的中国任重而道远，由于中国本身的国情，处于优秀民族传统文化背景下的人们面临着思想、观念、行为、生活方式的更新与适应，正确认识健康的内涵，保持人体的健康状态，积极“治未病”，预防、干预亚健康状态，降低发病率，这是当前医疗卫生工作的重点任务，亦是生命科学发展中必须作出回答的重要课题。

人类健康和社会发展、经济文化、生活方式、人文环境等息息相关，这也是21世纪人类要迫切解决的重要问题。本套丛书写作目的明确，意义深远，优势突出，把中医“治未病”思想落到了实处，对中医药事业的发展与科学普及起到了推动和促进作用。有感于作者群体的信任与鼓励，谨志数语，爰为之序。

王永炎

2008年11月

第一章 解读高脂血症

- 什么是血脂? /1
- 什么是高脂血症? /2
- 中医怎样看待高脂血症? /3
- 血液中总胆固醇水平多少算理想? /5
- 血液中甘油三酯水平多少算正常? /5
- “乳糜血”是怎么回事? /6
- 血脂检查项目有哪些? /7
- 如何及时发现高脂血症? /7
- 怎么看血脂检查报告单? /8
- “好胆固醇”和“坏胆固醇” /9
- 脂肪都是坏东西吗? /9
- 哪些因素影响高脂血症的形成? /10
- 没上医院,怎么发现高脂血症? /11
- 哪些症状应高度怀疑高脂血症? /12
- 哪些人易得高脂血症? /14
- 胖子容易血脂高 /15
- 酗酒容易血脂高 /15
- 吸烟容易血脂高 16
- 戒烟能降血脂吗? /17
- 维生素可降血脂吗? /18
- 哪些微量元素降血脂? /20

运动真能降血脂吗? /22

年龄、性别、职业与血脂的关系 /24

心理因素和血脂的关系 /25

跛行可能有高脂血症 /25

血脂高血液就稠吗? /26

盲目降脂误区多 /27

第二章 重视高脂血症

高脂血症可导致动脉粥样硬化 /32

高脂血症可导致高血压 /33

高脂血症可导致冠心病 /34

高脂血症可导致脑血管病 /35

高脂血症可导致脂肪肝 /36

高脂血症可导致胆石症 /37

高脂血症可导致急性胰腺炎 /38

糖尿病与高脂血症的关系 /39

女性中年以后警惕高脂血症 /40

高脂血症真能“要命”吗? /40

第三章 应对高脂血症

高脂血症患者的饮食要求 /43

高脂血症的中医辨证分型 /46

中药能降血脂吗? /46

哪些中药降血脂？	/47
常用中医降脂方法有哪些？	/55
单方验方降血脂	/58
中药降脂应注意的配伍原则	/59
中药降脂的注意事项	/63
中西医结合治疗高血压病合并高脂血症	/64
节食可以降血脂吗？	/66
蔬菜可以降血脂	/66
甘油三酯高者如何控制饮食？	/67
降脂家常菜	/69
自制药粥降血脂	/80
喝汤也能降血脂	/83
高脂血症醋疗验方	/87
高脂血症蜜疗验方	/88
合理运动降血脂	/88
运动时的注意事项	/90
老年高脂血症患者如何运动？	/91
老年高脂血症患者的运动禁忌	/91

第四章 预防高脂血症

高脂血症能预防吗？	/92
怎样预防高脂血症？	/93
合理搭配饮食预防高脂血症	/93

哪些食物不宜同吃？	/95
膳食脂肪如何控制？	/97
饮食疗法须做到的几点	/98
植物油比动物油更好	/101
常用降脂食品	/101
“三道防线” 抵制血脂异常	/114
高脂血症青睐“胖小孩”	/115
合理生活，预防高脂血症	/116
有氧运动好处多	/117
小孩怎样预防高脂血症？	/120
中青年如何预防高脂血症？	/121
老年人如何预防高脂血症？	/123
更年期妇女如何预防高脂血症？	/124
拥有“五大法宝”，高脂血症难扰	/125



第一章

解读高脂血症

高脂血症与糖尿病、脂肪肝等被合称为“现代都市病”，工作脑力化、办公自动化、交通现代化和饮食不科学等都是造成高脂血症的原因。

人们称高脂血症为无形的杀手，它与高血压、高血糖一道被人们统称为“三高”，三者互相影响，严重危害着人体的健康。据统计，中国成年人高脂血症患病率为18.6%，目前，全国约有9000万成年人患有高脂血症。它所引起的冠状动脉粥样硬化性心脏病造成的死亡率高居第二，仅次于癌症。

什么是血脂？

血脂是血浆中所含脂类物质的统称。主要包括：甘油三酯、胆固醇和胆固醇酯、磷脂及非酯化脂肪酸（即自由脂肪酸）。

脂肪是人体不可缺少的物质，具有很多重要的功能。虽然血液中脂类含量与全身脂类总量相比只占极少的一部分，但它转运于各组织之间，可以反映出体内脂类代谢的情况。正常成年人血浆脂类含量相对稳定，在一定的范围内波动，如果超出波动范围，那

就属于不正常。高脂血症是无形的杀手，很多患者初期并没有明显症状，其对身体的损害是隐匿的、逐渐的、进行性的和全身性的。它可以加速全身的动脉粥样硬化，因为全身的重要器官都要依靠动脉供血和供氧。一旦动脉被粥样斑块堵塞，将会造成严重后果。中医认为，适量膏脂是人体必需的营养物质，但如果摄入过多就会形成高脂血症，危害人体。凡导致人体摄入膏脂过多，以及膏脂转输、利用、排泄失常的因素均可使血脂升高。

什么是高脂血症？

要认识什么是高脂血症，必须先正确认识胆固醇和中性脂肪。我们日常所需的营养素有糖类（碳水化合物）、蛋白质和脂肪。脂肪经肠胃消化后分解为胆固醇与甘油三酯，也称中性脂肪。当人体摄取的营养素超过所需时，多余的能量（可能源自糖类、蛋白质或脂肪）在体内会转变成中性脂肪囤积起来，需要时经分解释放出来使用。

高脂血症就是指血中胆固醇和（或）甘油三酯过高或高密度脂蛋白胆固醇过低，现代医学称之为血脂异常。根据中华医学会1996年制定的“血脂异常防治建议”：凡是血清胆固醇 >5.72 毫摩/升（220毫克/分升）和（或）甘油三酯 >1.70 毫摩/升（150毫克/分升）和（或）高密度脂蛋白 <0.9 毫摩/升（35毫克/分升）者，可诊断为高脂血症。

正常人血脂检查参考值

血脂项目	参考值
胆固醇 (CHO)	$\leq 5.20\text{mmol/L}$ (200mg/dl) 不应高于 5.72mmol/L (220mg/dl)
甘油三酯 (TG)	$< 1.70\text{mmol/L}$ (150mg/dl)
高密度脂蛋白胆固醇 (HDL-C)	$\geq 1.04\text{mmol/L}$ (40mg/dl) 不应低于 0.91mmol/L (35mg/dl)
低密度脂蛋白胆固醇 (LDL-C)	1.9 ~ 3.8mmol/L

中医怎样看待高脂血症？

中医认为，造成高脂血症的病因，不外以下几点。

饮食失当 中医认为，饮食自倍，肠胃乃伤。如果饮食不注意节制，摄食过度，或喜食膏粱厚味，过多膏脂随饮食进入人体，输布、转化不及，滞留于血中，因而血脂升高。长期饮食失当，或酗酒过度，损及脾胃，健运失司，致使饮食不归正化，不能化精微以营养全身，反而变生脂浊，混入血中，引起血脂升高。前者为实证，后者为虚中夹实证，这两种不同饮食习惯导致的病机也不同。

喜静少动或生性喜静 中医认为，人体气血以流通为贵。俗话说，流水不腐，户枢不蠹。如果天性喜静，贪睡少动，或因职业工作所限，终日伏案，多坐少走，人体气机失于舒畅，气郁则津液输布不利，膏

脂转化利用不及，以致生成得多而利用得少，沉积于体内，浸淫入血中，导致血脂升高。

情志刺激、思虑伤脾 中医认为，适度的情绪变化，是人体对客观刺激的正常心理反应，不仅不会



损伤人体，有时还能对人体的生理功能产生一定的调节作用。如心“在志为喜”“喜则气和志达，荣卫通利”。但如果情志过激，就会变成所谓的“内伤七情”，导致脏腑功能失常，形体发生病变。常见者，如肝木犯脾土，脾

失健运或郁怒伤肝，肝失条达，均会造成气机不畅，膏脂运化输布失常，从而导致血脂升高。

年老体衰 生、长、壮、老、已是人体生命过程的必然规律。人从青壮年发展到衰老，则五脏六腑皆衰。从功能上看，以肾为主，肾精为人体一身津液的根本，肾虚则津液失其主宰；脾主运化，脾虚则饮食不归正化；肝主疏泄，肝弱则津液输布不利，三者皆使膏脂代谢失常，引起血脂升高。另外，如果房劳过度，辛劳忧愁，也可使人未老而先衰。

体质禀赋 如果先天禀赋不足，出生后又不注意饮食，暴饮暴食，脾胃无力将其运化，便会形成高脂血症。日常生活中，常见父母肥胖、自幼多脂之人，成年以后饮食不加节制，生活起居失常，平时缺乏锻炼，以致形体日渐丰腴，脾胃阳气不足，津液膏脂输

化迟缓，血中膏脂过多，或阴虚阳亢，脂化为膏，溶入血中，致使血脂升高。

继发于其他疾病 中医认为，如果已经患有消渴、水肿、胁痛、黄疸、癥积等疾病，如果疾病长期不愈，也会引起高脂血症。如消渴证的基本病机为阴虚燥热，由于虚火内扰、胃热，患者常常多饮多食，然而饮食精微不能变脂而贮藏，体内之脂反而溶化为膏，混入血中，导致血脂升高。水肿日久，损及脾肾，肾虚不能主液，脾虚失于健运，以致膏脂代谢失常。胁痛、黄疸、癥积三者皆属肝、胆之病，肝病气机失于疏泄，影响膏脂的输布、转化，胆病不能净浊化脂，引起血脂升高。

血液中总胆固醇水平多少算理想？

一般来说，无冠心病的成年人，血清中总胆固醇的理想水平应低于5.2毫摩/升。最新的医学研究表明，无论血清总胆固醇水平是多少，只要高密度脂蛋白胆固醇水平降低，心血管疾病和脑血管疾病的发病率就会增加，而较高水平的高密度脂蛋白胆固醇可保护人群不患冠心病，即高密度脂蛋白胆固醇超过1.6毫摩/升则罹患冠心病的危险性就会大大降低。

血液中甘油三酯水平多少算正常？

一般来说，甘油三酯水平可分为四级：低于2.3毫摩/升为正常水平，2.3~4.5毫摩/升为临界高水平，4.5~11.3毫摩/升为高水平，超过11.3毫摩/升则为极高水平。甘油三酯处于临界高水平和高水平的患

者，冠心病发生的危险性就会增加。而甘油三酯水平超过11.3毫摩/升的患者，急性胰腺炎的危险性就会增加。我国正常人血脂水平比相应年龄、相应性别的欧美人低。理想的血清甘油三酯水平是0.34~1.7毫摩/升。

最新的研究表明，血液中的甘油三酯水平过高是冠心病的独立危险因素，与冠心病死亡或心血管事件（心绞痛、心肌梗死）有着密切的关系。高甘油三酯血症是脂蛋白代谢异常的一种反映，往往同时伴有高密度脂蛋白水平下降和低密度脂蛋白水平升高，而低密度脂蛋白具有更强的致动脉粥样硬化作用。此外，血液中的甘油三酯水平过高，往往还伴有高胰岛素血症、胰岛素抵抗和高凝状态。高甘油三酯血症得到有效治疗后，冠状动脉粥样硬化进展会变慢，冠心病的死亡率也会明显降低。

“乳糜血”是怎么回事？

形象地说，“乳糜血”就是“漂着浮油的血”，或称为“脂血”。这种血的血浆颜色呈乳白色或混浊状。一般来说，比较严重的高脂血症可能出现“乳糜血”。“乳糜血”通常在饭后出现，尤其是吃得太过油腻，血中乳糜微粒浓度增加，但一般会在1~2个小时后恢复正常。如果血脂代谢异常，血中脂肪含量过高，则乳糜血现象会持续较久。乳糜血是不能捐献给别人的。有资料表明，国内献血人出现乳糜血的比例高达百分之一。理论上讲，“乳糜血”输给患者并不会对健康造成多大的危害，但因“乳糜血”含有多