

 **常春藤**
养生保健系列丛书

全国
老年病医疗中心
组织编写

老年 高血脂 防治与调养

总主编

王书臣 李 浩
魏 明 周建民



 科学技术文献出版社



常春藤养生保健系列丛书

老年高血脂防治 与调养

全国老年病医疗中心 组织编写

总主编 王书臣 李 浩 魏 明
周建民

主 编 魏 明

副主编 杨玉英 许增宝 翁 恒

编 委 顾钟忠 黄 辉 王亚波
徐艳文

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

老年高血脂防治与调养/王书臣等总主编. -北京:科学技术文献出版社,2004.9(重印)

(常春藤养生保健系列丛书)

ISBN 7-5023-4668-6

I. 老… II. 王… III. 老年人-高血脂病-防治-问答

IV. R589.2-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 053577 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话 (010)68514027,(010)68537104(传真)

图书发行部电话 (010)68514035(传真),(010)68514009

邮 购 部 电 话 (010)68515381,(010)58882952

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 科 文

责 任 编 辑 马永红

责 任 校 对 赵文珍

责 任 出 版 王芳妮

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京国马印刷厂

版 (印) 次 2004 年 9 月第 1 版第 2 次印刷

开 本 850×1168 32 开

字 数 209 千

印 张 9.625

印 数 6001~10000 册

定 价 14.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。



科学技术文献出版社方位示意图

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书是常春藤养生保健系列丛书之一。

本书以问答的形式,详细介绍了老年高血脂的基础知识、病因及诊断、药物治疗等,其中还介绍了与高血脂有关系的其他疾病如脂肪肝、冠心病的防治与调养。

内容详尽,语言通俗易懂,实用性强。

是临床医生、老年高血脂病人及其家属的必备指南。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了让您增长知识和才干。

前 言

随着人类生活水平的不断提高,迫于工作紧张和社会模式的变化,人类卫生健康状况也受到了严峻的考验。目前由于各种因素的参与,中老年人乃至青年人严重存在着“亚健康状态”的困扰,为社会、家庭以及个人生活质量带来不同程度的影响。

进入 21 世纪,医学面对两大主题,一是对亚健康的干预,二是对现代难治病的防治。由于疾病谱发生了明显变化,医疗卫生的模式也有显著改变,人们关心生存质量的提高和绿色药物的推广,同时,对医疗保健服务的要求和健康保健的早期干预需求愈来愈强烈,也使得中医药学科的优势与特色凸现出来。中医理论的框架是以人为本,整体观念,辨证论治和形神统一,其理论的升华来源于临床,它虽然属于现象理论层次,但对临床诊疗实践具有重要的指导作用。中医疗法得以推广和新药的应用开发也同样来源于

临床,临床实践是获取符合人类医疗保健需要的有效途径。现代医学的发展逐步深入,从人体解剖、脏腑器官、组织结构、分子生物学、生物化学乃至基因水平等多层次多学科的认识,使得对疾病的防治有了长足的进步。中医、西医两个具有不同发展背景的医疗体系,同样面对人类的健康和疾病的防治,随着疾病医学趋同发展,相互取长补短,向健康医学转化。同时,也逐渐形成了较为完善的中西医结合医学体系,但要达到中西医学学术上的结合、理论上的融会贯通、在疾病防治方面能系统总结出一套完整的体系,还需要长期的探索和尝试。因此,医学知识的更新是人类群体的需求。

全世界皆面临着老龄化社会的来临,因此,联合国很重视老年问题,近30多年来几乎历届联合国大会都要研究这个问题。对老年健康的评估应包括日常生活能力、躯体健康、心理健康、社会健康和经济状况等基本内容,这几个方面相互关联、相互影响。真正关心老年人的健康状况,也应从这些方面综合考虑。我们针对老年人的健康需求,竭力从医学角度考虑到各方面,组织国内从事西医、中医及中西医结合临床工作多年的有关专家,集思广益,博采精华,融

汇中西,反复校易,编撰出适于老年人阅读的一套图书——常春藤养生保健系列丛书。希望通过我们的努力,为提高老年人的健康意识,增强普及家庭保健与防病治病知识,作出作为医务工作者应尽的贡献。由于时间紧促,书中难免有不妥之处,敬望读者及同道指正。

编 者

目 录

一、高血脂的基础知识.....	(1)
1. 你了解高血脂吗?	(1)
2. 高血脂有何危害?	(3)
3. 高血脂喜欢盯上哪些人?	(4)
4. 什么是血脂?	(5)
5. 什么是胆固醇?	(5)
6. 胆固醇有何生理功能?	(6)
7. 什么是中性脂肪?	(7)
8. 何谓高血脂?	(8)
9. 高血脂的病因及主要危害是什么?	(8)
10. 高血脂为什么会危害人体?	(9)
11. 高血脂为何会对病人的肾脏造成危害?	(9)
12. 高血脂是如何造成双目失明的?	(10)
13. 如何自我判断血脂升高?	(11)
14. 如何确定是否患有高血脂?	(12)
15. 预防高血脂要从何做起?	(12)
16. 告诉你如何预防高血脂?	(13)
17. 如何控制好自己的血脂?	(14)

18. 应采取何种措施防治高血脂?	(17)
19. 如何正确防治高血脂?	(18)
20. 为什么称卵磷脂是血管里的“清道夫”?	(20)
21. 最想问的 10 个高血脂问题	(21)
22. 胆固醇:健康盲区	(23)
二、高血脂的病因	(25)
1. 高血脂的病因有哪些?	(25)
2. 西医是如何认识高血脂的?	(27)
3. 引起高血脂的因素是什么?	(29)
4. 哪些人易得高血脂?	(30)
5. 吸烟、饮酒与血脂水平有关吗?	(30)
6. 吸烟与戒烟对血脂有何影响?	(31)
7. 肥胖与血脂水平有关吗?	(32)
8. 运动、劳动与血脂水平有关吗?	(33)
9. 能引起血脂升高的疾病有哪些?	(33)
10. 影响血脂水平的药物有哪些?	(33)
三、中医对高血脂病因病机的认识	(35)
1. 中医是如何认识高血脂的?	(35)
2. 脾与高血脂的关系	(36)
3. 脾运障碍是高血脂形成的关键	(37)
4. 脾虚而致高血脂的现代研究	(37)
5. 肝与高血脂的关系	(39)
6. 肝郁是高血脂发病不容忽视的病因	(39)
7. 肝郁传脾是高血脂形成的又一病理基础	(40)
8. 气虚是老年高血脂形成的原因之一	(40)

9. 肝阴亏虚,虚火灼津是高血脂的又一病理表现	(42)
10. 肾与高血脂的关系	(42)
11. 肾阳虚衰,水凝为痰	(43)
12. 肾阴亏虚,虚火灼津	(44)
13. 精气虚弱,脂质停留	(44)
14. 补肾中药对高血脂的作用	(45)
15. 心脉与高血脂的关系	(46)
16. 痰瘀胶着血脉是高血脂的病理特点	(46)
17. 心虚气弱是痰瘀加重的“催化因素”	(47)
四、高血脂的分类与临床表现	(49)
高血脂有哪些类型,它们的临床表现如何?	(49)
五、高血脂的检查与诊断	(53)
1. 目前临床上常用针对高血脂的化验项目有哪些?	(53)
2. 血脂化验单上的英文代号都表示什么?	(53)
3. 如何判断血脂化验结果是否正常?	(54)
4. 总胆固醇的临床意义是什么?	(55)
5. 三酰甘油的临床意义是什么?	(55)
6. 高密度脂蛋白—胆固醇的临床意义是什么?	(56)
7. 低密度脂蛋白—胆固醇的临床意义是什么?	(56)
8. 载脂蛋白的临床意义是什么?	(56)
9. 血脂检查前后应注意什么?	(56)
10. 高血脂的诊断标准是什么?	(57)
六、高血脂的药物治疗	(58)
1. 血脂改变药物治疗的目标是什么?	(58)

2. 调脂药物治疗高血脂有什么好处?	(59)
3. 如何选择理想的调脂药?	(60)
4. 如何根据不同情况选择治疗高血脂的药物?	(60)
5. 调血脂药物的应用原则是什么?	(61)
6. 治疗高血脂的常用药物有哪些?	(62)
7. 应用药物调整高血脂时应注意什么?	(63)
8. 高血脂的人需要长期服用降脂药吗?	(65)
9. 高血脂一定要吃药吗?	(66)
10. 治疗高血脂可以不服药吗?	(67)
11. 哪些抗高血压药物可降血脂?	(69)
12. 哪些抗高血压药会升高血脂?	(69)
13. 老年病人如何进行降血脂治疗?	(70)
14. 高血压伴高血脂如何选择降脂药?	(71)
15. 糖尿病伴高血脂如何选择降脂药?	(72)
16. 肾病综合征伴高血脂者怎样选择降脂药?	(73)
17. 什么病人不宜进行降胆固醇治疗?	(74)
18. 微量元素对血脂有何影响?	(74)
19. 维生素对血脂有何影响?	(77)
20. 单纯性高胆固醇血症如何进行饮食治疗?	(79)
21. 单纯性高三酰甘油血症如何进行饮食治疗?	(80)
22. 混合型高血脂如何进行饮食治疗?	(81)
23. 如何进行高血脂的分型饮食治疗?	(81)
七、高血脂的中医药治疗	(84)
1. 中医是如何进行调脂治疗的?	(84)
2. 如何从脾论治高血脂?	(86)

3. 如何从肝论治高血脂?	(94)
4. 如何从肾论治高血脂?	(102)
5. 如何从心论治高血脂?	(105)
6. 如何从痰瘀论治高血脂?	(109)
7. 有无经典的治疗高血脂的方剂?	(129)
8. 常用降血脂的中草药有哪些?	(139)
八、针灸降脂	(142)
1. 艾灸	(142)
2. 耳压疗法	(144)
3. 帽炷温针	(144)
4. 针灸	(146)
5. 隔药饼灸	(147)
6. 降脂药灸	(148)
九、高血脂的特色疗法	(150)
1. 高血脂的健康处方	(150)
2. 不同食物中胆固醇的含量	(151)
3. 高血脂病人应该如何调配饮食?	(152)
4. 高血脂病人该怎么吃?	(153)
5. 如何选择餐桌上的降脂“药”?	(154)
6. 高血脂病人如何正确选择食物?	(155)
7. 吃鱼为何能降血脂?	(156)
8. 高血脂病人的蔬菜谱	(157)
9. “牛奶加本草蒜素”对高血脂有何作用?	(159)
10. 吃苹果可预防高血脂	(160)
11. 高血脂病人的保健食品	(161)

12. 高血脂病人的运动疗法	(166)
13. 有氧运动对人体有何益处?	(168)
14. 上海人引进设备“洗血脂”	(170)
十、高血脂与其他疾病的关系	(171)
1. 高血脂与高血压的关系如何?	(171)
2. 高血压和高血脂并存时怎么办?	(173)
3. 高血脂与冠心病发病有何关系?	(174)
4. 血脂过高和脑血管病的关系如何?	(175)
5. 血脂与脑梗死的关系如何?	(177)
6. 什么是糖尿病性高血脂?	(177)
7. 什么是糖尿病性脂肪肝?	(178)
8. 糖尿病与高血脂的关系如何?	(178)
9. 血脂与糖尿病的关系如何?	(179)
10. 血脂与脂肪肝的关系如何?	(180)

老年脂肪肝防治与调养

一、脂肪肝的基础知识	(183)
1. 可以引起脂肪肝的主要因素有哪些?	(185)
2. 肝脏有何功能?	(186)
3. 正常人肝脏内脂肪有多少?	(186)
4. 什么是脂肪肝?	(187)
5. 人为什么会发生脂肪肝?	(187)
二、脂肪肝的致病原因	(189)
1. 脂肪肝的病因是什么?	(189)
2. 中医认为脂肪肝的病因是什么?	(190)

3. 为什么说酒是引起脂肪肝的祸首?	(191)
4. 为什么说远离酒精就是远离脂肪肝,远离肝癌?	(192)
三、脂肪肝的临床表现	(193)
1. 脂肪肝有哪些临床表现?	(193)
2. 脂肪肝为何会引起肝痛?	(195)
3. 如何判断脂肪肝的病情程度?	(195)
4. 脂肪肝有哪些常见并发症?	(196)
四、脂肪肝的检查与诊断	(197)
1. 哪些检查有助于脂肪肝的诊断?	(197)
2. 如何诊断脂肪肝?	(199)
3. 脂肪肝主要有哪些病理改变?	(200)
4. 现代医学如何对脂肪肝进行病理分类?	(200)
5. 脂肪肝为什么容易误诊?	(201)
五、脂肪肝的治疗与预防	(202)
1. 脂肪肝应该怎么治疗?	(202)
2. 家庭如何调养脂肪肝?	(203)
3. 病毒性肝炎并发脂肪肝的饮食应注意哪些事项?	(204)
4. 脂肪肝病人怎样调整饮食?	(205)
5. 脂肪肝如何防治?	(205)
6. 脂肪肝饮食注意 18 条	(206)
7. 为什么说食疗很重要?	(207)
8. 防止脂肪肝的食物主要有哪些?	(209)
9. 预防脂肪肝的饮食原则是什么?	(210)
六、脂肪肝的中医辨证施治	(211)
1. 辨证施治	(211)

- 2. 名医、专家经验方 (214)
- 3. 单方验方 (218)

老年冠心病防治与调养

- 一、冠心病的基础知识 (221)
 - 1. 什么是冠心病? (221)
 - 2. 为什么冠状动脉粥样硬化性心脏病又称为缺血性心脏病? (221)
 - 3. 冠心病的发病率、病死率及流行病学情况如何? (222)
 - 4. 什么是心绞痛? (222)
 - 5. 胸痛都是心绞痛吗? (223)
 - 6. 什么是心肌梗死? (223)
 - 7. 什么是老年冠状动脉粥样硬化性心脏病? (223)
- 二、冠心病的病因 (226)
 - 1. 心绞痛的常见诱发因素是什么? (226)
 - 2. 什么样的人易得冠心病? (227)
 - 3. 急性心肌梗死的诱因是什么? (227)
 - 4. 心理社会因素与冠心病的关系? (228)
 - 5. 为什么说精神因素易引发冠心病? (230)
 - 6. 性别与冠心病的发病有无影响? (231)
 - 7. 气候变化与冠心病有何关系? (231)
 - 8. 胖人为什么易得冠心病? (232)
 - 9. 吸烟为什么能引起冠心病? (232)
 - 10. 冠心病的中医理论是什么? (233)
 - 11. 为什么 40 岁时就应该开始谨防冠心病? (234)

12. 冠心病会遗传吗?	(235)
13. 糖尿病与冠心病有何关系?	(235)
14. 饮食习惯与冠心病有何关系?	(236)
三、冠心病的分类与临床表现	(237)
1. 什么叫窦性心律?	(237)
2. 什么叫异位心律?	(237)
3. 冠心病可以分为几类?	(238)
4. 心绞痛的三个特点?	(239)
5. 急性心肌梗死的症状是什么?	(239)
6. 心肌梗死急性期的心理反应是什么?	(240)
四、冠心病的检查与诊断	(241)
1. 怎样警惕隐性冠心病?	(241)
2. 怎样检查脉搏?	(242)
3. 怎样早期发现冠心病?	(243)
4. 诊断冠心病的方法包括哪些?	(244)
5. 冠心病病人都会心电图的改变吗? 有心电图改变就 一定是冠心病吗?	(245)
6. 什么是冠状动脉造影? 它有什么意义?	(246)
7. 冠状动脉造影有什么重要的临床意义?	(246)
五、冠心病的治疗	(248)
1. 控制冠心病的关键是什么?	(248)
2. 什么是冠心病的一级预防和二级预防?	(250)
3. 怎样治疗冠心病?	(250)
4. 治疗冠心病的常用药物有哪几类?	(251)
5. 得了冠心病后如何合理用药?	(251)