

传统中医自然疗法，祛病降脂自诊自疗。

取国粹之精华 · 用草药之天然 · 于生活之细微 · 行方法之合理

现代富贵病丛书

GAOXUEZHI
ZHONGYI ZIZHEN ZILIAO

高血脂 中医自诊自疗

范晓清
主编

控制血脂不求人，自诊自疗有把握。

一部从传统医学视角，全面防治
高血脂的健康指导手册！

- * 中医防治高脂血症，科学论证合理治疗。
- * 辨证施治对症下药，古为今用行之有效。



化学工业出版社

传统中医自然疗法，祛病降脂自诊自疗。

取国粹之精华 · 用草药之天然 · 于生活之细微 · 行方法之合理

现代富贵病丛书

GAOXUEZHI
ZHONGYI ZIZHEN ZILIAO

高血脂 中医自诊自疗

范晓清
主编

控制血脂不求人，自诊自疗有把握。



一部从传统医学视角，全面防治
高血脂的健康指导手册！

- * 中医防治高脂血症，科学论证合理治疗。
- * 辨证施治对症下药，古为今用行之有效。



化学工业出版社

· 北京 ·

近年来,随着生活水平的提高,生活节奏的加快和人们膳食结构的失衡,高脂血症的发病率逐年上升,并成为诱发心脑血管疾病的主要因素之一。本书从中医角度解析高脂血症的发病原因及治疗法则,向读者介绍了中医治疗高脂血症的药物和方法,并从中医养生角度来介绍如何防治高脂血症,所选取的中医防治方法简单实用,便于广大高脂血症患者自诊自疗。

全书语言通俗易懂,深入浅出,适合高血脂患者及其家属,以及关心自身健康的人士阅读。

图书在版编目(CIP)数据

高血脂中医自诊自疗/范晓清主编. —北京:化学工业出版社, 2008. 10

(现代富贵病丛书)

ISBN 978-7-122-03623-0

I. 高… II. 范… III. ①高血脂病-中医诊断学②高血脂病-中医治疗法 IV. R259.892

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 133498 号

责任编辑:郭燕春

文字编辑:高霞

责任校对:洪雅姝

装帧设计:金视角工作室

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装:北京云浩印刷有限责任公司

720mm×1000mm 1/16 印张13½ 字数195千字

2009年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)

售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:28.00 元

版权所有 违者必究

前言

高血压已经成为常见病

近些年来，社会经济的迅猛发展，人民生活水平的日益提高，加之生活节奏的逐渐加快，导致日常饮食中，高营养、高胆固醇、高糖食物的摄入量不断增加。各种富贵病、营养病也“纷至沓来”，高脂血症便是其中之一。以高脂血症为“基础”的心脑血管病的发病率、死亡率已跃居各种疾病的首位，且呈现出一种患病人群低龄化的趋势。

据统计，与高脂血症相关的心脑血管疾病患者目前已经超过了1.8亿。患者人群已由原来的五十岁以上，向三四十岁转移。每年死于此类疾病的人数已经到达300万以上，占到所有疾病死亡总数的50%。

在所谓“富贵病泛滥”的今天，高脂血症显然是诱发高血压、冠心病、动脉硬化症、糖尿病等病症的主要元凶之一。它不仅会严重危害到个体的健康，而且还给家庭及整个社会带来了沉重的负担。

面对这一严重局面，越来越多的人开始关注高脂血症的防治。诸多预防、治疗高脂血症的药物和书籍也层出不穷，这在一定程度上帮助人们更加深入地认识了此种疾病，并且掌握了一些防治高脂血症的方法。然而我们发现，市面上有关防治高脂血症的书籍以西医药内容居多。

其实，在治疗高脂血症这一领域，虽然目前各种降脂西药不断地涌现出来，使高脂血症有了一定程度的控制。但是，由于使用西药降脂会有不同程度的副作用，且停药后易出现病情反复，令患者长期服药受到限制。故许多人便逐渐将眼光投向了中医药。

也许有人认为中医诊疗高脂血症会有些力不从心，其实不然。早在两千多年以前，我国古代诸多医家就已经认识到了高脂血症这一疾病，同时还出现了众多有关防治高脂血症的论述。目前，高脂血症的中医药防治也在不断地发

展，且呈现出喜人的治疗效果。

有感于此，我们编著了此书。书中首先从中医角度为读者剖析了高脂血症的发病原因；随后又介绍了一些中医治疗和预防高脂血症的方法；最后一章则是西医如何治疗高脂血症。由于本书内容充实，语言通俗易懂，方法实用简便，可以使广大读者足不出户就能够防治对健康危害甚重的高脂血症。

本书由范晓清主编，参加编写的有郭雯、闫硕、张广荣、汪世英、范娅娅、张雪菲，书中不足之处请广大读者指正。

作者

2008年10月

第一章 中医解析高脂血症

第一节 中医对高脂血症的认识

近年来，随着人们生活水平的提高和生活方式的改变，日常饮食所摄入的蛋白质、脂肪和热量也日益增多；同时由于人们活动减少，精神压力不断增大，高脂血症的发病率也随之增加。高脂血症虽然是现代社会的高发病，但是早在两千年前，中医学家们就已经对此病有了相当的认识。

- 一、高脂血症属中医“污血病”范畴 1
- 二、中医认为高脂血症系膏脂代谢失常 3
- 三、古代医籍有关高脂血症的描述 4

第二节 高脂血症的病因与病机

我国传统医学中虽然没有“高脂血症”这个病名，但是古代医家对本病的认识还是非常深刻的，并将其归为“痰浊”、“血瘀”、“湿热”、“肥胖”之范畴。认为其发病与饮食不节、先天禀赋不足、情志抑郁、年高体衰等因素有着密切的联系。

- 一、脾失运化是高脂血症的主要病因 5
- 二、肝气郁结与高脂血症的形成 6
- 三、肝气不足易导致老年高脂血症 7
- 四、肝肾阴虚与高脂血症的形成 8
- 五、肾阳不足与高脂血症的形成 9
- 六、肾精亏虚与家族性高脂血症 10
- 七、瘀阻血脉既是病因又是病理特点 11
- 八、心气虚弱与高脂血症的形成 11

第三节 高脂血症的辨证分型

中医治疗疾病以辨证论治为“下手功夫”，以八纲辨证为要点；结合疾病的发病原因、气血津液和脏腑等综合因素分型论治，这对于治疗高脂血症也不例外。通过辨明病因、确定分型，可以使治疗方法更加恰当，治疗效果也更为理想。

- 一、根据发病原因辨证分型 12
- 二、湿阻所致高脂血症的辨证要点 14
- 三、痰浊所致高脂血症的辨证要点 15
- 四、血瘀所致高脂血症的辨证要点 16

第四节 高脂血症的治疗法则

中医确定高脂血症的治疗法则主要从高脂血症的发病原因及病变脏腑入手，认为高脂血症的发生与肝、脾、肾三脏的关系最为密切。因此，在决定治疗法则时，也是以调理肝、脾、肾三脏为侧重点。

- 一、高脂血症的中医治疗原则 18
- 二、从脾论治高脂血症的治疗要点 19
- 三、从肝论治高脂血症的治疗要点 20
- 四、从肾论治高脂血症的治疗要点 22
- 五、从心论治高脂血症的治疗要点 23

第二章 中医治疗高脂血症

第一节 治疗高脂血症的中草药

服用中草药是中医临床治疗疾病的主要途径。对于
 高脂血症来说，治疗此病的药物以行气活血、消除水肿、
 消食化积、健脾益气类药物为主。其目的在于辨证治疗
 由气滞血瘀、痰湿内阻等因素引起的高脂血症。

1. 决明子	25	16. 黄芩	28
2. 山楂	26	17. 茵陈	29
3. 人参	26	18. 熟地黄	29
4. 绞股蓝	26	19. 菊花	29
5. 泽泻	27	20. 红花	29
6. 虎杖	27	21. 柴胡	29
7. 三七	27	22. 郁金	30
8. 陈皮	27	23. 昆布	30
9. 姜黄	27	24. 没药	30
10. 冬虫夏草	27	25. 益母草	30
11. 丹参	28	26. 柏子仁	30
12. 蒲黄	28	27. 月见草	31
13. 大黄	28	28. 川芎	31
14. 灵芝	28	29. 银杏叶	31
15. 罗布麻叶	28	30. 白芷	31

第二节 治疗高脂血症的中成药

治疗高脂血症的中成药是将对高脂血症有调治作用
 的中草药，通过多种技术手段，将不同功效的药物混合
 加工制成的。由于中成药具有便于服用、服用剂量准确
 的特点，目前中医临床经常采用中成药治疗高脂血症。

1. 三参降脂液	31	5. 心血宁片	33
2. 山庄降脂片	32	6. 心可舒胶囊	33
3. 山楂精降脂片	32	7. 心安宁片	33
4. 山楂丸	32	8. 乐脉颗粒	33

9. 丹田降脂丸	33	30. 益康胶囊	38
10. 杜仲双降袋泡剂 ...	34	31. 通脉降脂片	38
11. 抗栓保心片	34	32. 消栓通络片	39
12. 降脂宁颗粒	34	33. 新清宁片	39
13. 降脂灵胶囊	34	34. 解毒降脂片	39
14. 轻身减肥茶	35	35. 舒冠片	39
15. 降脂胶丸	35	36. 蒲黄片	40
16. 轻身消胖丸	35	37. 舒心降脂片	40
17. 冠心丹参片	35	38. 复方益肝灵胶囊 ...	40
18. 冠脉宁片	35	39. 山海丹胶囊	40
19. 冠脉康片	36	40. 血脂康胶囊	41
20. 脉安冲剂	36	41. 心脉通片	41
21. 首乌片	36	42. 消栓再造丸	41
22. 脉络宁注射液	36	43. 降脂灵片	41
23. 脉舒胶囊	37	44. 松龄血脉康胶囊 ...	42
24. 悦年片	37	45. 参芍片	42
25. 脂降宁片	37	46. 六味能消胶囊	42
26. 脂可清胶囊	37	47. 防风通圣丸	42
27. 绞股蓝总苷片	38	48. 决明降脂片	42
28. 健脾降脂冲剂	38	49. 月见草油胶丸	43
29. 桑葛降脂丸	38	50. 晶珠降脂排毒胶囊 ...	43

第三节 治疗高脂血症的汤剂

汤剂是传统的中药剂型，中医临床服用汤剂也是治疗高脂血症的常用手段。它是将多种对高脂血症有治疗作用的中草药，按照一定的比例配伍而成的。汤剂很容易被人体吸收，见效较快，同时还可以根据不同的证型加减药物，非常适宜高脂血症患者采用。

1. 涤痰汤加减	44	3. 杞菊地黄汤加减	44
2. 血府逐瘀汤	44	4. 七味白术散	44

5. 保和丸	45	25. 桃红四物汤	49
6. 降脂汤	45	26. 调脂汤	50
7. 益心健脑汤	45	27. 莪黄降脂汤	50
8. 补脑消脂方	45	28. 活血通脉饮	50
9. 降脂灵	46	29. 驱脂汤	50
10. 降脂通脉饮	46	30. 参乌降脂汤	51
11. 海蛤糖脂宁	46	31. 清宁饮	51
12. 茵陈蒿汤	46	32. 半夏白术天麻汤 加减	51
13. 抵当汤	46	33. 柏子养心汤	51
14. 白矾郁金汤	47	34. 枳实导滞汤	52
15. 补阳还五汤	47	35. 健脾汤	52
16. 丹栀逍遥饮	47	36. 枳实消痞汤	52
17. 柴胡加龙骨牡蛎汤	47	37. 桃红饮	52
18. 防风通圣散	48	38. 通窍活血汤	53
19. 增液汤	48	39. 导痰汤	53
20. 肾气汤	48	40. 茯苓丸	53
21. 泽泻汤	49	41. 防己黄芪汤	53
22. 瓜蒌薤白半夏汤 加减	49	42. 二陈汤	54
23. 加味防己黄芪汤	49	43. 中满分消汤	54
24. 清消饮	49	44. 牛黄定志汤	54

第四节 高脂血症的饮食疗法

饮食疗法是中医临床治疗高脂血症的主要手段之一。饮食疗法主要是选用对高脂血症有缓解、治疗作用的食物，并搭配一些药物烹制成膳食，这种疗法是中医治疗高脂血症的一大特点，在实际应用时具有明显的疗效，并且患者乐于接受，便于长期使用。

一、高脂血症饮食疗法的原则	54
二、高脂血症的饮食治疗处方	56

三、饮食对血脂水平的影响	57
四、维生素具有降低血脂的作用	58
五、膳食纤维能够调节血脂水平	59
六、补充对血脂最有利的矿物质	60
七、高脂血症患者应慎重选用食用油	61
八、高脂血症患者如何补充脂肪	62
九、高脂血症患者应该怎样喝水	63
十、饮食治疗的小窍门	65
十一、具有降脂作用的主食类食物	66
十二、适合高脂血症患者食用的水产品	68
十三、适合高脂血症患者食用的水果	69
十四、适合高脂血症患者食用的蔬菜	70

第五节 高脂血症的运动疗法

高脂血症的运动疗法就是让患者从事一些力所能及的运动项目，来改善患者的血脂水平，达到降低血脂、祛病健身的作用。在诸多疗法中，高脂血症的运动疗法具有娱乐性强、便于患者操作、治疗效果持续的特点，非常适宜患者选用。

一、高脂血症运动治疗的原则	71
二、高脂血症运动疗法的特点	72
三、为什么一定要坚持运动治疗	73
四、运动疗法讲求时间与强度	74
五、高脂血症患者在运动过程中的注意事项 ...	75
六、并非每位患者都适合运动疗法	76
七、有氧运动是理想的锻炼方式	77
八、适宜大多数患者的游泳运动	78
九、安全而有效的步行运动	79

十、跳绳是减肥降脂的好方式	80
---------------------	----

第六节 高脂血症的其他疗法

中医在治疗高脂血症时，不仅会让患者服用药剂，同时也会采取诸多治疗方法。除了前面提到的饮食疗法和运动疗法外，还有一些其他疗法，如针灸疗法、按摩疗法、沐浴疗法等。这些方法简便易行，且有着较好的降脂作用。

一、针灸疗法的原理和常用穴位	81
二、针灸降脂治疗的具体方法	82
三、高脂血症的耳穴针刺和贴压疗法	83
四、指压降脂疗法的作用和原理	84
五、指压降脂疗法的辨证取穴	85
六、指压降脂疗法的常用穴位	86
七、指压降脂疗法的注意事项	88
八、高脂血症的自我按摩疗法	89
九、高脂血症按摩疗法的常用手法	90
十、应用按摩疗法时的注意事项	91
十一、多种多样的沐浴疗法	92
十二、适宜高脂血症的传统药浴疗法	94
十三、具有保健治病作用的磁疗法	95
十四、穴位埋线与穴位激光疗法	96

第七节 高脂血症的并发症与治疗

高脂血症是指因各种原因而引起的人体血液中脂质类物质过高，并由此引发的一系列症状表现。这种疾病发生后，不仅仅表现为个体的血脂升高，同时还会因此诱发多种并发症，如冠心病、糖尿病、高血压等。

一、高脂血症伴动脉粥样硬化	97
二、高脂血症伴脂肪肝	98
三、高脂血症伴冠心病	99
四、高脂血症伴高血压病	101
五、高脂血症伴糖尿病	102
六、高脂血症伴阳痿	103
七、高脂血症伴肾病综合征	105
八、高脂血症与高黏滞血症	106

第八节 高脂血症日常护理要点

由于高脂血症是一种慢性疾病，仅凭药物治疗是不会收到立竿见影的效果的。于是就需要患者自己在家中注意保养，这就要求患者及家人了解高脂血症的日常护理要点。日常护理包括饮食、起居、运动及心理的调理；通过这些方面的调整以及坚持服用药物，即可有效治疗高脂血症，并不断巩固治疗效果。

一、高脂血症日常护理的主要内容	107
二、学会判断病情是护理的前提	109
三、日常护理准确用药最重要	110
四、培养科学合理的生活习惯	111
五、高脂血症患者睡觉前后要尤其注意	112
六、高脂血症合并脂肪肝的护理要点	113
七、高脂血症合并冠心病的护理要点	114
八、高脂血症合并高血压的护理要点	116
九、高脂血症合并糖尿病的护理要点	117
十、高脂血症合并肾病综合征的护理要点	118
十一、其他合并症的护理要点	119

第九节 治疗高脂血症的膳食方

在本章第四节中已经介绍了中医临床治疗高脂血症的饮食疗法。为了使患者更好地将饮食疗法融入日常膳食中，本节精选了一些对降低血脂有帮助的膳食方，共计40个。

- | | | | |
|-----------------|-----|-----------------|-----|
| 1. 海带红糖汤 | 120 | 21. 凉拌糖醋蒜 | 126 |
| 2. 山楂荷叶花椒汤 ... | 121 | 22. 虎杖凉拌菇 | 126 |
| 3. 山楂花汤 | 121 | 23. 芹菜拌核桃 | 126 |
| 4. 山楂麦芽神曲汤 ... | 121 | 24. 冬瓜炒蘑菇 | 126 |
| 5. 金菊山楂汤 | 122 | 25. 甜酱炒扁豆 | 127 |
| 6. 柿叶汤 | 122 | 26. 西芹炒百合 | 127 |
| 7. 菊花决明汤 | 122 | 27. 虫草烧豆腐 | 127 |
| 8. 槐花菊花汤 | 122 | 28. 枸杞炒肉丝 | 128 |
| 9. 大枣花生汤 | 123 | 29. 冬笋炒兔肉 | 128 |
| 10. 黑豆米醋饮 | 123 | 30. 草鱼炖豆腐 | 128 |
| 11. 花生壳饮 | 123 | 31. 冬笋炒百叶 | 128 |
| 12. 鲜香蕉柄饮 | 123 | 32. 洋葱炖子鸡 | 129 |
| 13. 蚕豆红糖饮 | 124 | 33. 菜心炒凤脯 | 129 |
| 14. 枸杞粳米粥 | 124 | 34. 桃仁炒鸡丁 | 129 |
| 15. 荷叶大米粥 | 124 | 35. 三七炖母鸡 | 130 |
| 16. 带皮冬瓜粥 | 124 | 36. 虫草蒸鹌鹑 | 130 |
| 17. 首乌芹菜粥 | 125 | 37. 糖醋鸽子肉 | 130 |
| 18. 绿豆海带粥 | 125 | 38. 核桃蒸鸭肉 | 130 |
| 19. 黑枣煮芹菜 | 125 | 39. 灵芝炖甲鱼 | 131 |
| 20. 肉炖冬菇 | 125 | 40. 枸杞蒸鲫鱼 | 131 |

第三章 中医预防高脂血症

第一节 做到起居有常

起居有常的养生意义想必每个人都非常了解，从很久以前，历代医家就提倡通过良好的起居时间来达到延年益寿的目的。如今起居有常也成为预防高脂血症的重要条件，只有培养有规律的生活习惯，才是预防高脂血症的“不二法门”。

- 一、“起居有常”可预防高脂血症 132
- 二、作息规律能防高脂血症 133
- 三、睡眠时间与预防高脂血症 134
- 四、怎样衡量睡眠质量 135
- 五、高脂血症患者与四季防寒保暖 136
- 六、保持排便顺畅可维持血脂正常 137
- 七、坚决戒烟有利血脂水平正常 138
- 八、盐浴能有效防治高脂血症 140
- 九、桑拿浴具有一定的降脂作用 141
- 十、高脂血症患者沐浴时的注意事项 142

第二节 懂得不妄作劳

不妄作劳，换言之就是要提倡人们劳逸结合，因为无论是过度的劳累还是过度的安逸，对于身体健康均没有好处。劳逸无度也是引起高脂血症的原因之一。因此，只有善于调节劳与逸的关系，才能预防高脂血症。

- 一、劳逸适度是亘古不变的养生之道 143
- 二、疲劳过度对维持血脂水平无益 144
- 三、贪逸无度同样不是理想的状态 145
- 四、和谐性生活重在适度 146

第三节 日常饮食有节

饮食无度、进餐不定时是导致疾病出现的重要原因。尤其对于高脂血症来说，不规律、不科学的进餐习惯更是高脂血症发生的最大隐患。因此要想预防高脂血症发生，注重饮食有节才是根本之道。

- 一、合理饮食是预防高脂血症的基础 147
- 二、防治高脂血症应定时定量进餐 149
- 三、饮食卫生是健康膳食的重要内容 150
- 四、科学补充营养才能维持血脂正常 151
- 五、掌握饮食热量能够降脂、防肥胖 152
- 六、应严格控制脂类食物的摄取 153
- 七、对血脂水平不利的饮食习惯 154
- 八、食用动物内脏易造成血脂升高 155
- 九、喝茶有助血脂水平保持正常 156
- 十、喝咖啡成瘾易导致血脂异常 157
- 十一、保持血脂正常忌过量饮酒 158

第四节 做到精神内守

医学专家认为，情绪的波动是导致疾病发生的主要原因之一。因为一个人的情绪状态，会直接影响到其生理状态的改变。对于高脂血症这种疾病来说，其发生、发展均与精神因素有着密不可分的联系。因此，想要预防高脂血症，做到精神内守也是人们应该努力学习的。

- 一、情绪变化对身体健康的影响 159
- 二、心理变化与血脂水平的关系 160
- 三、清静养神与预防高血脂症 161
- 四、科学运用中医情志制约法 163

五、“怒气冲天”血脂升高	164
六、自我减压可有效预防高脂血症	165
七、克服恐惧心理保持血脂稳定	167
八、乐观的心理状态与预防高脂血症	168

第五节 坚持运动有恒

研究表明，运动锻炼对于机体的脂质代谢有着非常积极的影响。它可以促使脂质代谢朝着健康的方面发展。因此，想要预防高脂血症，坚持运动有恒是绝对不容忽视的。尤其在如今，人们对脂肪和蛋白质的摄入量大为提高，只有坚持科学的体育锻炼，才能为抑制血脂升高提供有力保障。

一、传统运动养生的三大特点	169
二、运用传统运动养生法的原则	170
三、五禽戏对人体血脂的影响	171
四、能够降低血脂的太极拳	173
五、八段锦——传统降脂运动	174
六、易筋经对防治高脂血症十分有效	175

第四章 西医治疗高脂血症

第一节 血脂小常识

随着人们生活水平的提高，高脂血症的发病率也逐年上升，据有关资料推算，我国大约有近亿名高脂血症患者。而高脂血症一旦发生，就会为人体健康埋下隐患，成为引起高血压、冠心病、脑血管意外等严重疾病的导火索。因此了解一些有关血脂的知识，对于防治高脂血症来说是非常必要的。