

JIANGZHI JIUSANBU 降脂 就三步



科学降脂三步走：
饮食好，运动好，心情好



有方法，有步骤，
降脂尽在三步走。

降脂 就三步



朱 宏/著 良 石/整理

良石整理编委会

石永青	贾丽娜	解红芳	郭文婷	蔡利超	任艳玲	张红涛	石有林
李章国	贾献超	李宪广	王会军	李桂英	石军霞	李凤霞	李玉霞
李振海	杨焕瑞	李孝天	李孝鹏	李孝莹	石长青	杨文亮	石振广
李晓东	杜利红	李同领	张新荣	姚国芳	魏艳丽	魏红增	王会娟

图书在版编目 (C I P) 数据

降脂就三步 / 朱宏著. -- 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2018.7

ISBN 978-7-5357-9788-9

I. ①降… II. ①朱… III. ①高血脂病—防治 IV. ①R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 075845 号

降脂就三步

著 者: 朱 宏

整 理: 良 石

责任编辑: 李 忠 王 李

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 湖南省众鑫印务有限责任公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙县榔梨镇保家村工业园

邮 编: 410129

版 次: 2018 年 7 月第 1 版

印 次: 2018 年 7 月第 1 次印刷

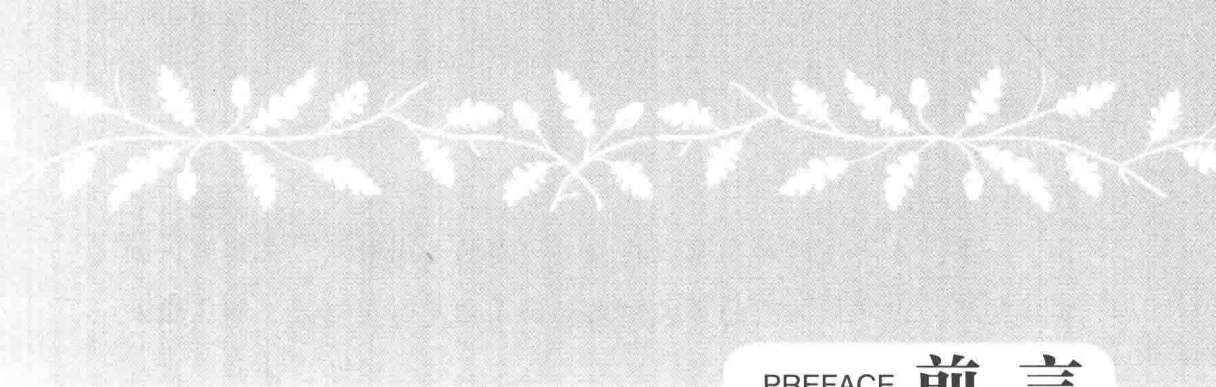
开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 14.5

书 号: ISBN 978-7-5357-9788-9

定 价: 33.50 元

(版权所有·翻印必究)



PREFACE 前言

高脂血症被称为危害人类身体健康的“隐形杀手”，我国每年因高脂血症而死亡的人数是正常死亡人数的15倍，即便如此，却并没有引起人们像关注高血压及糖尿病那样重视。而人们对高脂血症的漠视无形中却助长了高脂血症的气势，使它更加地肆意妄为。调查显示，我国血脂异常患病人数已高达1.6亿，35岁以上的人群中有2500万人同时患有高血压和高脂血症，严重影响了人们的日常生活、工作和学习，对患者的健康构成了较大的威胁。

虽然高脂血症常被人们称之为富贵病，却没有一个人愿意患上它。随着人们生活水平的提高，大家的钱包鼓了，餐桌丰富了，交通方式越来越便捷了，却发现自己的身体素质下降了。爬个楼梯没上几层就气喘吁吁，想做运动没比划几下就挥汗如雨，早晨刚到公司开始工作没多久就觉得头昏脑涨没有精力等，如果你也有这种感觉，很可能“高脂血症”已经与你不期而遇了。健康才是福，大鱼大肉的享受，觥筹交错的应酬，日益增加的精神压力，少得可怜的运动……就算你的健康坚固如一座金山，长久地且不断地挖掘，它也必然会有一天轰然倒塌！

针对现代人以上种种现状，我们精心为大家编撰了《降脂就三

步》一书。本书通过对高脂血症相关问题的全面分析，采用名医的实践经历，以事例为引的方式，来帮助人们更加生动地了解高脂血症，包括高脂血症相关知识、成因、临床表现、诊断、治疗、保健预防等，运用通俗易懂的语言将繁复的病理病况描述清楚，让读者可以迅速理解和掌握应对该疾病的方法，从而达到治病防病的最终目的。

本书的特色在于采取简单“三步”之疗法，以饮食、运动、心理调节为主体，辅以有关高脂血症的常规知识及一些妙招良方，旨在帮助高脂血症患者在正确认识疾病的同时，能够找到适合自己的最佳调理方案。

武警总医院中医科

朱 宏

PART 1

· 第一篇 ·

初识血脂及血脂异常

第一步：补充知识好降脂	2
知己知彼：什么是血脂？	2
追根问底：为什么会出现血脂异常？	4
答疑解惑：深入了解高脂血症	6
第二步：一定做好血脂检查	9
科学参考：高脂血症的诊断标准	9
锁定方法：如何正确解读血脂化验单	11
注意事项：避开降脂常见误区	14
第三步：学会判断自己是否血脂异常	23
高血脂判断一：身体外观及生活细节	23
高血脂判断二：自我感受	25
高血脂判断三：易受青睐人群	28

PART 2

· 第二篇 ·

降脂始于三餐，吃对是关键

吃对第一步：吃对方法，事半功倍	32
开启正确烹调方式——蒸、煮、炖等	32
关注引发病症的食物——碳水化合物、咖啡类	35
正确调理饮食口味——限盐控油	36
管好自己的“嘴”——三餐巧吃助降脂	40
合理调整饮食结构——多素少荤	43
吃对第二步：学会限制胆固醇及脂肪摄入	47
了解膳食中的“胆固醇”	47
选择低固醇或无固醇的食材	50
学会掌握膳食中的脂肪摄入量	57
脂肪类食材与血脂的联系	60
选对食材，降脂易如反掌	63
吃对第三步：关注影响血脂变化的营养元素	74
植物蛋白质——你应选择的优质蛋白	74
维生素——具有降脂功效的大家族	76
膳食纤维——抵挡脂肪进入的小能手	81
微量元素——“微”中也有大能量	83
卵磷脂——有效调节血脂的圣品	87

PART 3

· 第三篇 ·

控制血脂，运动必修课

运动第一步：形成自己的运动规律，降脂变轻松	90
把握一天中最佳的运动时间	90
掌握运动强度及时间，强求反而适得其反	93
运动第二步：选择合适的降脂方式	96
爬台阶——就地取材，不坐电梯改楼梯	96
步行——不分人群的绝佳降脂运动	102
慢跑——绝佳的降脂运动	105
羽毛球——让“脂肪”随球飞去	108
健身操——降脂减肥的完美选择	111
五禽戏——从古至今的降脂良方	114
游泳——水中降脂有奇效	118
跳绳运动——增活力减血脂	121
气功——最自然的降脂“神功”	123
瑜伽——行之有效的降脂法	125
爬山——身心同时得益的运动方法	128
运动第三步：避开运动降脂的危险误区	131
运动过后暴饮暴食	131
量力而行，避免运动过猛	134
运动保护，必不可少的措施	136

降脂运动还应看人下“菜碟”	139
---------------	-----

PART 4

· 第四篇 ·

稳定血脂，外养神内养心

养神养心第一步：科学睡眠有益于降脂	144
睡眠时间安排及睡前禁忌	144
沐浴促睡眠，暖水一泡周身畅	148
泡脚睡眠好，降脂健体一举两得	151
选一个舒适的枕头，切莫认为“高枕”无忧	156
养神养心第二步：健康心理是血脂平稳的基本保障	159
心理调适应当因人而异	159
情绪管理与压力调节	163
追寻内心的平静，保持乐观豁达的心境	165
学会让自己的世界“慢”下来	169
养神养心第三步：兴趣使然，陶冶情操	171
寄情山水，丹青妙笔养心神	171
摆弄花草，自造美景冶情操	174
垂钓江上，悠然自得心性佳	177
音乐舒心，抚慰心灵的良方	180

PART 5

· 第五篇 ·

三步之外的奇效良方

针灸要穴立降脂	186
神阙、足三里穴，艾灸降脂疗效好	186
耳穴系全身，降脂立“针”见影	188
找好要穴，隔药饼灸见奇效	191
高脂血症患者的针灸禁忌	193
手到病自除，按摩降脂方法多	196
按摩降脂常用手法和技巧	196
足部降脂按摩法	199
腹部降脂——仙人揉腹法	202
指压降脂法，身体有“压”才健康	206
血脂自我控制的小窍门	211
喝水治病，高脂血症患者的特效药方	211
轻断食——风靡世界的降脂疗法	214
试用儿童餐具——自然而然地把控住热量摄入的好方法	216
克服饥饿感——寻找消除饥饿感的替代品	218
附 录	221
常见食物胆固醇含量表	221
常见食物脂肪含量表	222
常见食物油脂脂肪酸含量表	222

初识血脂及血脂异常

第一步：补充知识好降脂

第二步：一定做好血脂检查

第三步：学会判断自己是否血脂异常

第一步：补充知识好降脂

知己知彼：什么是血脂？



患者有疑惑

什么是血脂？正常血脂有哪些功能？很多高脂血症患者对此也是懵懵懂懂，只是知道血脂高了对身体不好。通俗地说，血脂游离在血液中，随着血液游走于周身，如同黄河水中的泥沙，血液就如同黄河，血管就好似河道。黄河水无时无刻不在血管中流动，如若水清些，河道自然通畅不堵，血液循环佳。相反，倘若黄河水中的泥沙量大了，自然就会更多地沉积在河道上。同样，血管中血液的含脂量如果高了，这些流动的脂肪就会减慢血液在狭窄血管内的流动速度，时间一长，脂肪颗粒会在血管壁内侧聚集和沉淀，使血管堵塞，引发各类疾病。那么，到底什么是血脂呢？



专家来解释

血脂，闻其名，知其表，它是血液中的脂肪，更确切地说是一些脂肪类物质。它可是一个庞大的家族，而其中三酰甘油、胆固醇、磷脂、糖脂等是影响血脂平衡的主要活泼分子。在人体正常健康的状态下，它们各司其职，三酰甘油是行动派，不停歇地参与人体内能量代谢；而胆固醇像是工厂的原材料，主要从事于细胞浆膜、类固醇激素和胆汁酸的合成工作，是参与生命活动的必需物质。

血液中的脂质成分，来源比较广泛，既可以自给自足，通过自身来合成，也可以另寻他路，向外界摄取美食，即从人体吃进的食物中取得精华加工而得。虽然这些脂类的地位看起来没有五脏六腑那般显赫，却是人体必需的物质，起着十分重要的生理作用。

1. 胆固醇

胆固醇是一种脂肪复合体，不仅存在于血液中，身体所有细胞中也都有它的踪迹。在人体内，一方面它参与制造重要激素和维生素；另一方面它也是细胞膜的主要成分之一，为维持细胞的通透性和细胞正常代谢立下“汗马功劳”。

2. 三酰甘油

三酰甘油即中性脂肪，是人体内含量最多的脂类，它会在一些特殊酶的作用下分解产物，为大部分组织提供能量，同时它还可以在肝脏、脂肪等组织内进行合成并储存在脂肪组织中。

3. 磷脂

磷脂是两性分子，一端亲水，另一端疏水，磷脂分子亲水端相互靠近，疏水端相互靠近，常与蛋白质、糖脂、胆固醇等其他分子共同构成脂双分子层，是生物膜的重要组成部分，对脂肪的吸收、转运、储存起着重要的作用。

4. 游离脂肪酸

游离脂肪酸是中性脂肪分解成的物质。其中饱和脂肪酸可对人体内胆固醇的合成起到促进作用；不饱和脂肪酸可使血清总胆固醇、低密度脂蛋白-胆固醇水平下降。

这些脂类如同划在一条船上的船夫，只有互相协作才能发挥出最大效果。倘若个体出现问题都会影响前行，使身体受到伤害。

追根问底：为什么会出现血脂异常？



患者有疑惑

曾有位大四的学生患者问我，自己既没有遗传家族病，也不吸烟、喝酒，在饮食上还算健康，为什么还会出现血脂异常呢？这种看似还算正常的生活方式似乎不应该与高脂血症有所联系，究竟是什么原因呢？在我进一步了解后才知道，原来这位学生脾气不太好，特别易怒，而且热衷于考取各种证书，但是考过的成功率却很低，每次失败后特别害怕别人的嘲笑，总是给自己不断地施压。长期地处于这种环境中极可能成为他患

病的主要原因之一。在后续的健康检查中，他又被查出患有甲状腺功能减退症，那么他患上了高脂血症也就不足为奇了。



专家来解疑

人会患高脂血症有多种原因，除了原发性血脂异常主要由先天性基因缺陷所致外，另一类继发性血脂异常占有率则更高，而引发的原因主要有以下4个。

1. 不良生活方式：膳食营养不均衡，缺乏体育锻炼、精神压力过大、情绪极不稳定，烟酒嗜好等。
2. 药物作用：诸如噻嗪类利尿药、 β 受体阻滞药、肾上腺皮质激素、口服避孕药等。
3. 内分泌代谢障碍：主要由疾病引发，如糖尿病、甲状腺功能异常、肥胖、高尿酸血症等。
4. 疾病：如肾病综合征、红斑狼疮、骨髓病等。

其实，人体血脂水平本身就会经常发生变化，医学上将这种现象称为个体血脂水平的波动。对血脂影响较大的因素主要有以下几个。

(1) 生理性变化：一般说来，人体自身的生理性变化会影响血脂浓度。胆固醇就好像是惰性分子，生物学变异性较小，存在于血液中的含量较为稳定；而三酰甘油却没有那么安分，易受饮食影响。据估计，同一个人在不同时间内去测三酰甘油浓度，大约会有17%的差别。

(2) 时间、季节、环境：研究表明，人体血液中的胆固醇和甘油三酯水平与时间、季节变化具有一定关系，早晨与晚上不一样，不同的季节也不一样（冬季与春季最高，夏季则最低）。安静舒适的环境，也会成为稳定血脂的一味辅助良方。

(3) 情绪：情绪的变化及紧张程度亦会使血脂迅速做出变化。比如某人参加非常重要的面试活动或是进入考场进行考试时，血液中的胆固醇水平可能会较之前升高，这便是十分生动的例子。

我们每个人都知道，不光是血脂异常，其实很多疾病都需要静养。不仅仅体现在一个“静”字，更重在“养”。从生活细节做起，起居有常，作息规律；动静有恒，积极参加体育锻炼；饮食有节，有取有舍，总结健康方案；情志有度，根据自身条件和环境做出适度调整。只要我们在平日先为自己打造一座坚实的堡垒，在面对疾病时，才会做到游刃有余，心中有数。

答疑解惑：深入了解高脂血症



患者有疑惑

如果血脂出现异常就一定患有高脂血症吗？单凭饮食和运动等自然调节方法真的可以让高脂血症不药而愈吗？有位女士向我反映过这种情况，她的妈妈胆固醇值5.71毫摩尔/升，医生说只能算是偏高。过了一段时间，患者又做了一次血脂检查，4项指标有高有低，医生诊断说是血脂异常。那么，究竟

血脂异常和高脂血症是不是一回事？这位女士表示实在是糊涂了。



专家来解释

如今，有此疑问的人绝不在少数。值得我们注意的是，高脂血症作为“三高症”的一员，已然严重威胁人类生命健康，然而人类对其认知率和治疗率却不足1/3，治疗满意控制率不足1/10，这种情况委实让人担忧。因此，正确认识高脂血症，保护血液健康已经迫在眉睫！

要想弄清这个问题，让我们首先来了解一下什么叫“高血脂”。在我们的血浆中，脂类会与不同的蛋白质结合形成“脂蛋白”。当人体通过日常饮食等方式获得脂肪时，这些脂肪就会经胃肠的作用分解为胆固醇与三酰甘油。一旦人体摄取的营养素超过机体所需要的，剩余的能量就会转变成三酰甘油囤积在体内。它们就像是体内的预备军，需要时才会进行分解，释放出来参与机体活动。总胆固醇和（或）三酰甘油过高，或高密度脂蛋白胆固醇过低，现代医学就称为血脂异常。

那么，血脂异常和高脂血症到底是不是一回事呢？血脂常规测定项目一般为4项。目前公认的诊断标准为：TC（总胆固醇） ≥ 5.7 毫摩尔/升（220毫克/分升）；TG（总三酰甘油） ≥ 1.7 毫摩尔/升（150毫克/分升）；LDL-C（低密度脂蛋白） ≥ 3.3 毫摩尔/升（130毫克/分升）；HDL-C（高密度脂蛋白） ≤ 1.0 毫摩尔/升（40毫克/分