



常见病家庭简便自疗丛书

Changjianbingjiaotingjianbianziliaocongshu

血脂异常 简便自疗

主编 曹树平 谢英彪

Xuezhizhiyichang
Jianbianziliao

欢迎阅读军医版精品图书

军医版精品常见病家庭简便自疗丛书会送给您

简便实用的治疗方法

最新最权威的治疗方案



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病家庭简便自疗丛书

血脂异常简便自疗

XUEZHI YICHANG JIANBIAN ZILIAO



主 编	曹树平	谢英彪	
编著者	甘来顺	杨真仪	张继华
	邵世海	周明飞	夏 竹
	徐桂芳	高 琦	蔡东蓉



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

血脂异常简便自疗/曹树平,谢英彪主编. —北京:人民军医出版社,2007.1

(常见病家庭简便自疗丛书)

ISBN 978-7-5091-0335-7

I. 血… II. ①曹…②谢… III. 高血脂病-诊疗-问答
IV. R589.2-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 038284 号

策划编辑:崔晓荣
文字编辑:陈鹏 责任审读:余满松
闫树军

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:后勤指挥学院印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:9 字数:185千字

版、印次:2007年1月第1版第1次印刷

印数:0001~6000

定价:20.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252



内 容 提 要

本书以问答形式简要介绍了血脂异常的基本知识、类型、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医治疗及预防等知识,重点介绍适合读者自我调养和自我治疗血脂异常的简便方法,并对血脂异常防治中的一些误区提出了作者的观点。本书是一部全面反映血脂异常自我治疗和调养新成果的科普读物,内容融会中西而详尽,文字简洁而明了。具有科学性、实用性和可读性强的特点。不仅适合血脂异常患者的自我医疗,也可作为基层医护人员的参考读物。

《常见病家庭简便自疗》丛书编委会

主 编	谢英彪	游国龙		
副主编	杨家强	侯 俊		
编 委	谢英彪	游国龙	杨家强	侯 俊
	丁义山	毛荣康	叶 辉	孙剑秋
	刘孔江	刘欢团	陈大江	林傲梵
	杭柏亚	周建中	黄建魁	秦洪云
	唐暮白	曹树平	傅关孺	夏崇才

前

Preface 言

俗话说：“久病成良医。”患者在不断进出医院和与疾病抗争的过程中，通过学习掌握了一定的医学知识，对某些常见病和慢性病有了一定的认识和了解，为自我保健、自我治疗打下了基础。然而，个人的积累毕竟有限或失于片面，为了能使患者获得更全面、更科学的自我保健、自我治疗的知识和技能，我们力邀各科专家，倾情奉献这一套《常见病家庭简便自疗》丛书。

本丛书包括《高血压病简便自疗》、《血脂异常简便自疗》、《糖尿病简便自疗》、《脂肪肝简便自疗》、《感冒简便自疗》、《头痛简便自疗》、《消化性溃疡简便自疗》、《便秘简便自疗》、《痔简便自疗》、《疲劳综合征简便自疗》、《失眠简便自疗》、《前列腺炎与前列腺增生简便自疗》、《关节炎简便自疗》、《骨质疏松症简便自疗》、《肩周炎简便自疗》、《颈椎病简便自疗》、《腰腿痛简便自疗》、《妇科病简便自疗》、《男科病简便自疗》、《脱发简便自疗》共 20 分册。各分册均包括患者须知、导医解读、自我调养、自我治疗、走出误区、防患未然六部分，依次介绍了相关疾病的热点、难点问题，传递了专家的权威观点，给您提供一个关心自己、关爱家人健康的平台。在这套丛书中，您可以了解一些常见病和慢性病的基本知识、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医临床治疗的基本方法等内容；在这里您可以找到各种各样的饮食、运动、起居调护的方法，按自身疾病的具体情况选择非处方药物治疗。



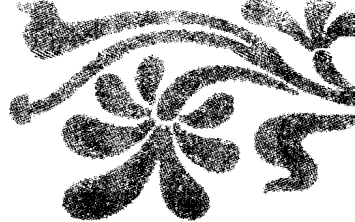
和许多简便实用的非药物治疗，并在日常生活中予以实践。此外，具有丰富临床经验和保健知识的作者们也对疾病防治中出现的一些误区提出了忠告。当然，我们也会提醒您什么情况下需要去医院就诊，发生什么情况时应当得到医护专业人员的帮助。

现在越来越多的人在采用自疗方法。但是，自疗中的误区应当引起大家的注意。其实，不管是到医院看病，还是在家服药自疗，都要讲究科学用药，才能真正治好病。自我药物治疗只适用于症状轻微、病因明确单一的疾病，病因复杂、病情重笃时切不可贸然用药，不然酿成大“疾”则后悔晚矣。

本丛书是一套老百姓买得起、读得懂、学得会、用得上的家庭医疗自助全书，是广大读者及慢性病患者解决看病贵、看病难的良好良师益友。可教您和家人有病早知道，有病早就医，小病自己治，大病少花钱，无病早预防。最后，祝愿每位读者珍爱生命，以健康的身体来实现自己的人生目标！

谢英彪 游国龙

2006年8月



Contents 录

Part 1 患者须知

- 血脂有何生理功能 / (3)
- 最理想的血脂水平是多少 / (4)
- 什么是血脂异常 / (4)
- 什么是继发性血脂异常 / (5)
- 血脂异常的病因是什么 / (8)
- 血脂异常的发病率有多高 / (10)
- 血脂异常如何分类 / (12)
- 生活方式对血脂有何影响 / (13)



友情提示：哪些人易患血脂异常 (14)

- 血脂异常有哪些危害 / (15)
- 血脂异常患者为什么会耳聋 / (16)
- 心理因素对血脂有何影响 / (18)
- 中医如何认识血脂异常 / (19)

Part 2 导医解读

- I 型血脂异常有何临床表现 / (25)
- II 型血脂异常有何临床表现 / (25)
- III 型血脂异常有何临床表现 / (26)

Contents

IV型血脂异常有何临床表现 / (27)

V型血脂异常有何临床表现 / (27)

常用的血脂检查有哪些 / (28)



友情提示：血脂检查前后要注意什么 (30)

如何看血脂化验单 / (31)

各型血脂异常如何检查诊断 / (33)

血脂检查要注意什么 / (36)

肥胖症与血脂异常有何关系 / (37)

高血压病和血脂异常有何关系 / (37)

糖尿病与血脂异常有何关系 / (39)

冠心病与血脂异常有何关系 / (40)

脑卒中与血脂异常有何关系 / (40)

高黏滞血症与血脂异常有何关系 / (42)

甲状腺功能减退症与血脂异常有何关系 / (42)

脂肪肝与血脂异常有何关系 / (43)

肾病综合征与血脂异常有何关系 / (44)

胰腺炎与血脂异常有何关系 / (45)

库欣综合征与血脂异常有何关系 / (46)

双目失明与血脂异常有何关系 / (47)

血脂异常的治疗原则是什么 / (47)

血脂异常如何选用药物 / (48)



调整血脂的常用药物有哪些 / (51)



友情提示：影响血脂水平的药物有哪些 (52)

中药如何治疗血脂异常 / (53)

Part 3 自我调养

血脂异常患者如何选择健康的生活方式 / (57)

血脂异常患者如何起居养生 / (58)

血脂异常患者如何注意气候变化 / (62)

血脂异常患者要注意生活质量 / (63)

血脂异常患者如何安排睡眠 / (63)

减肥有助于降血脂吗 / (65)

血脂异常患者如何合理安排膳食结构 / (67)

血脂异常患者为什么要增加膳食纤维 / (68)

血脂异常患者的食物烹饪方法 / (70)

血脂异常患者如何选择食用油 / (72)

血脂异常患者的饮食应注意哪些 / (73)

Part 4 自我治疗

血脂异常患者的饮食治疗原则是什么 / (77)

血脂异常时如何进行合理的饮食治疗 / (79)

Contents

各型血脂异常如何进行饮食治疗 / (80)

吃大蒜能调脂吗 / (83)

吃洋葱能调脂吗 / (85)

吃芹菜能调脂吗 / (87)

吃西红柿能调脂吗 / (89)

吃荠菜能调脂吗 / (91)

吃苜蓿能调脂吗 / (93)

吃马齿苋能调脂吗 / (94)

吃黄瓜能调脂吗 / (95)

吃蘑菇能调脂吗 / (97)

吃香菇能调脂吗 / (99)

吃黑木耳能调脂吗 / (102)

吃山楂能调脂吗 / (103)

吃苹果能调脂吗 / (105)

吃核桃仁能调脂吗 / (107)

吃海带能调脂吗 / (108)

吃麦麸能调脂吗 / (110)

吃玉米能调脂吗 / (112)

吃大豆能调脂吗 / (114)

吃绿豆能调脂吗 / (116)

吃花生能调脂吗 / (117)

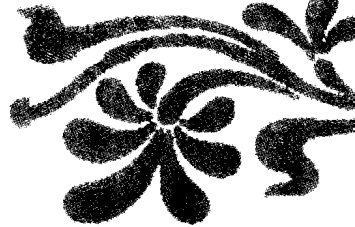
吃燕麦能调脂吗 / (120)



- 喝牛奶能调脂吗 / (121)
- 吃海鱼能调脂吗 / (123)
- 枸杞子能调脂吗 / (125)
- 何首乌能调脂吗 / (127)
- 冬虫夏草能调脂吗 / (129)
- 螺旋藻能调脂吗 / (131)
- 绞股蓝能调脂吗 / (133)
- 荷叶能调脂吗 / (136)
- 决明子能调脂吗 / (137)
- 虎杖能调脂吗 / (139)
- 陈皮能调脂吗 / (141)
- 泽泻能调脂吗 / (143)
- 姜黄能调脂吗 / (144)
- 丹参能调脂吗 / (146)
- 蒲黄能调脂吗 / (148)
- 三七能调脂吗 / (150)
- 大黄能调脂吗 / (153)
- 人参能调脂吗 / (155)
- 银杏叶能调脂吗 / (158)
- 灵芝能调脂吗 / (160)
- 红花能调脂吗 / (163)
- 女贞子能调脂吗 / (164)

Contents

- 玉竹能调脂吗 / (165)
- 茶能调脂吗 / (166)
- 防治血脂异常的茶饮有哪些 / (169)
- 防治血脂异常的米粥有哪些 / (173)
- 防治血脂异常的汤羹有哪些 / (178)
- 防治血脂异常的菜肴有哪些 / (183)
- 防治血脂异常的主食有哪些 / (191)
- 防治血脂异常的饮料有哪些 / (198)
- 防治血脂异常的果菜汁有哪些 / (200)
- 什么是血脂异常的体育疗法 / (201)
- 体育疗法有何特点 / (203)
- 运动对血脂有什么影响 / (205)
- 体育疗法的调脂机制是什么 / (206)
- 血脂异常患者如何健身 / (208)
- 血脂异常患者如何步行运动 / (210)
- 血脂异常患者如何跑步运动 / (212)
- 血脂异常患者如何跳绳运动 / (213)
- 血脂异常患者如何做调脂健美操 / (215)
- 血脂异常患者如何跳舞调脂 / (217)
- 血脂异常患者如何做调整呼吸操 / (217)
- 血脂异常患者如何做减肥调脂操 / (218)



- 血脂异常患者如何做消积吐纳操 / (218)
- 有氧运动能健身调脂吗 / (219)
- 血脂异常患者如何通过日常活动来降脂 / (221)
- 血脂异常患者运用体育疗法要注意什么 / (224)
- 针刺调脂的机制是什么 / (226)
- 针刺调脂的方法有哪些 / (227)
- 推拿调脂的机制是什么 / (229)
- 如何进行穴位推拿调脂 / (230)
- 如何早晚揉腹调脂 / (231)
- 如何循经摩擦拍打祛脂 / (232)
- 磁疗调脂的机制是什么 / (233)
- 血脂异常患者如何进行磁穴疗法 / (233)
- 血脂异常患者如何用温泉浴治疗 / (234)
- 血脂异常患者的心理活动类型有哪些 / (235)
- 血脂异常患者如何进行心理治疗 / (238)
- 指压疗法防治血脂异常的手法有哪些 / (239)
- 指压调脂有什么特点 / (244)
- 常用调脂腧穴定位与手法有哪些 / (247)
- 指压调脂如何取穴 / (252)
- 指压调脂要注意什么 / (254)

Contents

Part 5 走出误区

- 血脂异常都是吃出来的吗 / (259)
- 胆固醇是不是越低越好 / (260)
- 为什么血脂异常不等同于冠心病 / (261)
- 瘦人不会患血脂异常吗 / (262)
- 血脂异常患者都能降胆固醇吗 / (263)
- 血脂异常患者为何要慎用维生素 E / (264)
- 哪些抗高血压药能升高血脂 / (265)

Part 6 防患未然

- 什么是血脂异常的三级预防 / (269)
- 血脂异常可以不可以预防 / (270)
- 如何通过饮食预防血脂异常 / (271)

PART 1

患者须知

