

高血脂

饮食+ 运动+ 中医调养

张清 编著

全书

超值全彩
白金版
35.00

- 饮食轻松降脂
- 苹果、山楂、绿茶……吃对食物，轻松降脂
- 简单运动降脂
- 散步、游泳、站立……随时随地，控制血脂
- 中医神奇降脂
- 按摩、刮痧、拔罐……中医调养，安全高效



可随时请教的降脂专家

200多种降脂食材、药材，15项简单运动，7种中医疗法，降脂方法任你选。

以健康的饮食习惯和生活方式为基础，专为高血脂患者量身打造的降脂书。

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

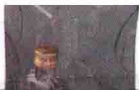


高血脂

饮食 + 运动 + 中医调养全书



张清 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血脂饮食+运动+中医调养全书/张清编著. —天津:天津科学技术出版社, 2015.12
ISBN 978-7-5308-9408-8


I. ①高… II. ①张… III. ①高血脂病-食物疗法②高血脂病-运动疗法③高血脂病-中医疗法
IV. ①R247.1 ②R589.205 ③R259.892

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第000674号

策划编辑:刘丽燕 张 萍

责任编辑:孟祥刚

责任印制:兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人:蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话(022)23332490

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 720×1020 1/16 印张 28 字数 580 000

2016年4月第1版第1次印刷

定价:35.00元

前言

高血脂发病的隐匿性很高，很容易被人们忽略。在发病的很长一段时间内患者可能都没有明显的自觉症状，但是高血脂对身体的危害是很严重的。血脂过高会造成动脉硬化，血液黏滞度增高，从而导致心、脑、肾等重要脏器动脉血管痉挛、堵塞而使组织缺血坏死，甚至造成心脑血管疾病，产生心绞痛、心肌梗死、脑卒中、偏瘫等严重的疾病，最终可能会危及生命。治疗高血脂，除了服用药物以外，还要在日常生活中加以配合。如科学的膳食结构，合理有效的运动，对症的中医调养，这些都对降低血脂大有帮助。

科学饮食对高血脂的防治起着举足轻重的作用，选对食材，采用更健康的烹饪方法可以降低血脂。同理，不良的饮食习惯也会使血脂增高。有些人不愿意吃糙米粗粮，只吃精白米面，殊不知长期低纤维素饮食，会大幅度增高高脂血症的发病率。过多地食用肥肉和一些富含胆固醇的食物，如猪脑、皮蛋、鱼子、蟹黄、奶油等，都会导致血脂升高。因此选对食材，调整饮食结构是控制血脂的基础。

运动锻炼的好处众所周知。高血脂患者适当运动也会有降脂健体的效果。需要



提醒的是，运动最好在医生指导下进行，掌握运动前后及运动过程中的注意事项，从而提高运动的安全性和有效性。高脂血症患者在进行体育锻炼时，应采取循序渐进的方式进行锻炼，不应操之过急，也不可超出自己的适应能力，加重心脏负担。运动量的大小以不发生主观症状为原则，如心悸、呼吸困难或心绞痛等。运动疗法必须要有足够



的运动量并持之以恒。轻微而短暂的运动对高血脂患者不能达到治疗的效果。

中医调养高血脂是以疏导代替压制，并不局限在改善高血脂的并发症上，而是在控制、降低血脂的同时，改善高血脂患者身体的整体状况。并且中医根据高血脂的不同证型，采用“因势利导”的方法辨证施治，顺着病情发展的趋势加以引导，通过长期治疗调养，从根本上有效控制高血脂、肥胖症，改善因高脂血症引起的全身症状。

饮食和运动是治疗高脂血症的两大基石，中医调养是治疗高脂血症的常用疗法，三者缺一不可。本书以实用为目的，本着科学严谨的态度，采用通俗易懂的语言，从高血脂的饮食调理、高血脂的合理运动、高血脂的中医调养及自我防治等诸多方面，做了详尽的介绍。阅读本书，您不仅能全面掌握对抗高血脂的方法，更能树立战胜高血脂的信心。以积极、平和的心态对待高血脂，坚持按照书中的方法去做，便能轻轻松松控制血脂。



· 走近高血脂，认识血液中的“隐形杀手” ·

第一章 高血脂常识知多少

认识“血脂”/2

正常血脂的功能/2

了解高血脂/2

高血脂的分类/3

脂蛋白——血脂的运输车/5

血脂代谢的过程/6

解读胆固醇/6

血液中理想的总胆固醇水平/8

解读三酰甘油/8

血液中理想的三酰甘油水平/9

预防高脂血症的方法/9

第二章 高血脂引发哪些疾病

高血脂的危害/10

引发冠心病/10

对肾脏的危害/11

加重糖尿病/12

诱发胰腺炎/13

脑梗死的“导火索”/13

高血脂并发脂肪肝/13

高血脂的“难兄难弟”高血压/15

血脂升高会跛行/15

第三章 高血脂易患人群

肥胖者/16

老年人/16

饮食不当者/17

嗜好烟酒者/18

情绪不良者/19

患有糖尿病、高血压等疾病者/19



第四章 与高血脂有关的方方面面

家族基因与高血脂的关系/20
 心态与血脂的关系/20
 性别与血脂的关系/20
 血脂水平与年龄有关/21

维生素与血脂的关系/21
 运动对血脂的影响/22
 职业也会影响血脂/22
 季节与气候对血脂的影响/22

· 饮食调养篇 ·



第一章 110种降脂食材的正确吃法

玉米/24	南瓜/70	香菇/116	墨鱼/162
小米/26	胡萝卜/72	黑木耳/118	海带/164
糙米/28	白萝卜/74	银耳/120	紫菜/166
燕麦/30	竹荪/76	蘑菇/122	田螺/168
莜麦/32	莴笋/78	草菇/124	蛤蜊/170
荞麦/34	茄子/80	平菇/126	牡蛎/172
黑芝麻/36	洋葱/82	茶树菇/128	螃蟹/174
黑米/38	辣椒/84	鸡腿菇/130	海参/176
薏苡仁/40	韭菜/86	金针菇/132	银鱼/178
绿豆/42	莲藕/88	驴肉/134	干贝/180
红豆/44	竹笋/90	兔肉/136	苹果/182
黄豆/46	芦笋/92	鸽肉/138	葡萄/184
黑豆/48	魔芋/94	鸡蛋/140	蓝莓/186
毛豆/50	空心菜/96	牛奶/142	柠檬/188
芸豆/52	菠菜/98	豆浆/144	草莓/190
豆腐/54	芥菜/100	牛蛙/146	猕猴桃/192
腐竹/56	西蓝花/102	草鱼/148	橙子/194
西红柿/58	芹菜/104	鲤鱼/150	橘子/196
黄瓜/60	蒜薹/106	鲮鱼/152	西瓜/198
苦瓜/62	黄豆芽/108	泥鳅/154	香蕉/200
冬瓜/64	绿豆芽/110	青鱼/156	无花果/202
红薯/66	芦荟/112	带鱼/158	桂圆/204
土豆/68	油菜/114	平鱼/160	榛子/206

杏仁/208	腰果/218	醋/228	大蒜/238
花生/210	核桃/220	茶油/230	绿茶/240
松子/212	葵花子/222	蜂胶/232	白葡萄酒/242
红枣/214	菜籽油/224	生姜/234	
山楂/216	香油/226	干姜/236	

第二章 48种高血脂患者忌食食物

猪脑/243	鹅肉/247	鲍鱼/251	牛油/256
五花肉/243	腊肉/247	鱿鱼(干)/252	奶油/256
猪肾/243	腊肠/248	鲱鱼/252	咖啡/256
猪心/244	香肠/248	蟹黄/252	巧克力/257
猪肝/244	午餐肉/248	虾皮/253	白砂糖/257
羊肝/244	熏肉/249	鱼子/253	薯片/257
羊骨髓/245	鸭蛋/249	榴梿/253	方便面/258
牛骨髓/245	松花蛋(鸡蛋)/249	柚子/254	比萨/258
鸡肉/245	松花蛋(鸭蛋)/250	椰子/254	酸菜/258
鸡肝/246	鹅蛋/250	开心果/254	
鸡爪/246	鹌鹑蛋/250	白酒/255	
扒鸡/246	糯米/251	黄油/255	
烤鸭/247	锅巴(小米)/251	猪油/255	

· 运动调养篇 ·

第一章 运动降脂，着眼细处法

高血脂患者都适合运动吗/260	运动健身时的特别注意事项/263
运动降脂有学问/260	游泳时应注意什么/263
运动对高血脂的益处/261	安全运动小提醒/264
高血脂运动疗法的特点/261	忙中偷闲巧运动/264
运动的类型/261	应禁止或减少运动的高血脂患者/265
运动降脂的原则/262	牢记运动锻炼的步骤/265
掌握合适的运动量/262	养成运动的好习惯/266
把握运动的最佳时间/263	老年高血脂患者运动保健/267

雾天锻炼身体有损健康/267

第二章 适宜高脂血症患者的运动方式

高血脂患者的强身保健功/268

传统的降脂体操/269

轻松降脂五禽戏/269

最好的运动是步行/271

跳绳，理想血脂跳出来/272

骑车，锻炼全身的降脂法/273

攀登，降脂勇者胜/274

高血脂患者爬楼梯降脂注意事项/274

跳舞，舞出健康血脂/275

健美操，降脂塑形/275

瑜伽降脂，行之有效/276

太极拳里的健康人生/277

有益降脂的小动作/278

慢跑，举足间的降脂智慧/279

游泳，休闲族的降脂乐趣/280

饭前快走降血脂/281

第三章 运动降脂，要因人而异

女性高血脂患者的运动选择/282

老年高血脂患者的运动方案/282

肥胖型高血脂患者的运动疗法/283

高血脂并发高血压的运动指南/284

高血脂并发糖尿病的运动处方/284

高血脂并发脂肪肝的运动要点/284

高血脂并发肾病的运动原则/284

· 中医调养篇 ·

第一章 中医对高血脂的分析及调治

中医病机分析/286

中医诊断方法/286

中医治疗原则/287

降血脂的“灵丹”——中成药/287

降血脂的良药方剂/290

药茶、药粥的降脂作用/294

降脂中药配伍禁忌/295

服用中草药降脂的注意事项/297

高血脂穴位按摩疗法/297

常用降脂中药材本草详解/299

菊花/299

山药/299

枸杞子/300

柴胡/300

灵芝/301

甘草/301

冬虫夏草/302

大黄/302

杜仲/303

人参/303

西洋参/304

- 女贞子/304
山楂/305
何首乌/305
泽泻/306
玉竹/306
虎杖/307
姜黄/307
桑葚/308
决明子/308
田七/309
沙苑子/309
昆布/310
白果/310
罗布麻/311
沙棘/311
木贼草/312
罗汉果/312
茵陈蒿/313
瓜蒌/313
海藻/314
葶藶/314
- 降脂花草药茶/315**
灵芝玉竹麦冬茶 /315
绞股蓝枸杞茶 /315
- 菊花决明饮 /315
罗汉果胖大海茶 /316
牛蒡子清热祛脂茶 /316
山楂绿茶饮 /316
决明子苦丁茶 /317
三味乌龙降脂茶 /317
山楂麦芽茶 /317
草本瘦身茶 /318
山楂玉米须茶 /318
柴胡祛脂茶 /318
大黄绿茶 /319
荷叶决明玫瑰茶 /319
山楂茯苓槐花茶 /319
乌龙山楂茶 /320
玉盘葫芦茶 /320
荷叶甘草茶 /320
蜂蜜绿茶 /321
陈皮姜茶 /321
灵芝草绿茶 /321
人参叶红茶 /322
田七瘦身茶 /322
人参核桃茶 /322
- 高血脂六种中医分型及对
症药膳/323**
痰瘀阻络型/323
菜菔子萝卜汤 /324
丹参山楂瓜蒌粥 /324
昆布姜汤 /325
- 半夏丹皮薏米茶 /325
脾虚湿盛型/326
薏米瓜皮鲫鱼汤 /327
茯苓白术粥 /327
山药白扁豆粥 /328
山楂薏米荷叶茶 /328
肝肾亏虚型/329
枸杞黄精炖白鸽 /330
桑寄生决明茶 /330
枸杞蒸蛋 /331
何首乌泽泻茶 /331
肝肾阴虚型/332
女贞子鸭汤 /333
六味熟地甲鱼汤 /333
何首乌枸杞粥 /334
杞菊饮 /334
气阴两虚型/335
玉竹沙参焖鸭 /336
虫草红枣炖甲鱼 /336
人参蜂蜜粥 /337
玉竹西洋参茶 /337
气滞血瘀型/338
田七郁金炖乌鸡 /339
五胡鸭 /339
红花糯米粥 /340
丹参糖水 /340

第二章 中医治疗——辨证论治疗效神奇

- 中医疗法的辨证论治/341
中医对高血脂的认识/341
从脾论治高血脂/342
从肝论治高血脂/342
从肾论治高血脂/343
中医对高血脂的辨证分型/343
中药降血脂的作用机制/344
中医治疗高血脂的原则/345
中医应对高血脂的常用治法/346
对比选择中西医/347
中医的辨证与辨病/347



第三章 心理调适，快乐是最好的降脂药

心理调适的妙法/348

- 高血脂患者的早期心理对策/348
- 高血脂患者容易出现哪些心理障碍/348
- 自我减压预防高血脂/348
- 走出悲观，做一个乐观豁达的人/349
- 学会宽人宽己/350
- 克制发怒，保持血脂平稳/350
- 克服恐惧，保持血脂稳定/351
- 学会放慢生活节奏/352
- 练习书法、绘画陶冶情操/352
- 保持从容淡定的状态/353
- 聆听音乐，唤醒健康/354
- 读书看报，修身养性/354

碧波垂钓的降脂乐趣/355

心理调适，也要因人而异/356

- 儿童高血脂患者的心理调适/356
- 女性高血脂患者的心理调适/356
- 青年高血脂患者的心理调适/357
- 中年高血脂患者的心理调适/358
- 老年高血脂患者的心理调适/358
- 高血脂合并高血压患者的心理调适/359
- 高血脂合并糖尿病患者的心理调适/359
- 高血脂合并脑卒中患者的心理调适/359
- 高血脂合并冠心病患者的心理保健/360
- 高血脂合并肥胖症患者的心理保健/361



第四章 生活安排好，血脂不再高

- 瘦子也会得高血脂吗/362
- 什么是健康的生活方式/362
- 高血脂患者一天睡多久才算是合理科学的/362
- 高血脂患者不能睡高枕头吗/363
- 冬天怕冷，高血脂患者能加盖厚被吗/363

- 高血脂患者晚上睡前服药注意事项/363
- 高血脂患者自我检查的内容有哪些/363
- 高血脂患者需要定期检查吗/363
- 高血脂患者适合做家务吗/364
- 高血脂患者适合外出活动吗/364
- 高血脂患者可以进行性生活吗/364



第五章 按摩，手到病自除

- 按摩降脂的原理/365
- 按摩降脂的优点/365
- 按摩降脂的穴位/366
- 身体各部按摩有术/368
- 自我按摩的时间与操作/368
- 高脂血症按摩常用手法/368

- 高脂血症的按摩治疗方法/370
- 足部的降脂按摩法/374
- 高脂血症的足底按摩方法/374
- 高脂血症的手部按摩方法/375
- 高脂血症的耳部按摩法/376
- 摩拍揉腹降脂法/377

自我按摩时的注意事项/377

高脂血症按摩疗法禁忌/378

第六章 指压，身体有“压”才健康

指压疗法的作用/379

指压疗法降脂原理/379

指压疗法的准备工作/379

指压疗法的操作方法/380

中医指压疗法辨证取穴/380

指压降脂疗法常用穴位/381

指压降脂疗法常用手法/383

四肢部位常用捏压法/384

指压疗法的注意事项/384

第七章 泡脚，降脂健体一举两得

泡脚疗法的保健机制/385

泡脚疗法的优点/386

泡脚的温度掌握/386

泡脚的常用方法/387

泡脚疗法的注意事项/387

适合高血脂的泡脚方剂/388

第八章 刮痧，居家降脂离不了

刮痧，活血化痰降血脂/393

刮痧治疗高血脂常用穴位/393

刮痧治疗高脂血症手法/394

第九章 拔罐、针灸，调理高血脂

拔罐疗法，有效降脂人人夸/395

7种常用的拔罐手法/395

拔罐9大操作步骤/396

拔罐，罐斑识病况/397

拔罐降脂取穴与方法/398

拔罐的注意事项/398

针灸，调节血脂不用药/399

针灸疗法降脂原理/399

针灸疗法的常用穴位/400

针灸降脂的具体方法/400

艾灸神阙、足三里，降脂有良效/401

足三里埋穴法降脂/402

耳针疗法有助于降脂/402

隔药饼灸降脂法/402

穴位埋线降脂法/403

针灸疗法的重要作用/403

高血脂患者的针灸禁忌/403

针灸后的护理及调养/404



第十章 气功，最自然的降脂“神功”

气功的降脂作用/405

气功疗法的健身原理/405

降脂真气运行法/405

常念六字诀，强健身体远离高血脂/406

练功降脂五步走/408

气功治疗高血脂时的注意事项/409



附录一 高血脂的检查及用药

检测血脂的项目有哪些/410

什么人需要定期检测血脂/410

检查血脂之前为什么要保持空腹/410

检查血脂需要注意什么问题/410

血脂化验单中总胆固醇增高或降低有什么意义/411

血脂化验单中三酰甘油增高或降低有什么意义/411

血脂化验单中低密度脂蛋白增高或降低有什么意义/411

血脂化验单中高密度脂蛋白增高或降低有什么意义/411

什么是高密度脂蛋白/411

什么是低密度脂蛋白/412

什么是乳糜颗粒/412

什么是极低密度脂蛋白/412

高血脂的三级预防是什么/413

高血脂患者什么情况下才考虑用药/413

高血脂患者药物治疗的目标是什么/413

如何正确服用降血脂药/414

哪些药物可干扰血脂正常代谢/414

服用降脂药物有哪些注意事项/414

哪些高血脂患者不宜使用降脂药/415

常用的降血脂药物有哪些/415

高血脂如何联合用药/415

降脂药和哪些抗生素不能同时服用/415

什么是血液去脂疗法，是否人人适宜/416



附录二 食物热量表及降脂药物分类表

常见主食热量表/417

常见蔬菜热量表/418

常见水果果仁热量表/420

常见肉禽热量表/422

常见蛋奶调料热量表/425

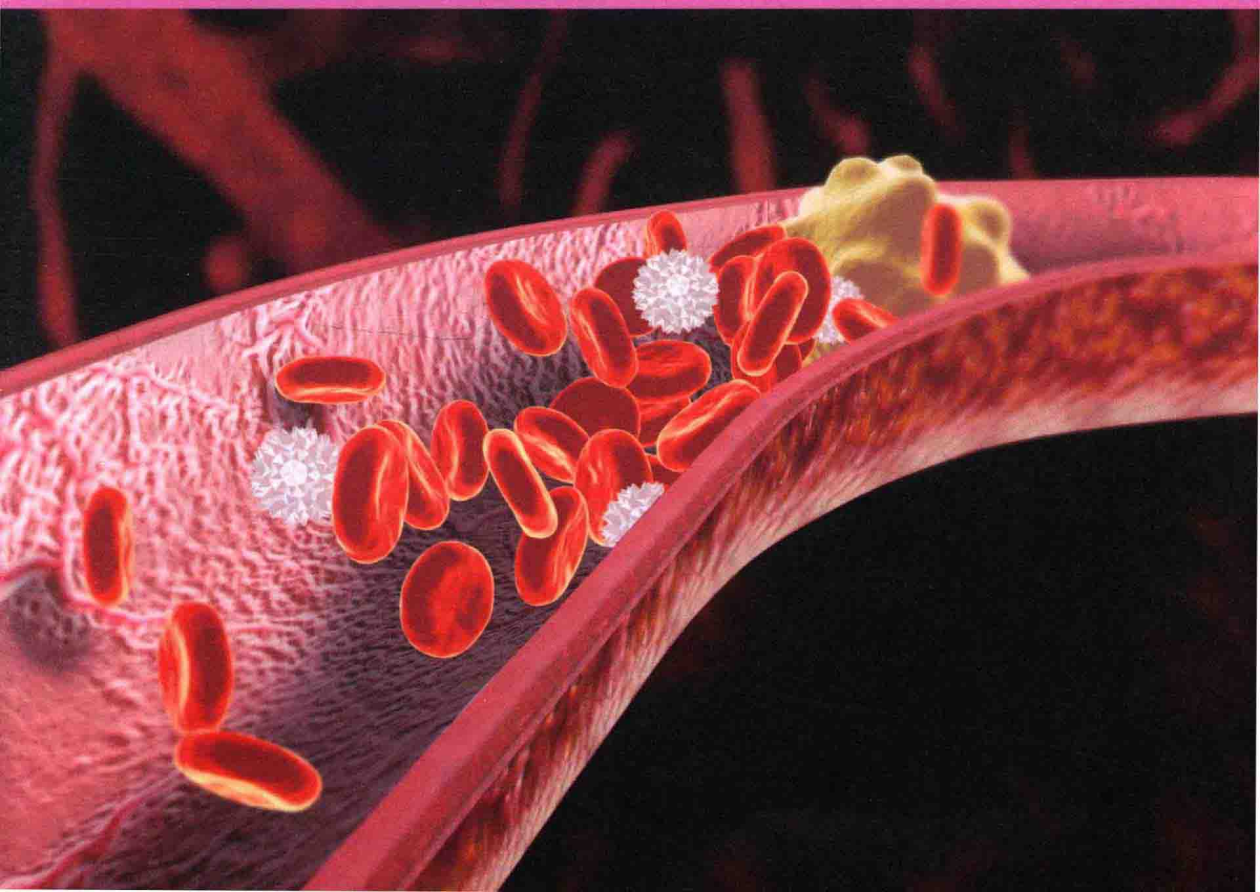
常见水产热量表/426

常见食物的胆固醇和脂肪含量表/427

常用降脂药物表/429



·走近高血脂,认识血液中的“隐形杀手”·



第一章

高血脂常识知多少

认识“血脂”

血脂就是血液中的脂肪，更确切地说是一些脂肪类的物质。这些物质包括胆固醇、三酰甘油、磷脂和非游离脂肪酸等，在正常情况下它们可是血液中的正常成分，具有重要的生理功能，不仅是人体必需的主要能量来源，还参与细胞和组织的构成及功能的调节。而引起高脂血症的主要原因是胆固醇异常，尤其是低密度脂蛋白过高。

人体血液中的脂质成分，既可从食物摄入营养经加工而得，也可利用其他物质在体内自行合成。正常成人血中的脂质含量比较稳定，但也存在一定的波动范围。

临床血清总胆固醇的正常值范围	2.8~6.0毫摩尔/升(或110~230每百毫克)
血清胆固醇酯的正常值范围	2.34~3.38毫摩尔/升
血清三酰甘油的正常值范围	0.23~1.24毫摩尔/升(或20~110每百毫克)
血清磷脂的正常值范围	1.63~3.23毫摩尔/升(或130~250每百毫克)
血清游离脂肪酸(亦称未脂化脂肪酸)的正常值范围	0.3~0.9毫摩尔/升(或8~25每百毫克)

血液中脂质含量与全身脂类总量相比，只占极小的一部分，但却是人体必需的物质，具有十分重要的生理功能。

正常血脂的功能

血液中的脂肪类物质包括胆固醇、三酰甘油、磷脂和非游离脂肪酸等，它们对人体的健康起着很大的作用。下面来具体地了解一下它们的功能吧！

(1) 胆固醇：胆固醇是一种必需的身体脂肪，它不仅存在于血液中，还存在于人体的所有细胞中。在人体内，它一方面可以转化成皮质醇激素、性激素及维生素等，参与体内正常的代谢；另一方面又是构成细胞膜的主要成分之一，具有维持细胞的通透性和细胞正常代谢的功能，如果人体缺乏胆固醇，就可引起细胞破裂，对身体造成不好的影响。

(2) 三酰甘油：三酰甘油又称中性脂肪，它是人体恒定的能量供给来源，它在体内一些特殊酶的作用下，可以分解为游离脂肪酸和甘油，供给体内组织。

(3) 磷脂：磷脂是细胞膜的重要组成部分，对脂肪的吸收、转运和储存有重要作用。

(4) 非游离脂肪酸：非游离脂肪酸有多种形式，按脂肪酸的分子结构中是否含有双键可以分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。饱和脂肪酸会促进体内胆固醇的合成，不饱和脂肪酸可以明显降低血液中的胆固醇水平。

这些脂类物质就像是一个团队，它们之间需协调稳定才能发挥最佳效果，一旦有一方出问题，团队水平的发挥就会受到影响，身体健康也会受到危害。

了解高血脂

高血脂是高脂血症的通俗称法。高脂血症是指各种原因导致的血清中胆固醇或三酰甘油水平升高的一类疾病。由于血清中胆固醇和三酰甘油是疏水分子，也就是说它们不能溶于水，所以它们不能直接在血液中被转运，必须与血液中的蛋白质和其他类脂，如磷脂一起组合成亲水性的球状巨分子复合物——脂蛋白（主要是由胆固醇、三酰甘油、磷脂和蛋白质组成），使它们能够完全溶于血液中以便于在体内转运。所以血清中胆固醇或三酰甘油水平升高，往往表现为血清中某一类和某几类脂蛋白水平升高，严格来说，高脂血症应该称为高脂蛋白血症。

按发病原因分，高脂血症可分为原发性和继发性。原发性高脂血症指无其他病因，可能是由于遗传缺陷或后天饮食习惯、生活方式、自然环境等因素所致的高脂血症。如脂肪酶缺乏引起的家族性高胆固醇（TC）血症、低密度脂蛋白受体缺乏引起的家族性高三酰甘油（TC）血症、普通（多基因）高胆固醇（TC）血症、载脂蛋白异常症、单纯性肥胖症等，均属于原发性高脂血症。继发性高脂血症是由明确的基础疾病引起，如甲

状腺功能低下、肾病综合征、淋巴瘤、糖尿病、酒精中毒等疾病并发的高脂血症。

高血脂的分类

1. 西医对高血脂的分类

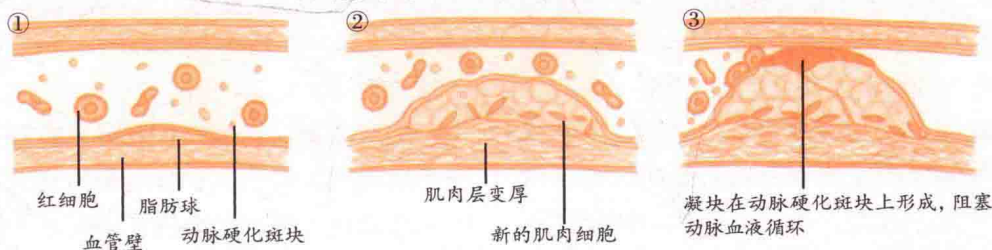
根据血清胆固醇和三酰甘油的检测结果，通常将高血脂分为下列四种类型：

（1）单纯性高胆固醇血症

血清胆固醇含量增高（高于6.0毫摩尔/升），三酰甘油含量正常（低于1.70毫摩尔/升）。

正常人的血清总胆固醇应低于6.0毫摩尔/升，如超过6.19毫摩尔/升，可诊断为高胆固醇血症。血清总胆固醇含量介乎两者之间者为边缘性或临界性偏高，也属不正常情况。血清总胆固醇升高的确切病因尚不详。有的发病与家族遗传有关，其家人中多有血清胆固醇偏高者，而且有的很年轻即发生了冠心病。有的患者则可能因长期大量进食高胆固醇食物，如肥肉、猪油、动物内脏和贝壳类海鲜等，而使血清总胆固醇升高。此外，肥胖、年龄增长（老年）和女性绝经等因素也与血清总胆固醇升高有关。总之，大多数患者的发病是遗传基因缺陷或者这种缺陷与环境因素相互作用所致，只是目前尚

动脉粥样硬化是如何产生的



①潜在的动脉硬化过程在人一出生时便存在，任何小的堆积物、斑块特别是脂肪都可称为动脉硬化斑块，它们在血管壁内侧形成。

②年复一年，堆积物累积在血管内，阻碍血液流动。如果腿部的动脉受到阻塞，血液流通不顺畅，就会导致行走时腿部疼痛，称为跛足。

③斑块累积后会破裂，破裂物会在血管内表面形成凝块，这些凝块和斑块会永久性地阻塞血管，吸收血管组织急需的氧气。

难对每位患者的病因做出诊断。

(2) 单纯性高三酰甘油血症

血清三酰甘油含量增高（高于1.70毫摩尔/升），胆固醇含量正常（低于6.0毫摩尔/升）。

凡血清三酰甘油超过1.76毫摩尔/升即可诊断为高三酰甘油血症。

高三酰甘油血症大多是继发于其他疾病，如酒精过量、慢性糖尿病、肾炎等。

三酰甘油明显升高常见于家族遗传性疾病，与遗传基因异常有关。糖尿病、胆管阻塞等疾患也可促使“继发性三酰甘油血症”的产生。

(3) 混合型高血脂

血清总胆固醇（TC）和三酰甘油（TG）含量均增高，即TC>6.0毫摩尔/升、TG>1.7毫摩尔/升。

混合型高血脂是动脉粥样硬化的主要发病因素，常因累及重要器官而引发严重疾病，如冠心病、糖尿病、脑血管意外、顽固性高血压及肾病综合征、胰腺炎、结石症、脂肪肝等。动脉硬化的发生和发展，与血脂过高有着密切的关系。

(4) 低高密度脂蛋白血症

血清高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）含量降低，是指HDL-C低于0.91毫摩尔/升。

“血清高密度脂蛋白胆固醇水平降低”这种类型的高血脂可以单独存在，也可以伴高胆固醇血症，或伴高三酰甘油血症。

低水平的高密度脂蛋白（HDL）与冠心病发病率的上升有关联，此病常由基因因素所致。此外，肥胖、吸烟、糖尿病、尿毒症和肾病综合征及一些药物（噻嗪类利尿药、雄激素及大多数促孕药物）等因素都会引起高密度脂蛋白水平下降。

2. 临床上高血脂的分类

根据高血脂不同的发病原因，临床上

主要将其分为两大类：原发性高血脂和继发性高血脂。

(1) 原发性高血脂

原发性高血脂亦称家族性高脂蛋白血症，多为先天遗传性疾病，可有家族史，是由脂质和脂蛋白代谢的先天性缺陷以及某些环境因素（如饮食、营养和药物等）通过未知的机制引起的。

环境因素方面，饮食中的胆固醇、饱和脂肪酸偏高，体重增加，年龄增加，绝经后女性内分泌紊乱等因素都有可能引起血脂增高。

(2) 继发性高血脂

继发性高血脂，又称继发性高脂蛋白血症，系发病于某种病症的病理基础上，或某些药物所引起的脂代谢异常，临床表现为有各原发病的特点或有使用特殊药物史，并伴有血脂增高，如未控制的糖尿病、甲状腺功能减退症和黏液性水肿、肾病综合征、肝内外胆管梗阻、胰腺炎、异常球蛋白血症、痛风、酒精中毒和服用女性避孕药等。许多代谢性疾病、某些疾病状态、激素和药物都可引起高三酰甘油血症，这种情况一般称为继发性高三酰甘油血症。

3. 世界卫生组织提出的高血脂分类

(1) I型高血脂

I型高血脂又称“高乳糜微粒血症”。电泳见乳糜微粒（CM），增高，血脂以三酰甘油增高明显为特点。

I型高血脂（高CM血症）极罕见，属于遗传性疾病，系脂蛋白脂酶先天性缺陷，外源性三酰甘油不能被水解，造成大量乳糜微粒堆积于血液中。本病常在青少年时期发生，并在10岁以前被发现，也有报道在出生一周即被发现的。

皮肤变化，可为最早出现的症状，在肘、背和臀部可见皮疹样的黄色瘤，但未见