

膳食内调 穴位外治 高血脂

高脂血症，4大中医证型食疗理疗双管齐下

打破认识误区，科学有效降脂

内养外护，让身体“贬脂”，提高“健康银行储备”



65 种食材促进胆固醇代谢



12 种中成药平稳降脂



22 种中药材减少脂肪堆积



76 个穴位反射区促进血液循环

居家必备



膳食内调 穴位外治 高血脂



臧俊岐 / 胡维勤 主编

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

膳食内调, 穴位外治高血脂/臧俊岐, 胡维勤主编.

——哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2015. 12

ISBN 978-7-5388-8582-8

I. ①膳… II. ①臧… ②胡… III. ①高血脂病—食物疗法②高血脂病—穴位按压疗法 IV. ①R247.1②R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第262664号

膳食内调, 穴位外治高血脂

SHANSHI NEITIAO, XUEWEI WAIZHI GAOXUEZHI

主 编 臧俊岐 胡维勤

责任编辑 梁祥崇

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm × 1020 mm 1/16

印 张 15

字 数 200千字

版 次 2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8582-8/R · 2539

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录 CONTENTS

第1章

认识高脂血症——不可轻视的病痛

- 002 / 什么是高脂血症
- 003 / 导致高脂血症的因素及易感人群
- 004 / 血脂升高的八大信号
- 005 / 高脂血症的诊断与分型
- 006 / 检查血脂应注意五事项
- 007 / 高脂血症容易引发哪些并发症
- 008 / 高脂血症的三级预防
- 009 / 高脂血症患者的四季自然保养
- 011 / 12种营养成分帮您降血脂



第2章

家常小食材，平稳降血脂——65种降脂食材

第1节 美味鲜蔬，降脂怎可少

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 014 / 芹菜——促进胆固醇排泄 | 034 / 莴笋——促进肠胃蠕动 |
| 016 / 空心菜——粗纤维含量高，减肥降脂 | 036 / 苦瓜——益气清心的降脂良蔬 |
| 018 / 西蓝花——膳食纤维含量高，助代谢 | 038 / 冬瓜——减肥降脂热量低 |
| 020 / 菠菜——控制血脂的必需品 | 040 / 南瓜——降低胆固醇浓度 |
| 022 / 胡萝卜——溶解脂肪降血脂 | 042 / 茄子——抑制血管平滑肌 |
| 024 / 青椒——促进脂肪新陈代谢 | 043 / 海带——含钙丰富，降低胆固醇 |
| 026 / 莲藕——减少脂类吸收的良蔬 | 044 / 紫菜——镁元素的宝库 |
| 028 / 洋葱——降低血液黏稠度 | 045 / 竹笋——低脂低糖多纤维 |
| 030 / 黄瓜——降低血脂的食疗良蔬 | 046 / 芦笋——抑制血管平滑肌 |
| 032 / 韭菜——促进食欲，降低血脂 | 047 / 魔芋——食后有饱足感的降脂食品 |





第2节 谷薯豆类搭配好，血脂高不了

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 048 / 玉米——降低血清胆固醇 | 062 / 红薯——预防动脉硬化 |
| 050 / 燕麦——调节肠胃功能 | 064 / 绿豆——清热解暑，保肝降脂 |
| 052 / 荞麦——调节血脂助消积 | 066 / 红豆——增进食欲 |
| 054 / 糙米——加速血液循环 | 068 / 黄豆——补脾益气，预防血管硬化 |
| 056 / 芝麻——营养丰富，调节胆固醇 | 070 / 黑豆——软化血管，降低血液粘稠度 |
| 058 / 薏米——纤维素丰富的降脂主食 | 072 / 毛豆——清除血管壁上的脂肪 |
| 060 / 土豆——富含黏液蛋白，预防脂肪沉淀 | 073 / 腐竹——防止血管硬化护心脏 |

第3节 营养菌果助降脂

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 074 / 香菇——防止脂质沉积护血管 | 089 / 草莓——加强胆固醇的排泄 |
| 076 / 黑木耳——消耗脂肪降血脂 | 090 / 猕猴桃——调节脂肪助代谢 |
| 078 / 银耳——高蛋白，低脂肪，防血栓 | 091 / 橙子——促进血液循环，降血脂 |
| 080 / 山楂——增强心肌，调节血脂 | 092 / 西瓜——平衡血脂，调节心脏功能 |
| 082 / 苹果——软化血管，防动脉硬化 | 093 / 葡萄——阻止血栓形成 |
| 084 / 柠檬——增强血管的弹性和韧性 | 094 / 桂圆——补血安神，降脂降压 |
| 086 / 柚子——增强毛细血管韧性 | 095 / 鸡蛋——益精补气，预防动脉硬化 |
| 088 / 香蕉——减少肠道对胆固醇的吸收 | |

第4节 烹调得当，荤食也能降脂

- 096 / 兔肉——抑制血小板凝聚
- 098 / 鸽肉——富含胆素，平衡血脂
- 100 / 草鱼——降脂作用高于植物油
- 102 / 鲤鱼——滋补健胃，调节内分泌
- 104 / 银鱼——高蛋白、低脂肪的降脂食品
- 106 / 干贝——抑制胆固醇的合成
- 108 / 蛤蜊——加速排泄胆固醇

第5节 干果调料用得巧，随手零嘴也降脂

- 110 / 核桃——维持血液畅通
- 111 / 杏仁——富含黄酮和多酚
- 112 / 花生——改善血小板的质量
- 113 / 红枣——高脂血症患者的保健食品
- 114 / 腰果——富含蛋白质的降脂佳果
- 115 / 榛子——降低胆固醇的作用
- 116 / 牛奶——富含钙量降脂肪
- 117 / 豆浆——富含多种维生素
- 118 / 大蒜——调节血脂，保护胃黏膜

第3章

药食调养——祛除病痛之患

第1节 22种降脂中药材

- 120 / 菊花——抑制三酰甘油和胆固醇
- 121 / 山药——防治脂质代谢异常
- 122 / 枸杞——改善肝脏功能
- 123 / 柴胡——疏肝解郁，平衡血脂
- 124 / 灵芝——减轻肝脏脂肪变性
- 125 / 甘草——调和诸药，抑制血脂增高
- 126 / 大黄——清热泻火，祛瘀解毒
- 127 / 杜仲——增强肝脏细胞活性
- 128 / 人参——降低动脉硬化指数
- 129 / 西洋参——抗溶血，抗动脉粥样硬化

130 / 女贞子——改善肝脏脂质代谢

131 / 何首乌——抗动脉粥样硬化

132 / 泽泻——减缓动脉粥样硬化形成

133 / 玉竹——预防心肌缺血

134 / 姜黄——降低血浆中三酰甘油的含量

135 / 桑葚——防止动脉血管硬化

136 / 决明子——改善胆固醇的分布状况

137 / 三七——调节血糖，促进造血

138 / 沙苑子——保肝降脂抗疲劳

139 / 白果——通畅血管，延缓衰老

140 / 罗布麻——增加冠状动脉流量

141 / 罗汉果——降脂首选天然甜味剂

第2节 12种中成药，降脂顶呱呱

142 / 消补减肥片

142 / 消脂护肝胶囊

142 / 附子理中丸

142 / 人参健脾丸

143 / 脂必妥片

143 / 丹田降脂丸

143 / 参苓白术丸

143 / 减肥降脂胶囊

144 / 右归丸

144 / 绞股蓝总苷片

144 / 血脂康

144 / 降脂灵胶囊

第4章

穴位+反射区——外治平衡血脂

第1节 降脂特效穴

146 / 百会穴——缓解疲劳的要穴

147 / 印堂穴——通调十二经脉之气

148 / 四神聪穴——促进头部血液循环

149 / 神庭穴——调控神经系统

150 / 攒竹穴——缓解眼睛疲劳

151 / 太阳穴——治疗头昏脑涨的首要穴

152 / 翳风穴——头面部疾患的首选穴

153 / 风池穴——平肝熄风治头痛

154 / 风府穴——改善大脑的血液供应

155 / 中脘穴——降逆利水降血脂

156 / 神阙穴——回阳救逆平血脂

157 / 气海穴——防病强身要穴之一

158 / 章门穴——统治五脏疾病

159 / 大横穴——消除腰腹赘肉

160 / 肺俞穴——肺的保健穴

161 / 心俞穴——调节心脏功能

162 / 膈俞穴——活血化瘀补气血

163 / 肝俞穴——肝脏的保健穴

164 / 胆俞穴——善治胆病威力强

165 / 脾俞穴——促进消化吸收

166 / 命门穴——生命的重要门户

167 / 手三里穴——增强免疫力

168 / 曲池穴——降压降脂首选穴

169 / 间使穴——热性病的首选穴

170 / 内关穴——调节心胸的不适

171 / 外关穴——清火泻热益上肢

172 / 合谷穴——疏解面齿之风邪

173 / 通里穴——通经化痰开心窍

174 / 悬钟穴——利腿降脂两不误

175 / 阴陵泉穴——调节体内水液平衡

176 / 丰隆穴——祛痰化湿降血脂

177 / 足三里穴——六腑之病皆可用

178 / 三阴交穴——滋阴补肾的降脂穴

179 / 公孙穴——调和肝脾助降脂

180 / 太冲穴——改善脑供血不足

181 / 解溪穴——改善脑供血不足

182 / 承山穴——舒经活络降血脂

183 / 地机穴——降低胆固醇含量

第2节 足部反射区

184 / 大脑反射区——清热解表，醒神开窍

184 / 额窦反射区——开窍聪耳，泄热活络

185 / 小脑及脑干反射区——清热散风，止痛利关节

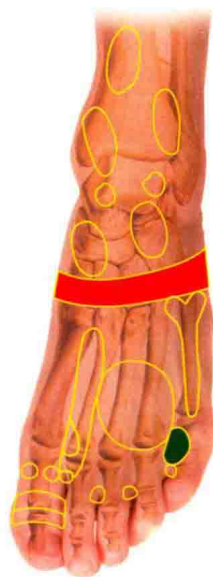
185 / 内耳迷路反射区——清热祛火

186 / 甲状腺反射区——清心安神，通经活络

186 / 心反射区——理气止痛，强心通脉

187 / 胃反射区——理气和胃，通经活络

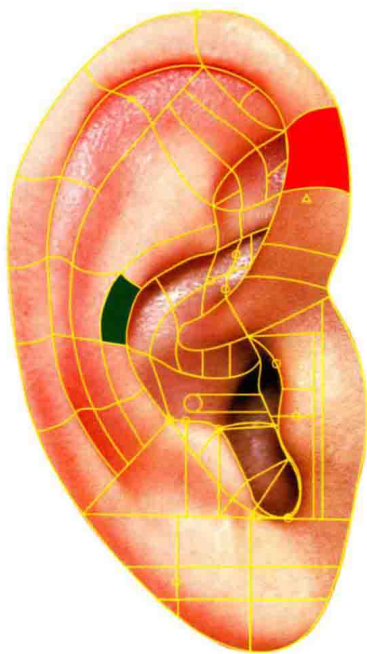
187 / 脾反射区——助阳健脾，通调肠气



- 188 / 小肠反射区——清胃泻火，理气止痛
- 188 / 横结肠反射区——调理肠胃，利水消肿
- 189 / 膀胱反射区——活血通络，消炎止痛
- 189 / 肾反射区——补肾强腰，通利二便

第3节 耳部反射区

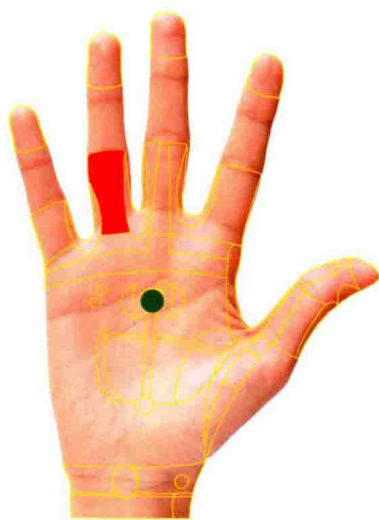
- 190 / 心反射区——调经统血
- 190 / 脾反射区——健脾化湿，理气解痉
- 191 / 胃反射区——和胃降逆
- 191 / 肝反射区——保肝利胆，理气调经
- 192 / 内分泌反射区——调经止带
- 192 / 三焦反射区——调利三焦
- 193 / 脑干反射区——安神定志
- 193 / 角窝上反射区——调经统血
- 194 / 颞反射区——安神定志，治耳疾
- 194 / 耳背沟反射区——舒畅血管
- 195 / 耳背肾反射区——固本培元
- 195 / 皮质下反射区——清头明目，通经活络
- 196 / 神门反射区——舒筋通络
- 196 / 交感反射区——和胃祛痛



第4节 手部反射区

- 197 / 十二指肠反射区——和胃行水，理气止痛
- 197 / 大脑反射区——清热解表，苏厥开窍

- 198 / 肾反射区——补肾强腰，通利二便
- 198 / 肾上腺反射区——清热通络
- 199 / 胃脾大肠区反射区——健脾利湿，散寒止痛
- 199 / 垂体反射区——调经统血
- 200 / 内耳迷路反射区——清热祛火
- 200 / 血压区反射区——醒神安神，熄风止痉
- 201 / 上身淋巴结反射区——抗炎消肿
- 201 / 膈反射区——健脾和胃助消化
- 202 / 胸（乳房）反射区——清心泄热，理气活络
- 202 / 胆囊反射区——利胆疏肝，降逆和胃



第5章

特效穴位理疗——中医调养4大证型高脂血症

- | | |
|-------------|-------------|
| 204 / 痰湿内阻型 | 218 / 拔罐疗法 |
| 205 / 艾灸疗法 | 219 / 肝肾阴虚型 |
| 206 / 按摩疗法 | 220 / 按摩疗法 |
| 208 / 刮痧疗法 | 222 / 刮痧疗法 |
| 210 / 拔罐疗法 | 224 / 拔罐疗法 |
| 211 / 气滞血瘀型 | 226 / 脾肾阳虚型 |
| 212 / 艾灸疗法 | 227 / 艾灸疗法 |
| 214 / 按摩疗法 | 228 / 按摩疗法 |
| 216 / 刮痧疗法 | 230 / 刮痧疗法 |

第1章

认识高脂血症 ——不可轻视的病痛

俗话说：“知己知彼，百战不殆。”对于疾病更应该是如此。治疗高脂血症，首先就应当对高脂血症进行全方位的了解。为了让读者更清楚地了解高脂血症及其带来的危害，本章将深入剖析关于高脂血症的各个方面：包括什么是高脂血症、高脂血症有什么危害、高脂血症患者如何进行预防、什么样的营养成分有助于降血脂等。



什么是高脂血症

高糖、高热量、高脂肪的食物，长期缺乏锻炼，以及不好的生活习惯，导致人们体重增长，血脂也随之升高了。高脂血症是什么呢？下面将介绍高脂血症的具体情况。

近年来，高脂血症的并发症越来越频繁，而且患病比例也在逐年上涨，因为高脂血症所引发的脑卒中、心血管疾病直接威胁人们的健康与生命。同时，与高脂血症一起被称为“三高”的高血压、高血糖也越来越受到人们的关注。

由于各种原因引起的血清中的胆固醇或三酰甘油水平升高所产生的疾病就是高脂血症。

血脂，是血液中所含脂类物质的总称。它主要包括胆固醇、胆固醇脂、三酰甘油、磷脂，以及游离脂肪酸等，其中胆固醇和三酰甘油是主要成分。

胆固醇广泛存在于动物体内，尤以脑及神经组织中最为丰富，在肾、脾、皮肤、肝和胆汁中含量也很高。其溶解性与脂肪类似，不溶于水，易溶于乙醚、氯仿等溶剂。胆固醇是动物组织细胞所不可缺少的重要物质，不仅参与形成细胞膜，而且是合成胆汁酸与维生素D以及甾体激素的原料。血中的胆固醇由脂蛋白运转，其中的高密度脂蛋白胆固醇对心血管有保护作用，通常称之为“好胆固醇”，而低密度脂蛋白胆固醇则与冠心病的危险性大小有关，通常称之为“坏胆固醇”。血液中胆固醇含量每单位在140~199毫克，是比较

正常的胆固醇水平。

正常情况下，当摄入食物中的脂肪、胆固醇含量增高时，肠道吸收增加，血脂浓度会上升，同时肝脏的合成受抑制。相反地，当限制高脂、高胆固醇食物的摄入时，肝脏合成将加速，同时清除脂肪、胆固醇的速度也会增加，最终血脂浓度保持相对平衡。但是当肝脏代谢紊乱时，就不能够正常地调节脂质代谢，如果继续进食高脂食物，必然会导致血脂浓度持续增高，形成高脂血症。久而久之，则会造成血管系统及其他脏器的严重病变。

三酰甘油是人体内含量最多的脂类，它是一种由长链脂肪酸和甘油形成的脂肪分子。人体内大部分的组织的能量都来源于三酰甘油的分解产物。一般情况下，三酰甘油可被分解成游离脂肪酸作为能量使用，或者在脂肪组织中贮存，在身体需要的时候会分解，产生能量，供给人体使用，所以我们会说，三酰甘油是一种被储藏起来的热量源。三酰甘油高会导致血液黏稠，脂肪沉积在血管壁上，逐渐形成小斑块，从而引起动脉粥样硬化，这也是三酰甘油高危害的最直接体现，会引起冠心病、心肌梗死、脑卒中、高血压等各种病症。

导致高脂血症的因素及易感人群

导致高脂血症的因素有哪些，哪些人群最容易患高脂血症呢？目前得到证实与确定的主要有3个方面的因素，而易患高脂血症的人群有6大人群。

导致高脂血症的因素

1.遗传因素

一小部分的人会因为家族性高脂血症遗传而得。其余大部分都是在后天所形成的。

2.内分泌或代谢因素

由于血液中糖、脂肪、胆固醇、蛋白质代谢紊乱，体内毒素增多，肝脏的解毒功能严重受损，心脏供血无力，血路不畅，直至导致血液中的胆固醇与脂肪含量过高形成高脂血症，并伴有高血压、高血糖等一系列疾病。近年来高脂血症在世界范围内急速流行，从它的患病率变化趋势来看，形势不容乐观，被公认为全世界的三大疾病之一。

3.饮食因素

饮食是引起高脂血症的常见原因。绝大多数高脂血症患者都是由于日常生活中对于饮食问题的疏忽或是错误的饮食方式而导致体内血脂过高，从而产生疾病。比如人们摄取高脂肪、高热量的食物太多，平时又缺乏运动，生活无规律，导致肥胖，引起血黏度、三酰甘油和胆固醇升高。

哪些人容易患高脂血症

研究调查发现以下几种人易患高脂血症：

- 1.有少数高脂血症患者是患有高脂血症家族病史的人。
- 2.大部分高脂血症患者都是肥胖者。
- 3.中老年人及绝经后的妇女很容易患高脂血症。
- 4.35岁以上经常高脂、高糖饮食者有患高脂血症的危险。
- 5.有些高脂血症患者是由于生活习惯不良而导致的，比如长期吸烟、酗酒、不经常运动者。
- 6.患有糖尿病、高血压、脂肪肝的病人；生活没有规律，情绪容易激动，精神长期处于紧张状态，甲状腺功能减退的人，都很容易患高脂血症。



经常食用高脂肪、高热量的食物容易引起高脂血症

血脂升高的八大信号

高脂血症与高血压、高血糖，并称为“三高”，足以说明高脂血症发病率的普遍性。一旦身体上出现了以下八大信号，就需要引起重视了，一定要去医院检测自己的血脂水平。

①早晨起床后感觉头脑不清醒，进食早餐后好转，午后极易犯困，夜晚很清醒；经常感觉头昏脑涨，有时与人谈话的过程中都容易睡着；常常会忘记事情，感觉四肢很沉重或者四肢没有感觉等。

③腿肚经常抽筋，并时常感到刺痛，这是胆固醇积聚在腿部肌肉中的表现，如果发现程度不断在加重，一定要予以重视，及时进行血脂检查。

⑤短时间内在面部、手部出现较多黑斑（斑块比老年斑稍微大一些，颜色较深）。

⑦出现食欲不振等消化系统症状。高脂血症可以引起脂肪肝，影响肝功能，故会出现食欲不振等症状。

②中老年妇女的眼睑上出现淡黄色的小皮疹，这个在医学上称为“黄色素斑”，是由于血脂浓度异常增高，引起脂质异位沉积而造成的。黄色素斑的出现往往提示病人的血脂水平已经比较高了。

④患有家族性高胆固醇血症的人常会在各个关节的正面皮肤出现脂质异位沉积，严重者可使肌腱的强度明显下降，不小心碰到轻微的创伤就会引起撕裂。

⑥记忆力及反应力明显减退，看东西会时不时地感到模糊。

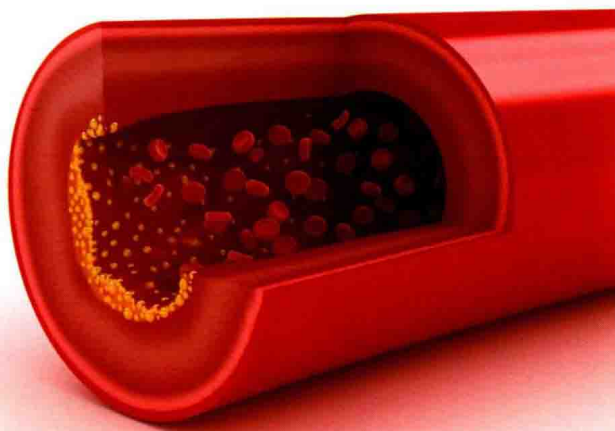
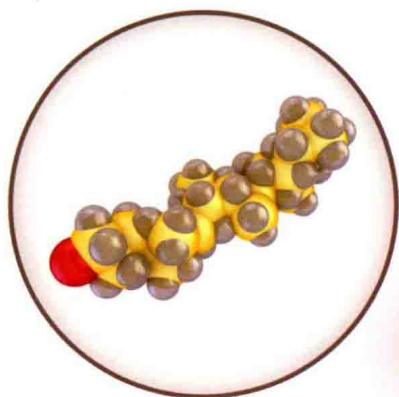
⑧肥胖是血脂升高最常见的“信号”，所以肥胖者比一般体重正常的人，更要注意进行血脂检查。



肥胖是血脂升高最常见的“信号”

高脂血症的诊断与分型

大量的临床经验显示，要想治疗高脂血症，首先就应当对高脂血症进行全方位的了解。了解高脂血症的诊断与分型是尤为重要的一步。



治疗高脂血症，首先了解血脂的正常参考值

血脂四项正常参考值一般为：总胆固醇：2.80~5.17毫摩尔/升；三酰甘油：0.56~1.70毫摩尔/升；高密度脂蛋白：男性为0.96~1.15毫摩尔/升；女性为0.90~1.55毫摩尔/升；低密度脂蛋白：0~3.1毫摩尔/升。

目前，国内一般以成年人空腹血清总胆固醇超过5.72毫摩尔/升，三酰甘油超过1.70毫摩尔/升，作为诊断高脂血症的指标。将总胆固醇在5.2~5.7毫摩尔/升者称为边缘性升高。

根据血清总胆固醇、三酰甘油和高密度脂蛋白胆固醇的测定结果，通常将高脂血症分为四种类型：高胆固醇血症、高三

酰甘油血症、混合型高脂血症、低高密度脂蛋白血症。

高胆固醇血症：血清总胆固醇含量增高，超过5.72毫摩尔/升，而三酰甘油含量正常，即低于1.70毫摩尔/升。

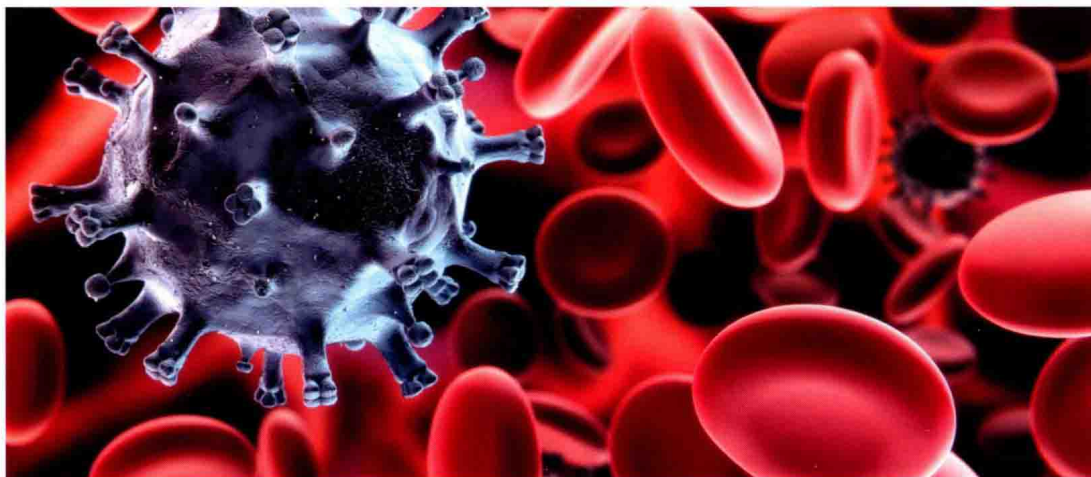
高三酰甘油血症：三酰甘油含量增高，超过1.70毫摩尔/升，而总胆固醇含量正常，低于5.72毫摩尔/升。

混合型高脂血症：血清总胆固醇和三酰甘油含量均增高，即总胆固醇超过5.72毫摩尔/升，甘油三酯超过1.70毫摩尔/升。

低高密度脂蛋白血症：血清高密度脂蛋白胆固醇含量降低，低于0.90毫摩尔/升。

检查血脂应注意五事项

血脂水平容易受许多因素的影响，所以在检查血脂前应注意以下五点，以便检查结果能更加准确地反映血脂水平。



剧烈运动会血脂造成影响，所以切忌匆忙赶到医院就马上抽血化验

①正常人的餐后血清三酰甘油水平一般可持续升高9~12小时。在此期间，饮食的影响使血清的脂质和脂蛋白成分都发生了改变，特别是进食肥肉、蛋黄等物质时，其血液中会出现乳糜颗粒，此时测出来的三酰甘油浓度有可能是空腹12小时以后的数倍乃至数十倍。所以，只有保持空腹12小时以上，得出的检验结果才比较准确。

②进行血脂检查前，应维持原来的饮食习惯至少两周，并且在抽血前3天内要避免高脂饮食，24小时内要禁酒，如刻意改变饮食习惯，高脂肪、高胆固醇、高糖饮食或者素食，都会影响检查结果，不能反映出真实的血脂水平，影响诊疗。

③检查血脂应避免一些生理、病理情况的影响，应保证至少抽血前4~6周内，没发生过急性病，因为急性心肌梗死、急性感染、发热、创伤、妇女月经期和妊娠等都可影响血脂和脂蛋白含量。有些药物如避孕药、部分降压药、激素等，也会影响血脂水平，最好在抽血前数天或数周内停用。

④剧烈运动等因素也会对血脂造成影响，所以切忌匆匆忙忙地赶到医院就马上抽血化验，应至少坐着休息5分钟。

⑤为了避免实验室误差或者一时性的高脂肪、高胆固醇饮食习惯的影响，当检验结果接近或超过参考值时，可以隔1周后，再到同一家医院抽血复查，确诊是否患有高脂血症，这样才能做出相应的防治措施。