

常见病
预防与调养丛书

changjianbing
yufang
yu tiaoyang congshu

高脂血症 预防与调养

主编 郭 力 李廷俊

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

| 常见病预防与调养丛书 |

高脂血症 预防与调养

主编 郭力 李廷俊

GAOZHIXUEZHENG
YUFANGYUTIAOYANG

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

高脂血症预防与调养 / 郭力, 李廷俊主编. —北京: 中国中医药出版社, 2016.9

(常见病预防与调养丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 3512 - 9

I . ①高… II . ①郭… ②李… III . ①高脂血症—防治
IV . ① R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 154804 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河市宏达印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 880 × 1230 1/32 印张 9 字数 237 千字

2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 3512 - 9

定价 27.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 [http: //e.weibo.com/cptcm](http://e.weibo.com/cptcm)

淘宝天猫网址 [http: //zgzyycbs.tmall.com](http://zgzyycbs.tmall.com)

《高脂血症预防与调养》编委会

主 编 郭 力 李廷俊

副主编 刘丽红

编 委 (按姓氏笔画排序)

马可佳	王 楠	王 颖	田 雪
白雅君	刘纯彤	刘家兴	孙 茜
李 坤	李晨雨	李慧敏	吴吉林
宋 苗	陈 缤	范 颖	宗华凤
赵玉峰	胡冬梅	侯 琼	

内容提要

本书从认识高脂血症开始，详细介绍了高脂血症的基础知识、预防及调养方案。高脂血症的调养主要包括饮食调养、运动调养、药物调养、中医调养及生活调养等内容。

“爱心小贴士”从医生的角度，以一问一答的方式针对高脂血症的预防、调养及生活中的注意事项等疑问给出解答，方便读者找到适合自己的预防及调养方案。

本书实用性强，适合广大群众、高脂血症患者及其家属阅读，也可供医护人员参考使用。

远离疾病，做自己的健康管家

我们每个人都希望自己健康长寿，然而“人吃五谷杂粮而生百病”，生老病死是客观的自然规律。在日常生活中，经常会有各种疾病找上门来，干扰我们的生活，甚至剥夺我们的生命。其实，生病就是疾病在生长！如果想要阻止疾病的生长，首先得知道生病的原因是什么，据此而预防疾病，调养身体。

从营养学的角度而言，人生病的原因可分为两大类：第一，各种细菌和病毒的入侵，比如感冒、流行病等；第二，不良生活方式导致的疾病，比如高血压、糖尿病等。无论是哪种原因，疾病都会导致人体细胞异常，继而发生各种不同的症状。从中医学的角度分析，人之所以会生病，主要有两方面原因：一是人自身抵抗力的下降——正气不足，二是外界致病因素过于强大——邪气过盛。在疾病过程中，致病邪气与机体正气之间的盛衰变化，决定着病机的虚或实，并直接影响着疾病的发展变化及其转归。

“未雨绸缪”，“未晚先投宿，鸡鸣早看天”，凡事预防在先，这是中国人谨遵的古训。“不治已病治未病”是早在《黄帝内经》中就提出来的防病养生谋略，是至今为止我国卫生界所遵守的“预防为主”战略的最早思想，它包括未病先防、已病防变、已变防渐等多个方面的内容，这就要求人们不但要治病，而且要防病，不但要防病，而且要注意阻挡病变发生的趋势，并在病变未产生之前就想好能够采用的救急方法，这样才能达到“治病十全”的“上工之术”。

中医学历来重视疾病的预防。一是未病养生，防病于先：指未患病之前先预防，避免疾病的发生，这是老百姓追求的最高境界。二是欲病施治，防微杜渐：指在疾病无明显症状之前要采取措施，治病于初始，避免机体的失衡状态继续发展。三是已病早治，防止传变：指疾病已经存在，要及早诊断，及早治疗，防其由浅入深，或发生脏腑之间的传变。另外，还有愈后调摄、防其复发：指疾病初愈，正气尚虚，邪气留恋，机体处于不稳定状态，脏腑功能还没有完全恢复，此时机体或处于健康未病态、潜病未病态，或欲病未病态，故要注意调摄，防止疾病复发。要想拥有健康的身体，就要学会预防疾病，做到防患于未然。

鉴于此，我们组织编写了“常见病预防与调养丛书”，本丛书以“未病

应先防，患病则调养”的理念，翔实地介绍了临床常见病的病因、病症和保健预防、调养等，帮助人们更加具体地了解常见疾病的相关知识。让广大读者远离疾病，做自己的健康管家！

“常见病预防与调养丛书”目前推出了临床常见病——糖尿病、高血压、高脂血症、肥胖症、脂肪肝、冠心病、妇科疾病、妊娠疾病、产后疾病、乳腺疾病、月经疾病、小儿常见病等疾病的预防与调养，未来还将根据读者需求，陆续出版其他常见病的预防与调养书册，敬请广大读者关注。

编者

2016 年 8 月

编写说明

高脂血症是一种常见病、多发病，它与脂肪肝、动脉粥样硬化、糖尿病、高血压病、冠心病等疾病密切相关，严重危害人们的身体健康。世界卫生组织公布，全球每年因高脂血症引起的心脑血管疾病死亡人数超过了1700万人，在所有疾病死亡人数中居第一位。目前，我国高脂血症发病率有逐年上升的趋势，及时检出、预防和治疗、控制高脂血症及其相关疾病，显得越来越重要，高脂血症的防治已刻不容缓。

高脂血症没有明显的症状或不适，不易被患者察觉，只有并发动脉粥样硬化、高血压病、糖尿病、肥胖症等疾病时，才会表现出相应的症状。因此，应重视高脂血症的预防，首先要选择健康的生活方式，如合理膳食、适量运动等。为了提高广大人民群众对高脂血症的预防觉悟和认识，帮助高脂血症患者调养疾病，我们组织有关专家精心编写了这本《高脂血症预防与调养》，旨在帮助患者有效预防高脂血症，并为患者提供有效的调养方案。

本书从认识高脂血症开始，详细介绍了高脂血症的基础知识、预防及调养方案。高脂血症的调养主要包括饮食调养、运动调养、药物调养、中医调养及生活调养等内容。

“爱心小贴士”从医生的角度，以一问一答的方式针对读者关心的预防、调养及生活中的注意事项等疑问给出解答，方便读者找到适合自己的预防及调养方案。

本书实用性强，适合广大群众、高脂血症患者及家属阅读，也可供医护人员参考使用。

由于编写时间仓促及编写经验和学识有限，书中不足之处恳请广大读者与专家提出宝贵意见，以便再版时修订提高。

编者

2016年6月

第一章

认识高脂血症 1

第一节 什么是血脂 / 3

- 一、血脂及其作用 / 3
- 二、血脂的种类及生理功能 / 3
- 三、血脂的来源 / 5
- 四、引起血脂增高的因素 / 6

第二节 什么是高脂血症 / 9

- 一、高脂血症的定义 / 9
- 二、高脂血症的诊断 / 9
- 三、高脂血症的临床症状 / 10
- 四、中医辨证高脂血症症状 / 12
- 五、高脂血症的分类 / 13
- 六、高脂血症的分型 / 14
- 七、高脂血症的危害 / 17

第二章

高脂血症的预防 19

第一节 三级预防 / 21

- 一、一级预防 / 21
- 二、二级预防 / 22
- 三、三级预防 / 23

第二节 日常预防措施 / 23

- 一、选择健康的生活方式 / 23

- 二、注意气候变化 / 25
- 三、日饮三杯水 / 26
- 四、养成良好的排便习惯 / 28
- 五、睡前“五禁忌” / 29
- 六、适量饮用低度酒 / 29

第三节 特殊人群的预防措施 / 31

- 一、儿童高脂血症的预防 / 31
- 二、中青年高脂血症的预防 / 33
- 三、老年人高脂血症的预防 / 34
- 四、更年期女性高脂血症的预防 / 34
- 五、孕妇高脂血症的预防 / 35

第四节 高脂血症并发症的防治 / 37

- 一、高脂血症并发高血压病 / 37
- 二、高脂血症并发冠心病 / 38
- 三、高脂血症并发动脉粥样硬化 / 40
- 四、高脂血症并发脂肪肝 / 42
- 五、高脂血症并发糖尿病 / 44
- 六、高脂血症并发肾病 / 46

第三章

高脂血症的饮食调养 49

第一节 饮食原则 / 51

- 一、高脂血症患者的饮食原则 / 51
- 二、高胆固醇血症患者的饮食原则 / 52
- 三、高甘油三酯血症患者的饮食原则 / 52
- 四、老年高脂血症患者的饮食原则 / 53

五、高脂血症患者的饮食禁忌 / 54

第二节 适合的饮食 / 56

一、适合食用的主食类 / 56

二、适合食用的蔬菜 / 58

三、适合食用的水果 / 65

四、适合食用的肉类 / 70

五、适合食用的其他类 / 71

第三节 饮食调养方 / 72

一、主食类调养方 / 72

二、粥类调养方 / 82

三、羹类调养方 / 90

四、汤类调养方 / 94

五、菜肴调养方 / 103

六、汁类调养方 / 127

七、茶类调养方 / 130

第四章

高脂血症的运动调养 139

第一节 运动调脂 / 141

一、运动对健康的好处 / 141

二、运动调脂的机制 / 141

第二节 运动原则及不同患者的运动方法 / 142

一、运动原则 / 142

二、不同患者的运动方法 / 144

第三节 常用的运动方法 / 149

一、步行 / 149

二、慢跑 / 150

- 三、跳绳 / 152
- 四、游泳 / 153
- 五、爬山 / 154
- 六、骑自行车 / 155
- 七、健美操运动 / 156
- 八、太极拳 / 157
- 九、五禽戏 / 158

第四节 运动的注意事项及禁忌 / 161

- 一、运动的注意事项 / 161
- 二、运动的禁忌 / 162

第五章

高脂血症的药物调养 165

第一节 药物治疗原则与对症用药 / 167

第二节 常用的降脂中药材 / 169

第三节 常用的降脂中成药 / 182

第四节 常用的降脂复方 / 195

第五节 常用的降脂西药 / 197

- 一、他汀类药物 / 197
- 二、贝特类药物 / 201
- 三、胆酸螯合剂类药物 / 204
- 四、烟酸类制剂 / 206
- 五、降脂的不饱和脂肪酸类药 / 209

第一节 按 摩 / 215

- 一、头部按摩 / 215
- 二、耳部按摩 / 218
- 三、手部按摩 / 219
- 四、足部按摩 / 222
- 五、按摩的注意事项及禁忌 / 225

第二节 刮 痧 / 227

- 一、刮痧方法简介 / 227
- 二、刮痧方法 / 227
- 三、刮痧的注意事项 / 228

第三节 艾 灸 / 229

- 一、艾灸方法简介 / 229
- 二、艾灸方法 / 229

第四节 拔 罐 / 232

- 一、拔罐降脂的机制 / 232
- 二、拔罐方法 / 232

第五节 沐 浴 / 234

- 一、温泉 / 234
- 二、热水浴 / 234
- 三、盐浴 / 235
- 四、药浴 / 236
- 五、足浴 / 237

第七章

高脂血症的生活调养 245

第一节 心理调养 / 247

- 一、情绪对血脂的影响 / 247
- 二、高脂血症患者的心理状态 / 248
- 三、调整心态的方法 / 249
- 四、不同患者的心理调整方法 / 250

第二节 休闲娱乐调养 / 252

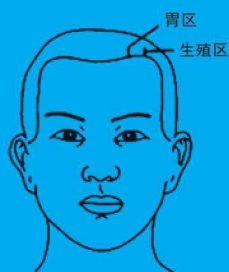
第三节 起居调养 / 256

- 一、什么是起居调养 / 256
- 二、起居调养法防治高脂血症的要点 / 256
- 三、作息宜规律 / 259
- 四、掌握科学的饮水方法 / 260
- 五、掌握科学合理的睡眠时间 / 261
- 六、正确午睡 / 262
- 七、勤梳头 / 264
- 八、积极防治便秘 / 265
- 九、科学用药 / 266
- 十、季节性护理 / 267

参考书目 269

第一章

认识 高脂血症



◆ 什么是血脂 ◆
◆ 什么是高脂血症 ◆

一、血脂及其作用

血液中的脂肪类物质，统称为“血脂”。人体中的血液由血细胞（红细胞、白细胞、血小板）和血浆组成，血脂就弥散在血浆中。血脂是体内含能量的物质，源于食物，又可以在体内合成，并提供给机体新陈代谢时所消耗的能量。血液中有两种主要的血脂，即胆固醇和甘油三酯，其中胆固醇又主要以低密度脂蛋白（占总胆固醇的 75%）和高密度脂蛋白（占总胆固醇的 25%）的形式存在。

一般说来，血脂中的主要成分是甘油三酯和胆固醇。其中甘油三酯参与人体内能量代谢，是人体产热、储能和供给生命的重要物质。而胆固醇则主要用于合成细胞浆膜、类固醇激素和胆汁酸。另外，磷脂是细胞组成之一，脑和神经的组成物质中都离不开它。

二、血脂的种类及生理功能

血脂主要包括胆固醇、甘油三酯、磷脂和游离脂肪酸等。

◎ 胆固醇

胆固醇（简称为 CH），约占血浆总脂的 1/3，分为游离胆固醇和胆固醇酯两种形式，其中游离胆固醇约占 1/3，其余的 2/3 与长链脂肪酸酯化为胆固醇酯。

胆固醇包括几项重要的生理功能。①形成胆酸，参与肝肠循环。②构成细胞膜的重要成分。如果没有胆固醇，细胞就无法维持正常的生理功能，生命也将终止。③合成激素。激素是协调多细胞机体中不同细胞代谢作用的化学信使，参与机体内各种物质的代谢，包括糖、蛋白