

富贵病自然疗法丛书

高脂血症 的自然疗法

主编 陈惠中



娱乐疗法

心理疗法

沐浴疗法

饮水疗法

按摩疗法

体育疗法

刮痧疗法

敷贴疗法

手足疗法

拔罐疗法

饮食调养

耳针疗法

上海科学技术文献出版社

富贵病自然疗法丛书

高脂血症 的自然疗法

主编 陈惠中

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

高脂血症的自然疗法 / 陈惠中主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2007.6

(富贵病自然疗法丛书)

ISBN 978-7-5439-3158-9

I. 高... II. 陈... III. 高脂血症—自然疗法 IV. R589.205

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 071596 号

责任编辑: 何兰林 应丽春

封面设计: 钱 楦

高脂血症的自然疗法

主编 陈惠中

上海科学技术文献出版社出版发行

*

(上海市武康路 2 与 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

昆山市亭林印刷有限责任公司印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张 9 字数 225 000

2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1-6 000

ISBN 978-7-5439-3158-9/R·889

定价: 15.00 元

<http://www.sstlp.com>

高脂血症的自然疗法

主 编	陈惠中
副主编	陈 斌
编 者	陆健敏 王理理 彭家亮 沈梅芳 陈晓清 徐 锋 陈 斌 陈惠中

前 言

当前,医学界有一种倾向,将高脂血症、肥胖症、冠心病、高血压病、糖尿病、脂肪肝等病症,统称为富裕性疾病,简称为“富贵病”。随着社会经济的发展和人民生活水平的不断提高,由于饮食结构的改变、体力活动的逐渐减少,以及一些不良生活习惯等的发生,无论在发达国家还是发展中国家,也不论是成年人还是儿童,富贵病的发病人数均在不断地增加。

高脂血症是富贵病中的一种,是指体内脂质代谢紊乱,血液中一种或多种脂质成分异常增高,并引发一系列临床病理变化的病症。临床上,高脂血症可分为高胆固醇血症、高三酰甘油血症、混合型高脂血症及低高密度脂蛋白胆固醇血症4种类型。高脂蛋白血症,是指血液中一种或几种脂蛋白升高。按世界卫生组织(WHO)规定的分型标准,可将高脂蛋白血症分为Ⅰ型、Ⅱ型、Ⅲ型、Ⅳ型、Ⅴ型五种类型。现代医学研究表明,所有脂蛋白都含有脂质,故只要脂蛋白过量(即高脂蛋白血症),就会引起血脂水平升高(即高脂血症)。所以,高脂血症与高脂蛋白血症,看上去虽是两个不同的概念,但由于血脂在血液中是以脂蛋白的形式进行运转的,故高脂血症实际上也可以认为是高脂蛋白血症。高脂血症持续存在并严重发展时,可并发许多其他疾病,它最严重的是会导致动脉粥样硬化,对人体产生严重的危害。此时,由于血脂含量高,会使动脉内壁脂肪斑块沉积速度加快,当斑块将血管内壁阻塞到一定程度而使血液供应发生不足时,就会出现相应的表现及疾病。高脂血症最严重的后果是由于动脉粥样硬化而损害心脑血管,从

而导致冠心病、心肌梗死、高血压病、脑梗死、脑萎缩等严重疾病的发生。全世界每年约有 1 500 万人死于心脑血管疾病,由高脂血症引起的冠心病死亡率高达 5%~8%。我国每年死于心脑血管疾病者达 200 万人以上,占总病死人数的 40%,居各类死亡原因之首,被称为危害人类生命和健康的“第一杀手”。据世界卫生组织统计:在 70 岁以上的老年人中,有 50% 以上患高血压病;在我国,高血压病是发病率最高的心脑血管疾病,仅 60 岁以上的老年人中,高血压病的发病率已超过 20%。所以,当今由高脂血症引起的心脑血管疾病,具有高患病率、高致残率、高死亡率的特点。综上所述,高脂血症的防治是十分重要的,应引起广大医务人员和人民群众的高度重视。

中医学认为,膏脂为人体营养物质,凡导致人体摄入膏脂过多,以及膏脂转输、利用、排泄失常等因素,可使血脂升高而致高脂血症。根据临床表现不同,中医将高脂血症分为脾虚湿盛型、湿热内蕴型、肝火炽盛型、阴虚阳亢型、气血瘀滞型、肝肾阴虚型等。高脂血症属于“痰浊”、“血瘀”等范畴。中医的“痰”,即“人身津液,无非水谷化生”。而“脾主运化”,即运化水谷之精微而化生为血,又可运化水湿,并调节人体津液的吸收与排泄,即人体后天所需要的膏脂精微,都依赖于脾胃的转输运化。一旦脾胃受损失常,就会使水谷精微的一部分变为油脂而进入血液,即会引起血脂升高;如果脾胃虚弱,膏脂代谢运化乏力,使血中的油脂不能及时转化排泄,又会进一步影响脾胃的运化功能,而形成新的油脂。如此反复恶性循环,油脂不仅不能及时清除,反会越积越多,进而变为血液中的“痰浊”(即高脂血症)。中医学还认为,人之“血”流于脉,依赖心气的推动、脾气的统摄、肝的贮藏、肺气的调节和肾气的温煦,方能正常运行。如果脏腑功能失调,再加上血中“痰浊”的形成,就会出现气血运行不畅而瘀滞致“瘀血”。如“瘀血”阻于心脉则致胸痹,如“瘀血”阻脑则致中风,就会出现严重心脑血管并发症。

随着生物医学模式向生物-心理-社会医学模式的转化,在合成药物毒副作用的危害及现代文明病、医源性疾病、药源性疾病和富贵病大量涌现的今天,人们要求“回归大自然”的返璞归真的呼声日益高涨,自然疗法已经引起了世界人民的极大关注和重视。所谓自然疗法,就是通过自然环境以调理人和自然之情,以天然药物来消除人的自然之患,用正确的饮食方式来治疗人的自然之疾,用健康的心态来调畅人的自然之性,用针灸推拿等法以恢复人的自身气化,用气功体疗以畅达人的自然疗能等;简单地讲,自然疗法是利用自然环境中的各种因素和物质来激发人体抗御疾病、治疗疾病和康复保健能力的手段和方法,是一种不用化学药物和医疗仪器来防治常见病的方法。国内外医学实践均证明:自然疗法不仅具有简便易行、疗效明显、无创伤无痛苦、无不良反应、实用性强的特点,而且自然疗法内容丰富、蔚为大观,已成为一门横跨预防医学、临床医学、康复医学的应用性医学学科。所以,现在世界卫生组织已将自然疗法作为向全世界推广的四大医疗保健措施之一。医学界预言,自然疗法将成为 21 世纪防治疾病和自我保健的常用方法之一。当前,自然疗法在欧洲、美洲及亚洲的许多国家和地区颇为盛行,如美国和澳大利亚成立了自然疗法学院,日本有自然疗法学会,东南亚国家及我国港澳台地区有“中华自然疗法世界总会”,并创办了《自然疗法杂志》等。而现在认为,中国的中医学是世界上自然疗法最完善、最集中的学科,它是世界上自然疗法的主要支柱。中国传统医学中的自然疗法包括食物疗法、药膳疗法、茶酒疗法、动物及脏器疗法、气功推拿疗法、针灸疗法、耳针耳压疗法、鼻疗、手疗、足疗、拔火罐疗法、刮痧疗法、磁贴疗法、药浴疗法、药敷贴疗法、药枕疗法、体育运动疗法、舞蹈疗法、日光疗法、空气疗法、泥土疗法、热砂疗法、矿泉水疗法、森林疗法、高山疗法、花香疗法、心理疗法、起居疗法、音乐疗法、书画疗法等。国内外临床观察证明,自然疗法中的一些方法对高脂血症是行之有效的,特别是

在病情稳定或尚未痊愈时,可以此作为辅助治疗和康复的重要手段,并且无不良反应,便于坚持长期进行。

本书共分十部分叙述,它包括与高脂血症相关的医学知识、高脂血症的饮食调养、高脂血症的针灸疗法、高脂血症的耳疗、高脂血症的指压疗法、高脂血症的足疗、高脂血症的气功疗法和按摩疗法、高脂血症的运动疗法、高脂血症的起居疗法及附录,其中以第二至第九部分为重点。本书所介绍的自然疗法,具有取材方便、简单易行、痛苦少、安全、无毒无创伤、无不良反应、经济实用等特点,如能根据病情,坚持使用书中合适的方法,必然会收到良好的防治高脂血症的效果。本书内容深入浅出、通俗易懂、实用性强,既适用于广大高脂血症患者及其家属阅读,也对基层医务人员有一定的参考价值。

书中所编集的资料,主要来自国内外书刊杂志,是许多作者辛勤劳动的成果,在此一并表示感谢!因编者水平有限,书中难免有错误和不足,恳请广大读者批评指正。

陈惠中

2007 年于南京

目 录

一 与高脂血症相关的医学知识	001
1. 人体脂肪组织的构成及功用	001
2. 脂肪组织中脂肪的构成及功用	001
3. 不同脂类的营养生理功用不同	002
4. 血脂的构成	004
5. 脂蛋白的种类及理化性质	004
6. 载脂蛋白的种类及功用	005
7. 胆固醇的分布和来源及功用	006
8. 高低密度脂蛋白的功能不同	008
9. 乳糜微粒和极低密度脂蛋白的功用	009
10. 致动脉粥样硬化的血脂成分常随年龄的增长而 增高	010
11. 血脂高低对男女的影响不一样	011
12. 高脂血症的概念	011
13. 高脂血症的分型方法	012
14. 西医对高脂血症病因的认识	013
15. 高脂血症的中医认识及分型	015
16. 中医对高脂血症病因的认识	016
17. 高脂血症对人体的危害	017
18. 高脂血症的临床表现	018
19. 血脂及脂蛋白检测对高脂血症的诊断价值	020
20. 主要血脂和脂蛋白的正常值及其临床意义	021

21. 血脂和脂蛋白检测的注意事项	022
-------------------------	-----

二 高脂血症的饮食调养

(一) 高脂血症的饮食宜忌及注意事项

1. 高脂血症患者总的饮食调养原则	024
2. 高胆固醇血症患者的饮食调养原则	025
3. 高三酰甘油血症患者的饮食调养原则	026
4. 混合型高脂血症患者的饮食调养原则	027
5. 老年高脂血症患者的饮食调养原则	028
6. 少儿高脂血症患者每天热量控制方案	029
7. 青壮年高脂血症患者每天热量控制方案	029
8. 女性高脂血症患者每天热量控制方案	030
9. 高胆固醇血症患者的热量供给两级控制方案	031
10. 高脂血症患者宜多食用植物油	032
11. 高脂血症患者宜多用谷物油	033
12. 高脂血症患者宜食用橄榄油	034
13. 高脂血症患者宜多吃海鱼	034
14. 高脂血症患者宜多吃含维生素 C 和维生素 E 的食物	035
15. 高脂血症患者宜多食用富含微量元素锌的食物	037
16. 高脂血症患者宜多食用富含微量元素铬的食物	038
17. 高脂血症患者宜多食用富含微量元素锰的食物	039
18. 高脂血症患者宜多食用富含微量元素铜的食物	039
19. 高脂血症患者宜常吃富含膳食纤维的食物	040
20. 高脂血症患者宜适量饮酒	042
21. 高脂血症患者的饮食结构宜合理	043
22. 高脂血症类型不同其饮食结构宜不同	044
23. 高脂血症患者应选择合适的烹饪方法	045

24. 高脂血症患者的饮食调养宜注意季节变化	045
25. 高脂血症患者宜用的鱼-蔬膳食	046
26. 高脂血症患者宜用的断食疗法及分期	047
27. 高脂血症患者忌额外多吃糖类	048
28. 高脂血症患者忌多食用富含饱和脂肪酸的动物油	049
29. 高脂血症患者忌胆固醇摄入量过高	049
30. 高脂血症病人忌吸烟	050
(二) 高脂血症的辨证饮食调养	051
1. 脾虚湿盛型高脂血症的饮食调养方	051
2. 湿热内蕴型高脂血症的饮食调养方	053
3. 肝肾阴虚型高脂血症的饮食调养方	055
4. 阴虚阳亢型高脂血症的饮食调养方	057
5. 肝火炽盛型高脂血症的饮食调养方	059
6. 气血瘀滞型高脂血症的饮食调养方	060
(三) 降脂药食兼用品的饮食调养	062
1. 治疗高脂血症的枸杞子方	062
2. 治疗高脂血症的人参方	064
3. 治疗高脂血症的何首乌方	067
4. 治疗高脂血症的冬虫夏草方	070
5. 治疗高脂血症的灵芝方	071
6. 治疗高脂血症的陈皮方	073
7. 治疗高脂血症的山楂方	075
8. 治疗高脂血症的银杏叶方	078
9. 治疗高脂血症的槐花方	079
10. 治疗高脂血症的荷叶方	080
11. 治疗高脂血症的薏苡仁方	083
12. 治疗高脂血症的魔芋方	085
13. 治疗高脂血症的螺旋藻方	086

14. 治疗高脂血症的绞股蓝方	087
15. 治疗高脂血症的马齿苋方	089
(四) 降脂食品的饮食调养	091
1. 治疗高脂血症的大豆方	091
2. 治疗高脂血症的豆制品方	095
3. 治疗高脂血症的豆腐渣方	099
4. 治疗高脂血症的绿豆方	101
5. 治疗高脂血症的玉米方	105
6. 治疗高脂血症的燕麦方	108
7. 治疗高脂血症的麦麸方	110
8. 治疗高脂血症的番薯方	112
9. 治疗高脂血症的花生方	114
10. 治疗高脂血症的芝麻方	115
11. 治疗高脂血症的核桃仁方	118
12. 治疗高脂血症的黑木耳方	120
13. 治疗高脂血症的海带方	124
14. 治疗高脂血症的紫菜方	129
15. 治疗高脂血症的蘑菇方	131
16. 治疗高脂血症的香菇方	133
17. 治疗高脂血症的竹笋方	136
18. 治疗高脂血症的芹菜方	139
19. 治疗高脂血症的荠菜方	144
20. 治疗高脂血症的苜蓿方	146
21. 治疗高脂血症的洋葱方	148
22. 治疗高脂血症的大蒜方	151
23. 治疗高脂血症的番茄方	155
24. 治疗高脂血症的黄瓜方	158
25. 治疗高脂血症的海鱼方	160

26. 治疗高脂血症的河鱼方	163
27. 治疗高脂血症的苹果方	166
28. 治疗高脂血症的柚子方	169
29. 治疗高脂血症的牛奶方	170
30. 治疗高脂血症的茶叶方	172

三 高脂血症的针灸疗法

1. 针灸疗法的去脂作用及注意事项	178
2. 高脂血症的足三里针刺治疗	179
3. 高脂血症的丰隆针刺治疗	180
4. 高脂血症的针灸治疗	181
5. 肥胖性高脂血症的针刺治疗	183
6. 肝郁气滞型肥胖性高脂血症的针刺治疗	184
7. 痰湿困脾型肥胖性高脂血症的针灸治疗	186
8. 心脾两虚型肥胖性高脂血症的针刺治疗	186
9. 肾经不足型肥胖性高脂血症的针灸治疗	187
10. 肝肾阴虚型肥胖性高脂血症的针刺治疗	188
11. 冠心病性高脂血症的针刺组方治疗	189
12. 心血瘀阻型肥胖性冠心病性高脂血症的针刺治疗	190
13. 痰浊壅塞型肥胖性冠心病性高脂血症的针刺 治疗	191
14. 湿热中阻型肥胖性糖尿病性高脂血症的针刺 治疗	192
15. 脾虚湿阻型肥胖性胆囊炎性高脂血症的针灸 治疗	192
16. 肝胆湿热型肥胖性胆囊炎性高脂血症的针刺 治疗	193

四 高脂血症的耳疗	195
1. 耳疗的作用及注意事项	195
2. 肝郁气滞型肥胖性高脂血症的耳针治疗	196
3. 湿困脾胃型肥胖性高脂血症的耳针治疗	197
4. 心脾两虚型肥胖性高脂血症的耳针治疗	197
5. 肾气不足型肥胖性高脂血症的耳针治疗	198
6. 肝肾阴虚型肥胖性高脂血症的耳针治疗	199
7. 心血瘀阻型肥胖性冠心病性高脂血症的耳针治疗 ..	199
8. 痰浊壅塞型肥胖性冠心病性高脂血症的耳针治疗 ..	200
9. 痰湿中阻型肥胖性糖尿病性高脂血症的耳针治疗 ..	201
10. 脾虚湿阻型肥胖性胆囊炎性高脂血症的耳针治疗 ..	201
11. 肝胆湿热型肥胖性胆囊炎性高脂血症的耳针治疗 ..	202
五 高脂血症的指压疗法	203
1. 指压疗法的降脂作用机制及注意事项	203
2. 降脂常用的指压操作方法	204
3. 气血瘀滞型高脂血症的指压治疗	206
4. 湿热内蕴型高脂血症的指压治疗	207
5. 脾虚湿盛型高脂血症的指压治疗	208
6. 肝火炽盛型高脂血症的指压治疗	209
7. 肝肾阴虚型高脂血症的指压治疗	209
8. 阴虚阳亢型高脂血症的指压治疗	210
六 高脂血症的足疗	212
1. 足疗的作用机制及注意事项	212
2. 肥胖性高脂血症的脚部反射区按摩治疗	213
3. 冠心病性高脂血症的脚部反射区按摩治疗	213
4. 足浴疗法的治疗作用及注意事项	214

5. 治疗气血瘀滞型高脂血症的足浴方	215
6. 治疗湿热内蕴型高脂血症的足浴方	216
7. 治疗脾虚湿盛型高脂血症的足浴方	216
8. 治疗肝火炽盛型高脂血症的足浴方	217
9. 治疗肝肾阴虚型高脂血症的足浴方	218
10. 治疗阴虚阳亢型高脂血症的足浴方	219
11. 脚底涌泉穴敷贴疗法的作用及注意事项	220
12. 治疗气血瘀滞型高脂血症的脚心涌泉穴敷贴方	220
13. 治疗湿热内蕴型高脂血症的脚心涌泉穴敷贴方	221
14. 治疗肝火炽盛型高脂血症的脚心涌泉穴敷贴方	222
七 高脂血症的气功疗法和按摩疗法	223
1. 降脂调整呼吸操的动作要求	223
2. 降脂消积吐纳操的锻炼方法	223
3. 减肥降脂操的动作要求	224
4. 治疗冠心病性高脂血症的纳气调息功的操作要求	225
5. 治疗冠心病性高脂血症的松静养心功的操作要求	226
6. 治疗高血压性高脂血症的站桩功的操作要求	227
7. 揉脐腹降脂的操作方法	227
8. 治疗冠心病性高脂血症的穴位按摩方法	227
八 高脂血症的运动疗法	229
1. 运动疗法的降脂作用及注意事项	229
2. 步行运动的种类及医疗作用	231
3. 高脂血症患者的散步锻炼及注意事项	232
4. 高脂血症患者的医疗步行锻炼方法及注意事项	233
5. 高脂血症患者的步行爬坡锻炼	234
6. 高脂血症患者的慢跑锻炼及注意事项	235

7. 高脂血症患者的爬楼梯锻炼及注意事项	236
8. 高脂血症患者的骑自行车锻炼及注意事项	237
9. 高脂血症患者的跳绳锻炼及注意事项	238
10. 高脂血症患者的跳舞锻炼及注意事项	239
11. 高脂血症患者的游泳锻炼及注意事项	240
12. 高脂血症患者的降脂健美操的操练步骤及注意 事项	241
13. 第一套去脂降压操的操作步骤及动作要求	242
14. 第二套去脂降压操的操作步骤及动作要求	246
 九 高脂血症的起居疗法	249
1. 高脂血症患者起居养生中的注意事项	249
2. 高脂血症患者的饮温开水疗法	252
3. 高脂血症患者的饮矿泉水疗法	253
4. 高脂血症患者的饮磁化水疗法	254
5. 治疗高脂血症的热水浴疗法	254
6. 治疗高脂血症的矿泉水和米糠水浴疗	255
7. 治疗高脂血症的药浴疗法	255
8. 治疗高脂血症的药枕疗法	256
 十 附录	258
(一) 与高脂血症有关的实验室检查正常值	258
(二) 常用的降血脂药物	261
(三) 常见高胆固醇食物	264
(四) 常见高脂肪食物	266
(五) 常用食物的脂肪含量及脂肪酸组成	268



与高脂血症相关的医学知识

1. 人体脂肪组织的构成及功用

脂肪组织是构成人体重要的组织之一,主要由脂肪细胞、少量纤维母细胞及少量细胞间胶原物质组成。脂肪组织,平均含脂肪 80%,含蛋白质 2%,含水 18%。正常成人,脂肪细胞总数约为 30×10^9 个;而对于某些肥胖者,脂肪细胞总数可达 90.5×10^9 个。正常人,皮下脂肪细胞的长度为 67~98 微米,每个脂肪细胞含脂量约为 0.6 微克;而肥胖者,脂肪细胞的长度可达 127~134 微米,其中每个脂肪细胞的含脂量可达 0.91~1.36 微克。

脂肪组织是人体能量的仓库。人体内的能量,主要贮存在脂肪组织中,正常人体约含 564 975 千焦(135 000 千卡)的能量。从理论上讲,它所提供的能量可使生命维持 40~50 天。人体摄入的脂肪,被消化吸收后,以三酰甘油的形式储存在脂肪组织中。当人体糖供给不足时,脂肪组织中贮存的脂肪可分解成脂肪酸及甘油,其中脂肪酸经氧化过程释放出能量,以满足机体各组织的能量的需要;而甘油则转变成葡萄糖,使血糖水平保持正常,以保证大脑等重要器官的能量供应。一般讲,每克脂肪在体内氧化后,可产生和供给人体 37.7 千焦(或 9 千卡)的热能;而每克糖(或碳水化合物)、蛋白质在体内氧化后,可产生和供给 16.7 千焦(或 4 千卡)的热能。所以,全身组织,除脑和红细胞外,约有一半的热能是由脂肪转化而来的,这也就是“脂肪组织是人体能量的仓库”的道理所在。

2. 脂肪组织中脂肪的构成及功用

脂肪组织中所含的脂肪又称为中性脂肪,或称其为三酰甘油,