

专家细说高脂血症 日常生活巧降脂

高脂血症 家庭医生百科



陈广垠 编著



GAOZHIXUEZHENG
JIATING YISHENG BAIKE

科学调血脂
居家降脂枕边书



寻找属于自己的“降脂生活”

- 认识高脂血症
- 高脂血症的自我诊断
- 高脂血症的自我检测
- 高脂血症的生活调理

ARTIME

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

高脂血症 家庭医生百科

陈广垠 编著



GAOZHIXUEZHENG
JIATING YISHENG BAIKE

ARTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

高脂血症家庭医生百科 / 陈广垠编著. --合肥:安徽
科学技术出版社, 2018.4

ISBN 978-7-5337-7528-5

I. ①高… II. ①陈… III. ①高血脂病-防治
IV. ①R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 016018 号

高脂血症家庭医生百科

陈广垠 编著

出版人: 丁凌云 选题策划: 徐浩瀚 责任编辑: 黄 轩 聂媛媛
责任校对: 王丽君 责任印制: 廖小青 装帧设计: 胡椒书衣

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551)63533330

印 制: 北京柯蓝博泰印务有限公司 电话: (010)89565888
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 720×1010 1/16

印张: 24

字数: 343 千

版次: 2018 年 4 月第 1 版

2018 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-7528-5

定价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究



Foreword 前言

谈到高脂血症，很多人会问：高脂血症是由血脂高引起的吗？它会遗传吗？如何发现自己得了高脂血症？怎样自己测血脂？如何预防高脂血症并发症？等等。关于这些问题的答案，本书中会有详细的解答。

高脂血症是一种常见病、多发病，一旦患病往往需要终身治疗，它严重危害人类的健康，成为继癌症和心脑血管疾病后威胁人类生命的“第三号杀手”。其实，高脂血症本身并不可怕，可怕的是由高脂血症引发的各种并发症，如高脂血症性冠心病、高脂血症性肾病、高脂血症性眼病、高脂血症性脑卒中等，长期困扰着广大患者，给他们带来了极大的痛苦。

其实，人们患高脂血症的主要原因是没有合理的健康饮食习惯，没有认识到“防病”的重要性。如果及早运用得当的方法，让血脂保持稳定，就可以及时控制高脂血症病情，回归健康的状态。

基于“防病治病+调理”的观念，我们精心为广大高脂血症患者编撰了《高脂血症家庭医生百科》一书，书中分门别类地介绍了高脂血症基础知识、防治知识、日常保健细节、饮食调养、运动调养、中医调养、心态调养、药物治疗等方面，全方位为高脂血症患者提供日常饮食、运动、养生、情绪调节、并发症预防的相关知识，以控制高脂血症及其发展。同时，本书还介绍了一些食谱、药膳、按摩方法等，帮助高脂血症患者早发现、早治疗，减少并发症的发生概率；帮助患者及其家属掌握一定的家庭生活调理技巧，从而促进患者康复。



本书内容分类清晰，即查即用，随时随地指导患者的日常生活，可以说是高脂血症患者的家庭医生。本书可以帮助高脂血症患者积极寻找属于自己的“降血脂生活”，也可使健康的人全面、正确地认识高脂血症，提早改变不健康的生活方式，避免引“高脂血症”上身，最终收获幸福，拥有美好的人生！

编 者



Contents 目录

第一章 高脂血症，你了解多少

第一节 认识高脂血症 002

血脂的功能 002

血脂的主要来源 003

胆固醇的生理功能 005

了解三酰甘油 006

高脂血症及常见症状 007

西医对高脂血症的分类 009

世界卫生组织提出的高脂血症分类 011

加快高脂血症形成的因素 013

第二节 高脂血症的危害 015

高脂血症与冠心病 015

高脂血症与高血压病 016

高脂血症与糖尿病 017

高脂血症与脂肪肝 017

高脂血症与肾病综合征 019

高脂血症与动脉粥样硬化 021

高脂血症与胰腺炎 021

第三节 高脂血症的自我诊断 023

高脂血症的确诊和诊断标准 023

血脂化验注意事项 024



为何多次血检结果会不同	025
I 型高脂血症的自我诊断依据	026
II 型高脂血症的自我诊断依据	027
III 型高脂血症的自我诊断依据	028
IV 型高脂血症的自我诊断依据	029
V 型高脂血症的自我诊断依据	030

第四节 高脂血症的自我检测

血脂检测标准	031
高脂血症的检查项目	033
检查前应注意的事项	034
空腹检查血脂的意义	035
血脂测试	036
分析化验单	037
监测血脂的条件和原则	038
餐后验血脂可治冠心病	039
学会观察身体发出的信号	040
儿童、老年高脂血症检测	042

第五节 高脂血症的诱因

维生素	043
不良饮食	044
遗传因素	046
吸烟	047
嗜酒	048
肥胖	050
年龄	050
性别	052



职业	053
情绪	053
运动	054

第二章 日常生活中的注意事项

第一节 生活中这样辅助降低血脂

保持生活的规律性	056
注意气候变化和居室通风	057
合理睡眠, 有益降脂	059
起居有常, 劳逸适度	060
喝水有讲究, 血脂也能降	061
适当做家务, 降脂效果好	062
“家传秘方”不可信	063
切记有病不能乱投医	064
洗桑拿浴需谨慎	065
饮食降脂中的细节	066
一日三餐, 饮食有度	067
谨记养生保健“三个三”	069
人到中年, 须小心血脂异常	070
高脂血症患者也可以“性”福美满	071

第二节 高脂血症患者的日常护理

高脂血症并发高血压病的日常护理	074
高脂血症并发冠心病的日常护理	075
高脂血症并发脂肪肝的日常护理	076
高脂血症并发糖尿病的日常护理	077



高脂血症并发肾病的日常护理	078
其他并发症的日常护理	079
中青年高脂血症患者的日常护理	081
老年高脂血症患者的日常护理	081

第三节 四季降血脂的关键事宜

高脂血症患者春季养生要点	083
高脂血症患者过春注意事项	085
春季降脂运动要诀	086
高脂血症患者夏季养生要点	087
高脂血症患者过夏注意事项	089
夏季运动要科学	091
高脂血症患者过秋注意事项	092
高脂血症患者过冬注意事项	095
高脂血症患者冬季保健要点	097
冬季洗热水浴有讲究	097
冬季保暖措施	098
冬季要预防并发症	099

第四节 高脂血症的多种误区

免费测血脂，不测白不测	101
血脂小波动，不用放心上	101
调脂保健品可长期服用	102
血脂在正常范围就可以了	102
血脂高与偏瘦者无关	103
高脂血症患者不能吃蛋黄	103
胆固醇摄入越低越好	104
补充膳食纤维越多越好	104
多吃瘦肉比肥肉更有益	105



第三章 全身抖一抖，血脂降一降

第一节 运动降血脂小常识 108

养成运动的好习惯	108
运动降脂效果好	109
运动降脂有原则	111
运动为什么能降脂	112
有氧运动对降脂的益处	113
饭前快走降血脂	114
运动时间和锻炼步骤	115
掌握合适的运动量	116
运动降脂的注意事项	117
不宜进行运动疗法的患者	119
忙中偷闲巧运动	120

第二节 找到适合自己的运动方式 122

步行	122
跑步	123
跳绳	125
游泳	127
骑自行车	128
登山	129
瑜伽	130
跳舞	132
练功法	133
健美操	135



第三节

不同类型高脂血症患者的运动法则 144

五禽戏	137
太极拳	139
爬楼梯	140
强身保健功	141
降脂小动作	142

第四章

美食搭配，将吃出来的高脂血症“吃回去”

第一节

专家指导下的科学饮食 152

科学饮食原则	152
科学配餐及进餐	154
春季饮食注意事项	157
夏季饮食注意事项	158
秋季饮食注意事项	159
冬季饮食注意事项	160
高脂血症的饮食防治	162
高脂血症的临床饮食指导	164
不同运动量的热量摄入标准	166
高脂血症患者慎选食用油	167



第二节

高脂血症患者宜吃的食物	168
高脂血症患者宜吃的中药膳	169
饮食中的宜与忌	173
宜注意饮食卫生	173
宜减少脂肪的摄入量	174
宜限制胆固醇和脂肪的摄入量	176
宜控制糖类的摄入量	177
宜少吃动物内脏和脑	179
宜增加蛋白质的摄入量	180
宜少饮浓茶	181
忌过量饮酒	182
忌饮咖啡	183
忌暴饮暴食	184

第三节

四季蔬菜，降血脂从这里开始	186
冬瓜——去除体内多余的脂肪	186
胡萝卜——防止血脂升高	187
黄瓜——高脂血症患者的理想蔬菜	187
芹菜——镇静，保护血管	188
番茄——防止脂蛋白被氧化	189
芦笋——降胆固醇，保护心血管	190
荠菜——降胆固醇、降血脂	190
海带——抑制胆固醇的吸收	191
紫菜——降低有害胆固醇	192
黑木耳——防止动脉粥样硬化	193

第四节

瓜果佳品，好吃的“降血脂药”	194
猕猴桃——促进脂肪分解	194
苹果——降低血液中胆固醇浓度	195



桃子——加快胆固醇的排泄	195
梨——防止脂肪聚积	196
山楂——降低血清胆固醇	197
葡萄——预防高脂血症	198
西瓜——抑制身体吸收胆固醇	198
草莓——降低血液中胆固醇	199
木瓜——促进脂质代谢	200
柚子——降低“坏胆固醇”含量	200

第五节

五谷杂粮，主食的降血脂秘方

粟米——加强脂肪和能量代谢	202
紫米——加速钠代谢，保护心血管	203
玉米——降血脂，降胆固醇	203
芝麻——调节胆固醇，防治高脂血症	204
黄豆——防治高脂血症的理想食品	205
绿豆——降血脂的良药	206
红豆——消脂减肥，降胆固醇	207
黑豆——抑制机体吸收胆固醇	207
蚕豆——预防心血管类疾病	208
芸豆——辅助治疗高脂血症	209
豌豆——排钠降脂，预防动脉粥样硬化	210

第六节

蛋奶肉类，适当加荤促进血脂平稳

鲑鱼——降低胆固醇含量	211
平鱼——降低胆固醇	212
带鱼——降低血脂及血液黏稠度	212
鲤鱼——促进胆固醇的排泄	213
鹌鹑——抑制身体对胆固醇的吸收	214
兔肉——降低血脂	215



驴肉——降低血液黏稠度	215
羊肉——改善脂质代谢	216
鸡肉——降低低密度脂蛋白	217
鸭肉——降低胆固醇含量	217

第五章 只有心情好，降血脂才会有奇效

第一节 养病先养“心”，心态好血脂才会低

高脂血症患者的心理活动特点	220
心理因素对血脂有什么影响	222
怎样解除高脂血症患者的饮食障碍	222
走出悲观，乐观豁达	223
保持从容淡定的状态	225
自我减压预防高脂血症	226
慢生活降血脂	228
书法绘画，陶冶情操	228
碧波垂钓的降脂乐趣	230
寄情花卉，愉悦心情	231

第二节 保持良好的情绪，暂时和

高脂血症说“bye-bye”	233
控制情绪，才能控制血脂	233
克制发怒，保持血脂平稳	234
克服恐惧，保持血脂稳定	235
远离焦虑，血脂回归正常	237
消除疲劳，永葆青春活力	238



第三节 音乐疗法，聆听健康的旋律 239

音乐疗法，唤醒健康 239

聆听音乐，改善心境 240

不同情绪的乐曲选择 241

第四节 沐浴疗法，享受型的保健方式 244

沐浴疗法，神清气爽 244

森林浴，拥抱大自然 246

高脂血症的冷水浴疗法 247

泡温泉，降血脂 248

桑拿浴的降脂作用 248

盐浴，理想的方法 249

第六章 中医降血脂，安全放心又有效

第一节 中医调养，控制病情保守又安全 252

中医对高脂血症的认识 252

中医辨证分型 253

中医治疗原则 255

中医常用治法 258

中药降血脂的作用机制 259

第二节 穴位按摩，从指尖传出的健康 262

按摩疗法是如何降脂的 262

按摩降脂的优点 263

降脂按摩的常用手法 264

降脂按摩的常用穴位 266



足部按摩，睡前降脂	267
多种按摩，降低血脂	268
按摩操作的常见问题	268
常用疗法和禁忌	269
第三节 指压，身体有“压”才健康	271
指压疗法的降脂原理	271
指压疗法，常用穴位	272
指压疗法，常用手法	274
指压疗法，辨证取穴	276
指压疗法的准备工作	281
指压疗法的注意事项	282
第四节 气功，最自然的降脂“神功”	283
气功疗法，防治三高抗衰老	283
气功疗法的健身原理	284
练习气功的注意事项	284
真气运行法防病治疗	285
专家推荐的强身保健功	286
第五节 针灸和艾灸，灸除高脂血症保健康	288
针灸疗法的降脂原理	288
针灸疗法的生理功能	289
针灸降脂的常用穴位	290
针灸降脂的具体操作	292
针灸的注意事项与禁忌	295
针刺降脂的具体操作	295
艾灸的降脂原理	299
埋穴法和耳针疗法	299



第六节

泡脚疗法，安全有效降血脂 303

中药足浴，防病保健疏经脉 303

泡脚疗法的保健机制 304

泡脚疗法的注意事项 305

泡脚疗法时控制好水温 307

泡脚的常用方法 307

泡脚良方，降脂效果佳 308

第七章

药物治疗法，最快捷的降血脂方法

第一节

降血脂用药，按“原则”

办事效果最好 312

高脂血症患者的用药原则 312

不同患者的用药特点 313

服用降脂药物应注意事项 315

降脂中药配伍禁忌 317

高脂血症患者需要长期服药吗 319

养成良好的服药习惯 320

制订个性用药方案 321

临证用药因人因时制宜 322

第二节

降血脂药物，了解越详细越好 324

神奇的降脂中草药 324

有益于降血脂的中药方 326