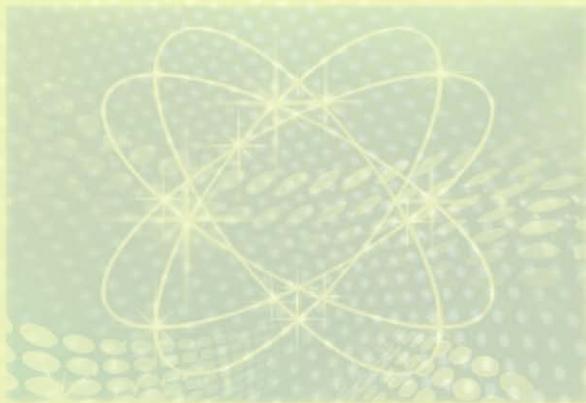


# 高血脂中医养生保健

王国防 / 编



延边大学出版社

# 高血脂中医养生保健

王国防/编

延边大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

高血脂中医养生保健/王国防编. —延吉:延边  
大学出版社,2006. 1

ISBN 7-5634-2030-4

I. 高… II. 王… III. 生活-知识 IV. TS976. 8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 041438

出 版/延边大学出版社出版发行

地 址/吉林省延吉市公园路 105 号 邮编:133002)

封面设计/武晓强

印 刷/三河盛达印务有限公司印刷

经 销/全国各地新华书店

开 本/880×1230 1/32

印 张/18

印 数/1-5000 册

字 数/450 千字

版 次/2006 年 1 月第 1 版

印 次/2006 年 1 月第 1 次印刷

定 价/29.80 元

# 目 录

## 第一章 高血脂的早期预防

一、高血脂的发病机理 .....	(2)
什么是血脂 .....	(2)
血脂正常与否的区别 .....	(3)
怎样看血脂化验单 .....	(3)
影响血脂的因素 .....	(4)
脂肪与血脂的关系 .....	(7)
什么是高血脂症 .....	(8)
高血脂的分型方法 .....	(9)
高血脂的形成原因 .....	(11)
高血脂的发病机理 .....	(12)
高血脂的症状 .....	(13)
高血脂症的易患人群 .....	(15)
高血脂的危害性 .....	(19)
高血脂症与动脉粥样硬化 .....	(20)

胆固醇的特性·····	(21)
重视高血脂对儿童的影响·····	(22)
中老年高血脂症的因素·····	(24)
<b>二、高血脂的早期预防·····</b>	<b>(26)</b>
正确看待高血脂·····	(26)
预防血脂增高的方法·····	(27)
不要认为胆固醇越低越好·····	(28)
如何及早发现高脂血症·····	(29)
高血脂的早发现与早治疗·····	(31)
不要病情恶化时才检查血脂·····	(33)
血脂检查前的注意事项·····	(34)
不要忽视老年头晕·····	(36)
患高血脂症的应对措施·····	(36)
高血脂症的预防方法·····	(39)
坚定战胜高血脂的信心·····	(41)

## 第二章 高血脂的中医治疗

<b>一、高血脂的中药治疗·····</b>	<b>(45)</b>
高血脂患者须在专科医生指导下用药·····	(45)
高血脂患者要制订合理的用药方案·····	(46)
采用痰浊辨证治疗法·····	(48)
老年人的降脂疗法·····	(49)
老年人用降脂药注意事项·····	(50)

根据血脂情况调整用药量·····	(52)
不能用保健品代替正规治疗·····	(53)
正确看待降脂药的不良反应·····	(53)
不要长期服用避孕药·····	(55)
降脂中药配伍的禁忌·····	(56)
降脂中西药配伍的禁忌·····	(57)
正确选用降脂中草药·····	(59)
常用降脂中药辨证单方·····	(65)
常用降脂中药辨证复方·····	(66)
常用降脂中药单方·····	(69)
常用降脂中药组方·····	(73)
常用降脂中药复方·····	(74)
科学选用降脂中成药·····	(77)
<b>二、高血脂的中医治疗·····</b>	<b>(81)</b>
针灸疗法·····	(81)
1. 内关·····	(82)
2. 合谷·····	(82)
3. 太冲·····	(82)
4. 阳陵泉·····	(82)
5. 涌泉·····	(83)
6. 公孙·····	(83)
7. 三阴交·····	(83)
8. 足三里·····	(83)
9. 丰隆·····	(83)

10. 肺俞 .....	(83)
11. 厥阴俞 .....	(84)
12. 心俞 .....	(84)
13. 中脘 .....	(84)
14. 膻中 .....	(84)
15. 曲池 .....	(84)
磁疗疗法 .....	(85)
步行疗法 .....	(86)
跑步疗法 .....	(87)
登楼梯疗法 .....	(88)
气功疗法 .....	(90)
太极拳疗法 .....	(93)
游泳疗法 .....	(95)
泡脚疗法 .....	(97)

### 第三章 高血脂的饮食疗法

一、高血脂的饮食疗法 .....	(100)
高血脂患者的膳食指南 .....	(100)
高血脂症患者要有良好的饮食习惯 .....	(105)
高血脂患者要控制饮食 .....	(106)
高血脂症患者的饮食结构要合理 .....	(106)
高血脂症患者要合理烹调 .....	(108)
配餐中营养素的计算方法 .....	(109)

高血脂患者的春季配餐 .....	(111)
高血脂患者的夏季配餐 .....	(113)
高血脂患者的秋季配餐 .....	(115)
高血脂患者的冬季配餐 .....	(117)
高血脂症的饮食疗法 .....	(120)
高血脂的食疗原则 .....	(123)
高血脂患者的春季食谱 .....	(124)
高血脂患者的夏季食谱 .....	(132)
高血脂患者的秋季食谱 .....	(139)
高血脂患者的冬季食谱 .....	(146)
高血脂患者的药膳 .....	(153)
高血脂患者的药茶方 .....	(156)
高血脂患者的药酒方 .....	(176)
<b>二、高血脂的膳食注意 .....</b>	<b>(183)</b>
高血脂症患者宜常吃富含膳食纤维的食物 .....	(183)
高血脂症患者宜多吃含维生素 C、E 的食物 .....	(184)
高血脂患者要多食用植物油 .....	(187)
高血脂宜食的水果 .....	(188)
高血脂宜食的蔬菜? .....	(193)
高血脂宜食的其他食物 .....	(208)
高血脂患者要常吃海鱼 .....	(226)
高血脂患者要常食淡水鱼 .....	(227)
高血脂患者可适量饮用低度酒 .....	(228)
高血脂患者的饮食禁忌 .....	(230)

高血脂症患者不要大量吸烟 .....	(230)
高血脂症患者忌饮咖啡 .....	(231)
高血脂患者忌常吃瘦肉 .....	(232)
高血脂患者要注意在外就餐 .....	(233)
高血脂患者不要彻底拒绝脂质 .....	(233)
高血脂症患者忌饮食中缺“锌” .....	(235)
高血脂症患者忌饮食中缺“铜” .....	(235)
高血脂症患者忌热量无控制 .....	(236)
高血脂症患者忌多吃糖类食品 .....	(238)

## 第四章 高血脂的日常保健

一、高血脂患者的日常生活 .....	(241)
高血脂患者需养成良好的生活习惯 .....	(241)
不要完全依赖药物控制高血脂 .....	(242)
高血脂患者要控制总热能的摄入 .....	(243)
高血脂患者须及时补充卵磷脂 .....	(244)
高血脂患者注意季节变化 .....	(246)
高血脂患者要遵循运动原则 .....	(247)
高血脂患者要经常进行体育锻炼 .....	(248)
高血脂患者要长期进行有氧运动 .....	(250)
高血脂患者要坚持步行锻炼 .....	(251)
高血脂患者不要早晨做剧烈运动 .....	(252)
高血脂患者不要运动时间太长 .....	(253)

高血脂患者不要随意运动锻炼 .....	(253)
高血脂患者要注意运动鞋须合适 .....	(254)
二、高血脂患者的养生保健 .....	(256)
高血脂患者要注意肥胖 .....	(256)
高血脂患者要注意脂肪肝 .....	(257)
高血脂患者要注意高血压 .....	(258)
高血脂患者不要随便停药 .....	(259)
不要盲目进行降胆固醇治疗 .....	(260)
不要降脂幅度太大 .....	(261)

# 第一章 高血脂的早期预防

## 一、高血脂的发病机理

### 什么是血脂

血脂，即可脂质，是指血液中所含脂类物质的总称，其主要内容包括：胆固醇、胆固醇酯、甘油三酯（或三酰甘油）、磷脂及游离脂肪酸等。人体血液中的脂质成分，一方面是从食物摄入经吸收后加工而得，另一方面可由其他物质在体内自行合成。比如：正常人的血中的脂质含量比较稳定，波动范围较小。如临床血清总胆固醇的正常值范围，为 2.8~6.0 毫摩尔/升；血清胆固醇酯的正常值范围，为 2.34~3.38 毫摩尔/升；血清甘油三酯的正常值范围，为 0.23~1.24 毫摩尔/升。血清磷脂的正常值范围，为 1.63~3.23 毫摩尔/升；血清游离脂肪酸（亦称未脂化脂肪酸）的正常值范围，为 0.3~0.9 毫摩尔/升；血液中脂质含量只是全身脂类总量的一部分，但却是人体必不可少的物质，其生理功能极其重要。因为血脂成分运转于载脂蛋白的氨基酸数目、分子量、所载的脂质、血浆浓度、合成的部位有所差别，所以其主要功能也不同。

## 血脂正常与否的区别

血脂正常与否是通过实验室血液生化检查确定的。

(1) 血清胆固醇正常值为 $<5.21$  毫摩升/升,  $5.23 \sim 5.69$  毫摩尔/升为边缘升高,  $>5.72$  毫摩升/升为高胆固醇血症。

(2) 血清甘油三酯正常值为 $<1.7$  毫摩升/升,  $>1.7$  毫摩升/升为高甘油三酯血症。

(3) 低密度脂蛋白胆固醇 $<3.12$  毫摩升/升为正常,  $3.15 \sim 3.61$  毫摩尔/升为边缘升高,  $>3.64$  毫摩升/升为异常升高。

(4) 高密度脂蛋白胆固醇正常值为 $>1.04$  毫摩升/升为合适范围,  $<1.09$  毫摩升/升为异常减低。

在进行血脂检查时, 受检者在抽血前的最后一餐禁忌高脂肪食物及酒精类饮品, 并应空腹 12 小时以上抽血。首次发现血脂异常后, 应在两周内复查。若仍为异常, 则可确诊。

## 怎样看血脂化验单

高脂血症患者看懂血脂化验单, 既能了解自己的病情, 又能对治疗起到指导作用。因此, 学习看血脂化验单, 很有必要。

**一般医院检查血脂的项目主要有:**

- TC：总胆固醇，也写成 T-CHO
- TG：甘油三脂
- HDL-C：高密度脂蛋白胆固醇
- LDL-C：低密度脂蛋白胆固醇
- APOA1：载脂蛋白 A1
- APOB：载脂蛋白 B

各项检查的正常数值：

化验项目	正常值 毫摩尔/升
血浆中总胆固醇（TC）	3.36~5.72
血浆中甘油三脂（TG）	0.23~1.70
血浆中低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）	0.9~2.19
载脂蛋白 A1	1.25~1.88
载脂蛋白 B	0.79~1.13

## 影响血脂的因素

### （1）年龄和性别

男性血清胆固醇水平随年龄增长而呈上升趋势，到 70 岁左右达高峰，而女性 50 岁以前血清胆固醇水平上升缓慢，到约 55~60 岁逐渐超过男性，主要为低密度脂蛋白胆固醇水平升高，女性高密度脂蛋白胆固醇水平较男性为高。

### （2）绝经后雌激素水平

当妇女绝经后，失去了雌激素的保护，低密度脂蛋白胆固

醇水平上升，高密度脂蛋白胆固醇水平下降，而补充雌激素可使高甘油三酯血症妇女的甘油三酯水平明显升高，常达致死性胰腺炎水平。

### (3) 遗传

目前研究证明存在家族性血脂异常，在其他类型血脂异常中，遗传因素也起了重要的作用。

### (4) 职业

脑力劳动者血脂水平高于体力劳动者，城市居民血脂异常的发病率高于农民，这主要由于不同职业者的工作性质和生活方式不同所决定的。

### (5) 饮食

动物性脂肪可使血脂升高，而植物性脂肪（主要是多不饱和脂肪酸）有助于血脂下降。另外，进食过多的糖量，可刺激胰岛素分泌增加，出现高胰岛素血症，引起甘油三酯升高。

### (6) 体力活动

体力活动对血脂代谢有积极的影响，不仅可降低血清胆固醇、甘油三酯及低密度脂蛋白胆固醇，还可使高密度脂蛋白胆固醇水平升高，这是脑力劳动者血脂含量高于体力劳动者的原因之一。

## (7) 饮酒

酒精可促进血脂的合成，减慢血脂的分解，中等量以上的饮酒即可引起高甘油三酯血症。

## (8) 吸烟

每日吸烟超过 20 支可使血清胆固醇和甘油三酯水平升高，而高密度脂蛋白胆固醇水平则降低。被动吸烟者血脂同样受到影响。

## (9) 精神紧张及应激

紧张情绪升高血脂含量，增加血小板黏性，促进动脉粥样硬化。

## (10) 药物

许多药物长期大量应用可影响血脂水平，如糖皮质激素，但长期应用可使血浆胆固醇和甘油三酯含量升高，又如噻嗪类利尿剂可增加血浆低密度脂蛋白胆固醇和甘油三酯的浓度，其他一些治疗高血压的药物对血脂也有一定影响。

## (11) 季节变化

研究表明血清胆固醇水平在秋季最高，夏季最低，而甘油三酯水平是春季最高，秋季最低。

## 脂肪与血脂的关系

脂肪和血脂虽然只有一字之差，其意义却有着很大的区别。平时常说的脂肪指的就是脂肪组织，是构成人体的重要成分之一。脂肪细胞、少量纤维母细胞和少量细胞间胶原物质是组成脂肪组织的主要成分。正常成人在脂肪组织中贮存体内的热能，约 564840 千焦（135000 千卡），可供人体维持生命 40~50 天。近年来有关研究资料表明，脂肪组织不仅是贮存和释放热能的仓库，还可以发出一些“信号”，这使其在热能代谢调节过程中发挥更主动的作用。

生物医学所指的脂肪是脂肪组织中所含的脂肪。脂肪组织中贮存着人体内的大部分脂肪，脂肪由一个分子的甘油和三个分子的脂肪酸组成，所以也称为“三酰甘油”。其中脂肪酸又分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸两大类，前者具有升高胆固醇的作用，在动物性脂肪如猪油、牛油、奶油中含量较高，不适合过多食用；而后者又分为单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸，单不饱和脂肪酸存在于各种食物中，主要提供热能，对胆固醇水平不影响；多不饱和脂肪酸主要由亚油酸、亚麻油酸、花生四烯酸等构成，在植物油（如豆油、玉米油、芝麻油等）、鱼油和禽类食品中含量最丰富。多不饱和脂肪酸具有轻度的降低胆固醇作用，因此适合于冠心病、高脂血症患者食用。人体平时所摄入的脂肪被消化吸收后以三酰甘油的形式储存于脂肪组织当中，当机体热能供应不足的时候，脂肪组织中储存的脂肪