

远离生活方式病 小丛书

◎丛书主编 张志斌



远离 高脂血症 AILMENTS AWAY

邱 玢◎编著

远离高脂血症
的N种方法
远离高脂血症
的N种运动
远离高脂血症
的N种食物



中国中医药出版社

远离生活方式病小丛书

远离高脂血症

邱 玢 编著

中国中医药出版社
北 京

图书在版(编目)数据

远离高脂血症 / 邱玢编著. —北京:中国中医药出版社, 2005.10
(远离生活方式病小丛书 / 张志斌主编)
ISBN 7-80156-829-X

I. 远… II. 邱… III. 高脂血病—防治 IV. R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 039405 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: 64405750
河北省欣航测绘院印刷厂印刷
各地新华书店经销

*

开本 850×1168 1/32 印张 6.25 字数 95 千字
2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷
书号 ISBN 7-80156-829-X/R·829 册数 6000

*

定价: 13.00 元
网址 WWW.CPTCM.COM

如有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 84042153

前言

Foreword

随着人类文明的发展，随着社会主义建设的深入，我国人民已经告别了“上无片瓦，下无寸土”的贫困与“雨天一身水，晴天一身汗”的辛劳，“食有鱼，出有车”这样古代统治者才敢于梦想的舒适生活也越来越普遍地走向寻常百姓。

但是，就在人们享受舒适而无需劳累的现代生活的同时，人类的疾病谱已悄悄地发生了变化。近些年来各种疾病死亡率的统计数字里，不良生活方式所导致的疾病（我们称之为生活方式病）发病率逐年上升。据调查，我国死亡率居前10位的疾病中，有将近一半的患者因不良生活方式和行为而患病。此类疾病已经取代了传染病，成为威胁人们健康与生命的头号杀手。如心脏病与脑卒中，是中国人群众的主要死因，也是造成中年人早死或残疾的主要原因。这些疾病的早期阶段，像高血压、高血脂、肥胖症却很少引起人们的注意。发病率比较高的疾病还有糖尿病与慢性肝病。至

2004年11月，我国已有超过5 000万的糖尿病人，这是一个惊人的数字。这些疾病不仅是最主要的致死因素，更严重地影响了我们努力经营的生活质量。这些疾病的危害，知道的人已经很多；但是，关于这些疾病的知识，大多数人了解和掌握的程度仍是不够的。

生活方式病的发生由不良生活习惯引起，而只要改变这些不良生活习惯就可以降低发病率、缓解疾病的发展速度。但是如果您对这些疾病一无所知，预防就无从谈起了。所以对于每一个人来说，关注健康，珍惜生活，就一定要了解相关的医学知识。这套《生活方式病小丛书》介绍了此类疾病中最常见的冠心病、高血压、高血脂、中风、肥胖症、脂肪肝、糖尿病的常识。全部由高级中医研究人员及研究生为普通百姓量身定做，没有高深莫测的医学术语，没有枯燥无味的检查数据；以通俗风趣的语言，配以轻松活泼的插画，帮助您了解如何从日常起居中的一一点一滴做起，对这些疾病进行预防。同时，也给可能已经患病的朋友一些贴心建议——如何自我调整，逐渐康复。

世界因为有了生命才无比美好，生活因为有了健康才朝气蓬勃。疾病并不可怕，可怕的是没有防范疾病、战胜疾病的意识与知识。如果这套小丛书，能够

为您与您的家人健康地享受生活提供一点帮助，我们将分享您的快乐。

张志斌

2004年12月1日于北京



目 录

Contents

第一节 谈“脂”色不变

——和大家谈谈高脂血症

- 一、“血脂”的基本知识 (3)
- 二、脂蛋白的分类及意义 (6)
- 三、高脂血症的临床表现 (7)
 - 1. I型高脂血症的临床表现 (7)
 - 2. II型高脂血症的临床表现 (8)
 - 3. III型高脂血症的临床表现 (9)
 - 4. IV型高脂血症的临床表现 (9)
 - 5. V型高脂血症的临床表现 (10)
- 四、怎样看血脂化验单 (10)
 - 1. 考虑作血脂检查的几种情况 (10)
 - 2. 常见血脂检查的化验项目及正常值 (11)
 - 3. 根据检查所作的分型 (12)

第二节 “脂”影随行

——导致高脂血症的不良生活方式

- 一、不良饮食习惯 (17)
 - 1. 暴饮暴食 (18)
 - 2. 偏食挑食 (18)
 - 3. 过饥过饱 (19)
 - 4. 晚餐进食过多 (20)
 - 5. 入睡前吃夜宵 (20)
 - 6. 吸烟 (21)
 - 7. 酗酒 (22)
- 二、不良饮食结构 (24)
 - 1. 摄入过多高脂肪食品 (26)
 - 2. 摄入过多高胆固醇食品 (26)
 - 3. 摄入过多糖类 (28)
 - 4. 摄入过多动物性油脂 (29)
 - 5. 爱吃煎、炸、烧、烤食品 (30)
 - 6. 不吃新鲜蔬菜和水果 (30)
 - 7. 摄入过多食盐 (32)
- 三、不良生活习惯 (33)
 - 1. 过分安逸的生活 (33)
 - 2. 心理疾患 (38)



第三节 对“脂”说不

——预防高脂血症的良好生活方式

- 一、调节饮食结构 (47)
 - 1. 膳食以植物性脂肪为主 (47)
 - 2. 多种脂肪酸的摄入 (48)
 - 3. 选用降脂食物 (57)
 - 4. 增加膳食纤维的摄入 (63)
 - 5. 选用优质蛋白质 (65)
- 二、改善生活方式 (65)
 - 1. 减肥 (65)
 - 2. 戒烟 (70)
 - 3. 控制酒精 (71)
 - 4. 有氧运动 (72)
 - 5. 保持心理健康 (74)

第四节 “脂”去无踪

——促进高脂血症康复的调护方式

- 一、五种不同类型高脂血症患者的饮食调护 (81)
 - 1. I型高脂血症患者的饮食调护 (81)
 - 2. II a型高脂血症的饮食调护 (81)
 - 3. II b和III型高脂血症的饮食调护 (82)

4. IV型高脂血症的饮食调护	(83)
5. V型高脂血症的饮食调护	(83)
二、高脂血症患者的心理调护	(84)
1. 心理类型的判别	(84)
2. 心理调护原则	(87)
3. 不同时期高脂血症患者的心理调护	(89)
三、几种特殊人群的调护方式	(92)
1. 少年儿童高脂血症患者的调护方式	(92)
2. 青壮年高脂血症患者的调护方式	(95)
3. 老年高脂血症患者的调护方式	(97)
4. 女性高脂血症患者的调护方式	(100)
5. 脑力劳动高脂血症患者的调护方式	(103)
6. 体力劳动高脂血症患者的调护方式	(105)
7. 吸烟高脂血症患者的调护方式	(107)
8. 酗酒高脂血症患者的调护方式	(108)

第五节 弹“脂”一挥间

——高脂血症调养方式百宝箱

一、吃的学问	(111)
1. 素菜类	(111)
2. 荤菜类	(126)
3. 果茶类	(142)



4. 菌藻类	(150)
5. 谷豆类	(159)
二、动的学问	(172)
1. 步行	(172)
2. 跑步	(174)
3. 太极拳	(177)
三、心理调护的学问	(180)
1. 转移注意力法	(180)
2. 腹式深呼吸法	(181)



第一节 谈“脂”色不变

——和大家谈谈高脂血症

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

邻居王大爷突然病了，抬到医院时，嘴巴歪到一边，半身不能动弹，整个人处于昏迷状态，这可把家里人急坏了，好端端的一个人，能吃能睡的，怎么说病就病成这样了呢？向医生一打听，原来王大爷得的病就是咱老百姓常说的中风。是什么原因引起这可怕的疾病呢？经过化验检查，原来王大爷血液里有一种叫“血脂”的东西偏高，医生说，这叫做高脂血症，加上平时王大爷饮食不注意，爱吃大鱼大肉的，又不爱运动，才酿出这大病了。那么什么叫做高脂血症和血脂呢？它会有什么危害呢？现在让我们一起来认识它。



王大爷的中风病

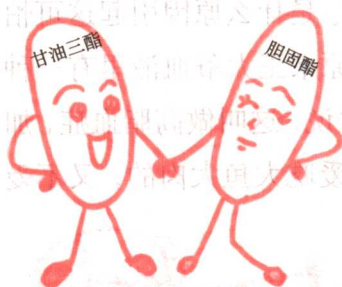
一、“血脂”的基本知识

随着人们生活水平的提高，新的生活方式的出现，许多疾病逐渐被人们所认识，高脂血症就是其中的一种。通常我们所说的高脂血症，是指各种原因导致的血液中胆固醇和（或）甘油三酯水平升高的一种疾病，



那么，什么是甘油三酯和胆固醇呢？让我们首先来认识一下血脂。

血脂是我们人体血液中所含脂质的总称，它主要包括脂肪（甘油三酯）和类脂（胆固醇、类固醇、



甘油三酯和胆固醇

糖脂、磷脂)，其中甘油三酯（TG）和胆固醇（TC）

是血脂的主要成分。由于甘油三酯和胆固醇不能溶解于水，所以在血液中运行时它们必须与血液中的蛋白质和其他的类

脂（如磷脂）相结合，构成一种叫做“脂蛋白”的球状大分子，才能

发挥它正常的生

理功能，所以甘

油三酯和胆固醇

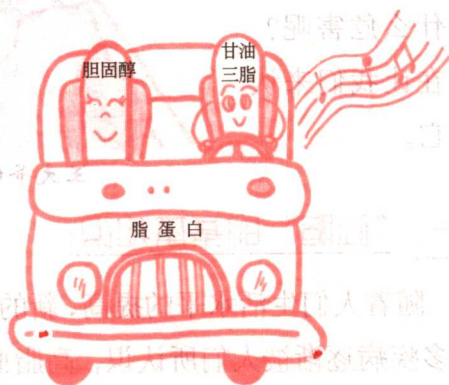
的升高常常表现

为血液中的某类

脂蛋白水平的升

高，这就是高脂

血症又叫高脂蛋白血症的原因。



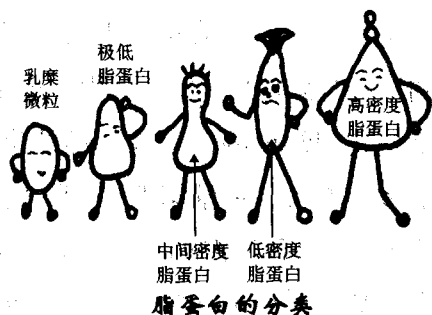
脂蛋白的作用



甘油三酯和胆固醇是我们身体里必不可少的物质，比如说，甘油三酯能够给我们提供生命活动中大量的能量，而胆固醇呢，不仅是我们人体细胞生物膜的重要成分，而且是合成各种激素和维生素D的重要原料。但是，当它们的值超出正常范围时，便容易造成“血稠”，血液在血管壁上沉积，逐渐形成小“斑块”，这就是我们常说的“动脉粥样硬化”，随着这些“斑块”增多、增大，逐渐堵塞血管，使血流变慢，严重时血流中断。这种情况如果发生在心脏，就引起冠心病；发生在脑，就会出现脑卒中；如果堵塞眼底血管，将导致视力下降，甚至失明；如果发生在肾脏，就会引起肾动脉硬化、肾功能衰竭；发生在下肢，会出现肢体坏死、溃烂等。此外，高血脂还可引发高血压，诱发胆结石、胰腺炎，加重肝炎，导致男性功能障碍、老年痴呆等疾病，最新研究表明高血脂还可能与癌症的发病有关。高脂血症多发生于中老年时期，但是，儿童和青少年也有发生。近年来，随着人民生活水平的提高，尤其是在大中城市，少儿的高脂肪饮食使儿童及青少年高脂血症的发病率逐年提高，高脂血症的发病年龄出现年轻化趋势。高脂血症日益引起大家的广泛关注。

二、脂蛋白的分类及意义

我们身体里的脂蛋白有许多种,通常根据它的颗粒大小和密度的高低,将其分为乳糜微粒(CM)、极低密度脂蛋白(VLDL)、中间密度脂蛋白(IDL)、低密度脂蛋白(LDL)和高密度脂蛋白(HDL)五种,颗粒大小依次递增,密度则



依次递减。这五种脂蛋白在高脂血症的发生上有着非常重要的意义,比如说,乳糜微粒主要含有甘油三酯,由于它的颗粒比较大,不容易进入动脉壁内,所以不是动脉粥样硬化的危险因素,但是比较容易诱发胰腺炎。近年来的研究发现,它与动脉粥样硬化的发生可能也有关,所以不可轻视。正常的极低密度脂蛋白没有致动脉粥样硬化的作用,但是在高脂血症病人、糖尿病病人及家族性混合型高脂血症病人中,却有致动脉粥样硬化的作用。低密度脂蛋白经过科学家们的研究证实,由于它本身的特性,是所有脂蛋白中的首要致动脉粥样硬化性脂蛋白,是一种“坏”脂蛋白,而

