

百病

百病自诊自疗丛书

BAIBING ZIZHENZILIAO  
CONGSHU

# 高脂血症

## 的自诊自疗

胡献国 / 编著

GAOZHIXUEZHENG  
DE ZIZHENZILIAO



中国经济出版社

CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

# 高脂血症的自诊自疗

胡献国 编著



中国经济出版社

[www.economyph.com](http://www.economyph.com)

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

高脂血病的自诊自疗/胡献国编著. —北京: 中国经济出版社, 2005. 1

(百病自诊自疗丛书)

ISBN 7-5017-6645-2

I. 高... II. 胡... III. 高血脂—诊疗

IV. R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 096549 号

出版发行: 中国经济出版社 (100037 · 北京市西城区百万庄北街 3 号)

网 址: [www. economyph. com](http://www.economyph.com)

责任编辑: 高书精 (010-68319110)

责任印制: 张江虹

封面设计: 白长江

经 销: 各地新华书店

承 印: 人民文学印刷厂

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 10.375 字 数: 250 千字

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5017-6645-2/Z · 810

定 价: 18.00 元

---

版权所有 盗版必究 举报电话: 68359418 68319282

服务热线: 68344225 68369586 68346406 68309176

丛书主编：胡献国

副主编：张 玲

编 委：（以拼音字母为序）

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 胡 皓 | 胡熙曦 | 胡献国 | 胡云波 |
| 黄春梅 | 刘华章 | 宋友红 | 谭晓熙 |
| 谭小芸 | 杨小云 | 张 玲 | 张 蕾 |
| 周红星 | 周 桦 |     |     |

## 内容提要

本书系统论述了高血脂的形成原因、自我诊断及自我治疗方法，各类保健药膳方按其方名、来源、原料组成，制作方法、功效、适应症、营养分析、注意事项等方面进行了介绍，全书内容通俗易懂，便于患者选方用食。

本书反映了当前国内高胆固醇高脂血症的治疗现状及进展，融科学性、实用性于一体，既可作为高胆固醇高脂血症患者自我保健、养生、预防、治疗之参考，又可作为从事中医食疗学教学及科研人员和广大中医食疗爱好者的参考用书。

## 作者简介

一、科技论文:在《中医杂志》、《澳门中医药杂志》、台湾《明通医药杂志》等发表学术论文 50 余件。

二、获科研成果奖 5 项,其中省、市级各 1 项,县级 3 项。

三、在全国各级报刊发表医学科普文章千余件,计百万字。

四、出版医学书籍 10 多部:

### (一)主编类

#### 1.《百病肉食疗法》

北京金盾出版社 2001 年 6 月第 1 版

2002 年 1 月第 1 版第 2 次印刷

#### 2.《食疗养生药膳大百科》

台湾世茂出版社 2002 年 6 月第 1 版

#### 3.《高血脂家常食谱》

天津科技出版社 2003 年 1 月第 1 版

#### 4.《李时珍食疗药膳丛书—消化系统疾病的食疗》

湖北科技出版社 2003 年 3 月第 1 版

#### 5.《怎样洗脚更健康》

台湾世茂出版社 2003 年 3 月第 1 版

#### 6.《小儿家庭足疗》

农村读物出版社 2003 年 7 月第 1 版

#### 7.《食用参妙用》

人民军医出版社 2003 年 8 月第 1 版

#### 8.《百病中药外治法》

金盾出版社 2003 年 11 月第 1 版

2004 年 4 月第 2 次印刷

9.《高血脂保健药膳》

深圳海天出版社 2004 年 1 月第 1 版

10.《保健食疗药膳精典(选辑药膳食疗类文章 50 件)》

中国经济出版社 2004 年 1 月第 1 版

11.《治病保健药膳粥》

台湾世茂出版社 2004 年 3 月第 1 版

12.《食粥降血脂》

人民军医出版社 2004 年 7 月第 1 版

13.《百病足疗 900 方》

中国中医药出版社 1997 年 3 月第 1 版

1999 年 9 月第 3 次印刷

14.《中医脏器食疗学》

湖北科技出版社 1997 年 3 月第 1 次版

15.《本草纲目》中的粥疗方

人民军医出版社 2004 年 6 月第 1 版

16.《家庭足浴》

人民军医出版社 2004 年 11 月第 1 版

17.《足跟痛症防与治》

金盾出版社 2004 年 12 月第 1 版

(二)协编类

1.《家庭药膳全书》

湖北科技出版社 1997 年 1 月第 1 版

2.《基层中医临证必读大系·中药分册》

中国医药科技出版社 1995 年 3 月第 1 版

作者现为湖北省远安中医院主任医师(湖北省知名中医)

## 前 言

随着社会的进步和人们物质生活水平的提高，各种富贵性、营养性疾病也纷之踏来，高胆固醇高脂血症便是其中之一，迄今为止，高胆固醇高脂血症仍是诱发高血压、冠心病、动脉硬化的元凶之一，其不仅严重危害人体健康，而且给社会、家庭也带来沉重的经济负担。有感于此，笔者遍览诸书，广搜博辑，斟酌筛选，结合现代医学研究进展，编著了这本《高脂血症的自诊自疗》，奉献给广大读者，使广大读者足不出户便能“按图索骥”，选方疗疾，保健养生，提高高胆固醇高脂血症防治水平。

本书系中医临床参考用书，适用于中医、西医、中西医结合的临床、科研及教学工作者，食疗专科、食疗门诊、药膳餐厅、病房营养护士、中医食疗爱好者，病人及家属也有实用价值。

本书在编写过程中，得到众多专家、教授、学者、领导的帮助，尤其是湖南中医学院谭兴贵教授、湖北中医学院赵映前教授等，对本书提出了宝贵的修改意见，在此谨表谢忱。

由于作者水平所限，书中不足之处在所难免，敬请各位读者批评指正，以求再版时修正。



## 目 录

### 上篇 高脂血症的自我诊断 ..... (1)

一、高脂血症的定义 ..... (2)

二、高脂血症的临床表现 ..... (4)

    (一)高脂血症的形成原因 ..... (4)

    (二)引起血脂升高的因素 ..... (4)

    (三)高脂血症的临床表现 ..... (5)

三、高脂血症的易感人群及主要危害 ..... (9)

    (一)高脂血症的易感人群 ..... (9)

    (二)高脂血症的主要危害 ..... (10)

四、高脂血症的自我诊断 ..... (10)

五、高脂血症的治疗原则 ..... (16)

    (一)高脂血症的监控原则 ..... (16)

    (二)高脂血症的药物治疗原则 ..... (17)

    (三)高脂血症的食物治疗原则 ..... (18)

六、高脂血症的治疗标准与研究进展 ..... (19)

    (一)高脂血症的治疗标准 ..... (19)

    (二)高脂血症的治疗研究进展 ..... (21)

七、高脂血症的膳食宜忌 ..... (22)



## 下篇 高脂血症的自我治疗 ..... (25)

### 第一章 高脂血症患者运动疗法 ..... (25)

- 一、运动疗法的作用原理 ..... (25)
- 二、高脂血症患者运动疗法的禁忌 ..... (26)
- 三、高脂血症患者的运动方式的选择 ..... (27)

### 第二章 高脂血症的西药治疗 ..... (28)

#### 第一节 高脂血症的西药治疗 ..... (28)

- 一、降脂药物的应用原则 ..... (28)
- 二、常用降脂药物 ..... (28)
  - (一)他汀类 ..... (29)
  - (二)贝特类 ..... (30)
  - (三)其他调整血脂药物 ..... (31)
- 三、不同类型高脂血症的治疗 ..... (33)
- 四、服用降脂药物时的注意事项 ..... (34)
- 五、哪些人不宜进行降脂治疗 ..... (35)

#### 第二节 不同人群高脂血症的西药治疗 ..... (35)

- 一、老年性高脂血症 ..... (35)
- 二、高血压 ..... (36)
- 三、肾病综合征 ..... (37)
- 四、青少年高脂血症 ..... (38)
  - (一)药物治疗时的注意事项 ..... (38)
  - (二)降脂药物的选择 ..... (38)
- 五、冠心病 ..... (39)
- 六、糖尿病 ..... (41)



|                                |      |
|--------------------------------|------|
| 七、肥胖症·····                     | (42) |
| 八、甲状腺功能减退症·····                | (43) |
| 九、脂肪肝·····                     | (44) |
| 十、性功能障碍·····                   | (45) |
| <b>第三章 高脂血症的中医治疗</b> ·····     | (45) |
| <b>第一节 高脂血症的中医治疗</b> ·····     | (45) |
| 一、高脂血症的中医辨证治疗·····             | (45) |
| 二、高脂血症的中成药治疗·····              | (47) |
| 三、能够降低血脂的中成药·····              | (49) |
| 四、能够降低血脂的中草药·····              | (57) |
| <b>第二节 不同人群高脂血症的中医治疗</b> ····· | (63) |
| 一、高血压·····                     | (63) |
| (一)中医内治法·····                  | (64) |
| (二)中医外治法·····                  | (65) |
| (三)家庭护理·····                   | (68) |
| 二、糖尿病·····                     | (74) |
| (一)中医内治法·····                  | (74) |
| (二)中医外治法·····                  | (76) |
| (三)家庭护理·····                   | (78) |
| 三、冠心病·····                     | (90) |
| (一)中医药内治法·····                 | (91) |
| (二)中医外治法·····                  | (92) |
| (三)家庭护理·····                   | (94) |
| 四、脂肪肝·····                     | (96) |
| (一)中医内治法·····                  | (96) |
| (二)家庭护理·····                   | (97) |



|                     |       |
|---------------------|-------|
| 五、肾病综合征 .....       | (100) |
| (一)中医内治法 .....      | (100) |
| (二)中医外治法 .....      | (101) |
| (三)家庭护理 .....       | (102) |
| (四)肾功能衰竭的药浴疗法 ..... | (103) |
| 六、下肢动脉粥样硬化 .....    | (104) |
| (一)中医内治法 .....      | (104) |
| (二)中医外治法 .....      | (105) |
| (三)家庭护理 .....       | (106) |
| 七、脑动脉硬化 .....       | (107) |
| (一)中医内治疗法 .....     | (107) |
| (二)家庭护理 .....       | (108) |
| 八、中风后遗症 .....       | (114) |
| (一)中医辨证治疗 .....     | (115) |
| (二)中医外治法 .....      | (116) |
| (三)家庭护理 .....       | (120) |
| 九、肠系膜动脉粥样硬化 .....   | (126) |
| (一)中医内治法 .....      | (126) |
| (二)中医外治法 .....      | (128) |
| (三)家庭护理 .....       | (130) |
| 十、甲状腺机能减退症 .....    | (131) |
| (一)中医内治法 .....      | (131) |
| (二)家庭护理 .....       | (132) |
| 十一、阳痿 .....         | (133) |
| (一)中医内治法 .....      | (133) |
| (二)中药外治法 .....      | (134) |
| (三)家庭护理 .....       | (137) |



|                              |       |
|------------------------------|-------|
| 十二、高粘滞血症 .....               | (140) |
| (一) 中医辨证治疗 .....             | (140) |
| (二) 家庭护理 .....               | (141) |
| <br>第四章 高脂血症的饮食疗法 .....      | (143) |
| 第一节 能够降低血脂的食物疗法 .....        | (145) |
| 第二节 高脂血症的药膳主食疗法 .....        | (154) |
| 第三节 高脂血症的药膳菜肴(荤菜、素菜)疗法 ..... | (166) |
| 第四节 高脂血症的药粥疗法 .....          | (224) |
| 第五节 高脂血症的药汤(羹)疗法 .....       | (252) |
| 第六节 高脂血症的药茶(饮)疗法 .....       | (261) |
| 第七节 高脂血症的药酒疗法 .....          | (288) |
| 第八节 高脂血症的药膳糕点疗法 .....        | (300) |
| 第九节 高脂血症的辨证食疗 .....          | (312) |



### 上篇 高脂血症的自我诊断

社会的发展、科技的进步,也促进了人们物质生活的丰富和生活水平的提高,加之种种高科技产品进入单位和家庭,人们养尊处优,极少活动,饮食上“食不厌精”,口味上“脍不厌细”,因而高胆固醇高脂血症患者越来越多。

20世纪90年代初期,美国约60%的人超过边缘性高血脂的标准。在澳大利亚,高血脂引起心血管疾病而致死亡人数在所有疾病中占第一位,而澳洲人患高血脂的原因在于饮食结构不合理、缺乏运动和过量饮酒所致,今天,高血脂已成澳大利亚的公敌,联邦政府每年都要花大笔的澳元来教育国民如何降低血脂水平,无论是药品或是健康食品,具有降血脂功能的产品非常畅销。在中国内地,20世纪90年代初期比80年代的人群血脂水平明显增加,尤其在北方大城市,约30%~40%的人患有不同程度的超过边缘性标准的血脂代谢异常,即高血脂。因此,在全社会范围内重视、控制高血脂已势在必行。有关统计资料表明,我国约有9000多万名高脂血症患者,高血脂症的最大危害是引起动脉粥样硬化,以及由此并发的冠心病、脑卒中、肾动脉硬化、周围血管硬化等。迄今为止,这些疾病仍是严重危害人类健康的疾病之一,医学界已经证明——高血脂者患心脏病的机会是正常人的4倍。卫生部2003年中国卫生统计显示,在死亡原因中,因心脑血管病变者约占32%,此外,高血脂可诱发胆结石、胰腺炎,加重肝炎、导致男性性功能障碍、老年痴呆等疾病,最新研究提示高血脂可能与癌症的发病有关。因此,加强高脂血症防治知识的宣传,有助于提高人们



的健康教育意识,保护人民身体健康。

### 一、高脂血症的定义

血脂是血液中所含脂质的总称,血脂中主要包括胆固醇,甘油三脂,磷脂,脂肪酸等,它们是血液的重要组成部分。当脂肪代谢或运转异常使血浆一种或多种脂质高于正常时,称为高脂血症。脂质不溶或微溶于水,必须与蛋白质结合,以脂蛋白形式存在,才能在血液循环中运转,因此,高脂血症常为高脂蛋白血症的反应,可表现为高胆固醇血症、高甘油三脂血症或两者兼而有之。临床上一般分为两种:

第一种:原发性,罕见,属遗传性脂代谢紊乱疾病,称为遗传性或家庭性高脂血症。

第二种:继发性,常见于肥胖症、控制不良糖尿病、饮酒、甲状腺功能减退症、肾病综合征、肾透析、肾移植、慢性肝病、胆道阻塞以及口服避孕药等。

人们血液中血脂的来源主要有两个:一个是外源性,这部分主要来自富含脂肪和胆固醇的食物,如蛋黄、奶油、动物的脑组织、内脏(特别是肝脏)及脂肪丰富的鱼、肉类等;另一个是内源性,这一部分主要由体内自身合成。当食物中的脂肪在胃中经过加温软化后,从胃中进入小肠,此时胆囊在食物和胃肠道中一些特殊激素的影响下,发生收缩,将胆汁从胆囊中挤出排入肠道内,从而将脂肪乳化,形成细小的脂滴分散于水溶液中;这时从胰腺分泌出来的脂肪酶,就可以有效地将脂肪分解成甘油和脂肪酸;随后,胆汁中的胆酸又与之结合,形成水溶性复合物,促进其在小肠的吸收。内源性血脂主要在肝脏或小肠合成,占内源性血脂的90%。

正常情况下,内源性血脂和外源性血脂两者相互配合,以维持体内血脂的动态平衡。当摄入食物中脂肪、胆固醇含量增高时,肠道吸收增加,血脂浓度上升,同时,肝脏的合成受到抑制;当限制摄



入时,肝脏合成加速,同时清除也加速。当肝脏代谢紊乱时,便不能正常地调节脂质代谢,此时若继续进食高脂肪食物,势必导致血脂浓度继续升高,从而形成高脂血症,久而久之,可造成心脑血管疾病和其他系统的严重损害。

**胆固醇:**血浆胆固醇浓度受多种因素调节,高热量、高脂、高饱和脂肪酸饮食促进胆固醇合成,使其血浓度增高。饥饿、低热量饮食或肝吸收胆固醇较多时,可使胆固醇合成减少。饮食中含丰富不饱和脂肪酸可促进卵磷脂形成,提高 LCAT 活性,生成较多胆固醇脂,使血浆胆固醇降低。此外,食物中的纤维素可减少胆固醇的吸收,阻止胆酸盐肝肠循环的药物均可降低血浆胆固醇。

**甘油三脂:**外源性甘油三脂来自食物、消化、吸收合成为乳糜微粒的主要成分。内源性甘油三脂主要由小肠(利用吸收的脂肪酸)和肝(利用乙酸和脂肪酸)合成,构成脂蛋白后(主要是 VLDL)进入血浆。任何甘油三脂来源过多(包括进食和自身合成)或分解代谢障碍或两者兼有均可引起高甘油三脂血症。

**磷脂:**血浆中磷脂主要由肝及小肠粘膜合成,来自其他组织。食物中如蛋黄、瘦肉中也含有磷脂,但需经小肠液磷脂酶水解,形成溶磷脂、含磷胺、脂肪酸和甘油后才被吸收。磷脂是生物膜的重要组成部分,对脂肪的吸收、运转、储存也起重要作用,是维持乳糜微粒结构稳定的因素。

**游离脂肪酸(FFA):**FFA 由长链脂肪酸与白蛋白结合而成,也是机体一个主要的能量供给来源。其代谢途径一是供肌肉、细胞利用,二是被肝摄取,再合成甘油三脂,组成 VLDL 或氧化成乙酰辅酶 A。糖尿病患者血浆 FFA 水平上升,在酮血症时更为明显。血浆 FFA 上升表示脂肪总动员。

胆固醇是人体生命活动的守护神,许多重要的生命活动都需要胆固醇的参与,它是一种动物性甾醇,是体内许多重要激素的原料。胆固醇在体内经过代谢后,转化成孕醇酮,再由孕醇酮进一步



合成为皮质激素、孕酮、雄性激素和雌性激素,人体每天约 250 毫克胆固醇用于合成这些激素。这些激素可在体内调节三大代谢(糖、蛋白质、脂肪)及水、电解质代谢,对应激反应、免疫功能均有重大影响。孕酮和孕醇酮是主要的孕激素,若胎盘不能正常分泌孕酮,就容易发生流产。雄激素和雌激素不仅促进和维持生殖细胞的成熟和性发育,还对糖、蛋白质、胆固醇代谢有明显的促进作用。

## 二、高脂血症的临床表现

### (一)高脂血症的形成原因

人体内的脂肪物质,是体内所必需的主要能量来源。脂肪来源于体内和体外两条途径,主要在肝内合成;其次靠饮食中摄取。高脂血症的形成原因,基本上可分为两大类,即原发性高脂血症和继发性高脂血症。

高胆固醇的形成原因:饮食中饱和(动物)脂肪摄入过多、肝硬化、控制不理想的糖尿病、甲状腺机能减退、肾病综合征及遗传性高胆固醇血症。

高甘油三脂的形成原因:过量热量摄入、酗酒、未控制好的严重糖尿病、肾病综合征,某些药物(如雌激素等)以及遗传性高甘油三脂症。

### (二)引起血脂升高的因素

1. 遗传因素:一般而言,有血脂代谢异常家族史者后代出现血脂异常的机会较多。

2. 环境因素:单纯性肥胖,尤其是中心型肥胖者随着体重指数的增加,高脂血症的患病率也增高。膳食中摄入饱和脂肪酸越多者,血脂水平越高;胆固醇摄入越多,血脂水平也相应地增高。

(1)吸烟:每日吸烟量越多,血脂也相应地增高。这可能与烟草中含有的硫氰酸盐有关。