



GAOXUEZHI TIAOYANGSHIPU YU  
SHENGHUOHULI

田建华（主任医师 心血管病专家）◎编著

# 高血脂

## 调养食谱 生活护理



食物是最好的医药，护理是最好的医生。高血脂怎么吃？怎么护理？有哪些生活宜忌呢？

中医古籍出版社

田建华（主任医师 心血管病专家）◎编著

# 高血脂

## 调养食谱 生活护理



中医古籍出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

三高症调养食谱与生活护理/田建华编著. —北京: 中医古籍出版社, 2006.10 (2009.11 重印)

ISBN 978-7-80174-470-8

I. 三… II. 田… III. ①高血压—食物疗法—食谱 ②高脂血症—食物疗法—食谱 ③高血糖病—食物疗法—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 120581 号

## 三高症调养食谱与生活护理 高血脂调养食谱与生活护理

编 著: 田建华

---

责任编辑: 郝恩恩

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京集惠印刷有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 16

字 数: 200 千字

版 次: 2009 年 11 月第 2 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

印 数: 0001~3000 册

书 号: ISBN 978-7-80174-470-8

定 价: 19.80 元 (全套定价: 59.40 元)



# 前 言

如今，三四十岁的白领、中坚人士等突发心梗，已不是个例。不少年轻人刚30岁出头，就出现胆固醇偏高。显然这与长期食用高蛋白、高脂肪的食物，缺少运动有密切关系。另外，胆固醇高的低龄化趋势，与压力大、易紧张等不无关系，这些精神因素也是胆固醇水平升高的原因之一。

也许有人会说，高血脂是胖人的“专利”，与我们瘦人没有什么关系。此言差矣。有位中年人，他一向对自己的身体素质比较自信，年轻时他是羽毛球运动员，多年的专业训练，造就了他又瘦又高的健美体形。退役后，虽然工作清闲，平时也不怎么运动了，但因为有运动员的底子，再加上遗传的因素，所以一直没有发福。这让单位的那些“水桶”“啤酒肚”们羡慕不已，他也因此感到自豪。因此，一次体检后，当大夫拿着化验单，对他说他患有高血脂时，他笑着说不可能。但大夫说高血脂并不是胖子的专利，并建议他再做一次空腹检查。他将信将疑，一做，结果和上次一样，他傻眼了。

大夫指着化验结果给他上开了课，虽然他的低密度脂蛋白胆固醇，并不像许多肥胖者那样高的离谱，但高密度脂蛋白胆固醇，却远低于正常值。高密度脂蛋白胆固醇，就像血管里的士兵，可以将多余的胆固醇运出动脉，同时还具有抗动脉粥样硬化的功能。如今，士兵这么少，防线没了，患心脑血管疾病



的机会就会大大增加。瘦人一般都过于自信，所以一旦出现症状，就会比常人严重，甚至会危及生命。

他一听吓了一跳，前几年就查出患有冠心病，因为没症状，他也不在意，原来罪魁祸首就是血脂高，如果再不控制，也许后果真的不敢想象了。他仔细咨询了高血脂的成因和生活的注意事项，终于明白了自己患上高血脂的原因就是自己的不良生活习惯惹的祸。

大量研究资料表明，高血脂是脑卒中、冠心病、心肌梗死、心脏猝死独立而重要的危险因素。此外，高血脂也是促进高血压、糖耐量异常、糖尿病的一个重要危险因素。高血脂还可导致脂肪肝、肝硬化、胆石症、胰腺炎、眼底出血、失明、高尿酸血症、肾功能衰竭等。近年来，中国患高血脂疾病人群大幅增多，据统计，目前中国有超过2亿人有不同程度的高血脂问题。由于血脂升高而引发的心脑血管疾病已经成为人类死亡的“头号杀手”，中国医学界高度重视，并力图多方寻求预防、治疗与控制高血脂的良方。

为此，我们组织有关专家精心编写了这本《高血脂调养食谱与生活护理》。本书本着科学严谨的态度，以实用性为目的，采用通俗易懂的语言，从高血脂的基本常识、高血脂的饮食治疗法及日常生活护理着手，指导高血脂患病人群从一点一滴做起，掌握高血脂的宜与忌。只要高血脂患者按照书中的指导去做，相信血脂一定会得到控制，高血脂所带来的痛苦也会随之排除。

编 者



# 目 录

## 第一章 血脂一失常，健康就遭殃

001

- ◆ 危害：人类健康的“隐形杀手” ..... 001
  - ◎ 高血脂是多种疾病的“温床” ..... 001
  - ◎ 高血脂会导致双目失明 ..... 002
  - ◎ 高血脂会导致肾病 ..... 003
  - ◎ 高血脂会导致胰腺炎 ..... 005
  - ◎ 高血脂会导致肺血栓 ..... 006
  - ◎ 高血脂会导致走路跛行 ..... 006
- ◆ 原因：缘何一不小心就患上高血脂 ..... 007
  - ◎ 遗传，高血脂的“祸根” ..... 007
  - ◎ 不良情绪，高血脂的“助推器” ..... 008
  - ◎ 饮食不当，高血脂的“帮凶” ..... 009
  - ◎ 烟酒，高血脂患者的“海洛因” ..... 009
  - ◎ 肥胖症，高血脂的“沃土” ..... 011
  - ◎ 高血压，高血脂的“危险伙伴” ..... 012
  - ◎ 糖尿病，高血脂的“甜蜜情侣” ..... 012



## 高血脂调养食谱与生活护理

- ◎ 甲状腺功能减退，高血脂的“警报器” ..... 013
- ◆ 症状：折射病情的一面镜子 ..... 014
  - ◎ “黄色瘤”肿块导致关节疼痛 ..... 014
  - ◎ “三酰甘油”超标导致背部疼痛 ..... 015
  - ◎ “黄色瘤”不同部位的症状 ..... 015
- ◆ 防治：把握原则少不了 ..... 016
  - ◎ 餐后验血脂，防治冠心病 ..... 016
  - ◎ 降脂需限制高热量食品 ..... 017
  - ◎ 减少脂肪和胆固醇的摄入量 ..... 017
  - ◎ 血脂的检测标准有哪些 ..... 018
  - ◎ 血脂检查应提前做好准备 ..... 020
  - ◎ 血脂化验要求抽空腹血 ..... 022
  - ◎ 加强锻炼，谨防血脂增高 ..... 023
  - ◎ 良好情绪，血脂正常的前提 ..... 023

## 第二章 水果荤素菜，降脂来得快

025

- ◆ 水果降血脂 ..... 025
  - ◎ 苹果 ..... 025
  - ◎ 葡萄 ..... 026
  - ◎ 梨 ..... 026
  - ◎ 山楂 ..... 027
  - ◎ 柚子 ..... 028
- ◆ 蔬菜降血脂 ..... 029
  - ◎ 冬瓜 ..... 030
  - ◎ 番茄 ..... 031
  - ◎ 马齿苋 ..... 032
  - ◎ 洋葱 ..... 033
  - ◎ 大蒜 ..... 034
  - ◎ 黑木耳 ..... 035
  - ◎ 海带 ..... 036
  - ◎ 紫菜 ..... 037
  - ◎ 魔芋 ..... 037



- ◎ 苜蓿 ..... 038
- ◎ 芹菜 ..... 039
- ◎ 荠菜 ..... 040
- ◆ 菜品降血脂 ..... 041
- ◎ 粉蔬什锦 ..... 041
- ◎ 荠菜炒冬笋 ..... 042
- ◎ 平菇炒鸡蛋 ..... 042
- ◎ 平菇烧豆腐 ..... 042
- ◎ 茼蒿炒豆皮 ..... 042
- ◎ 口蘑炖豆腐 ..... 043
- ◎ 口蘑炒茄子 ..... 043
- ◎ 麻辣葱片 ..... 043
- ◎ 荠菜拌二丝 ..... 044
- ◎ 黄瓜炒鸡丁 ..... 044
- ◎ 大蒜炒绿豆芽 ..... 044
- ◎ 金针菇炒黄鳝 ..... 044
- ◎ 鲜虾炒韭菜 ..... 045
- ◎ 冬菇炒青椒 ..... 045
- ◎ 黄瓜拌豆芽 ..... 045
- ◎ 香菇烧淡菜 ..... 046
- ◎ 三鲜冬瓜 ..... 046
- ◎ 陈皮鸭 ..... 046
- ◎ 蒜汁拌马齿苋 ..... 047
- ◎ 糖醋黄花鱼 ..... 047
- ◎ 苡仁冬瓜鸡 ..... 048
- ◎ 红烧带鱼 ..... 048
- ◎ 冬笋爆鸡片 ..... 048
- ◎ 葱烧海参 ..... 049
- ◎ 葱白炒茼蒿 ..... 049
- ◎ 芝麻青鱼 ..... 049
- ◎ 葱爆牛肉 ..... 050
- ◎ 三七百合煨兔肉 ..... 050
- ◎ 枸杞炖银耳 ..... 050
- ◎ 枸杞烧鲫鱼 ..... 051
- ◎ 烧全素 ..... 051
- ◎ 菊花炒鸡片 ..... 051
- ◎ 灵芝煲乌龟 ..... 052
- ◎ 四品辣味小菜 ..... 052
- ◎ 花生仁拌芹菜 ..... 053
- ◎ 决明子炒茄子 ..... 053
- ◎ 河虾烧墨鱼 ..... 053
- ◎ 素焖扁豆 ..... 054
- ◎ 山楂炒肉干 ..... 054
- ◎ 鱼香黄瓜 ..... 054
- ◎ 肉丁炒黄瓜丁 ..... 055
- ◎ 黑木耳拌黄豆芽 ..... 055
- ◎ 鲜蘑焖茄子 ..... 055
- ◎ 仙人掌炒牛肉 ..... 056
- ◎ 爆炒三鲜 ..... 056
- ◎ 番茄炒牛肉 ..... 056
- ◎ 毛豆炖茄子 ..... 056
- ◎ 素炒凤尾菇 ..... 057
- ◎ 炒木须番茄 ..... 057
- ◎ 竹笋炒肉 ..... 058





## 高血脂调养食谱与生活护理

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| ◎ 海米烩发菜干丝 ... 058  | ◎ 枸杞肉丝 ..... 063   |
| ◎ 豌豆拌土豆泥 ..... 058 | ◎ 炒双菇 ..... 063    |
| ◎ 茄汁白扁豆 ..... 059  | ◎ 肉丝拌黄瓜 ..... 064  |
| ◎ 半月沉江 ..... 059   | ◎ 滑炒黑鱼丝 ..... 064  |
| ◎ 菊花鱼片 ..... 059   | ◎ 桂圆童子鸡 ..... 064  |
| ◎ 核桃仁炒韭菜 ..... 060 | ◎ 炒魔芋 ..... 064    |
| ◎ 甜辣藕丁 ..... 060   | ◎ 凉拌粉皮 ..... 065   |
| ◎ 杞菊鸡片 ..... 060   | ◎ 凉拌卷心菜 ..... 065  |
| ◎ 香菇炒菜花 ..... 061  | ◎ 茄汁玉米笋 ..... 065  |
| ◎ 苦瓜炒牛肉 ..... 061  | ◎ 糖醋黄瓜卷 ..... 065  |
| ◎ 扁豆烧鲫鱼 ..... 061  | ◎ 鱼片蒸蛋 ..... 066   |
| ◎ 枣菇蒸鸡 ..... 062   | ◎ 清炖萝卜牛肉 ..... 066 |
| ◎ 藿香炒嫩豆 ..... 062  | ◎ 红烩花菜 ..... 066   |
| ◎ 炒芹菜 ..... 062    | ◎ 龙井虾仁 ..... 067   |
| ◎ 山药藕鱼 ..... 062   | ◎ 鸡汁茄子 ..... 067   |
| ◎ 蘑菇炒冬瓜 ..... 063  | ◎ 香菇西兰花 ..... 068  |

### 第三章 每天喝汤粥，降脂不必忧

069

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| ◆ 五谷杂粮降血脂 ..... 069 | ◎ 芝麻 ..... 076      |
| ◎ 大豆 ..... 069      | ◆ 粥谱助你降血脂 ..... 077 |
| ◎ 麦麸 ..... 071      | ◎ 鲜蘑麦片粥 ..... 077   |
| ◎ 玉米 ..... 072      | ◎ 三七粟米粥 ..... 077   |
| ◎ 绿豆 ..... 073      | ◎ 山药大枣粥 ..... 078   |
| ◎ 燕麦 ..... 074      | ◎ 木耳红枣粥 ..... 078   |
| ◎ 花生 ..... 075      | ◎ 芹菜首乌粥 ..... 078   |



- ◎ 菊花山楂粥 ..... 079
- ◎ 山药苡仁粥 ..... 079
- ◎ 大枣黑米粥 ..... 079
- ◎ 豆腐荠菜粥 ..... 079
- ◎ 双耳粥 ..... 080
- ◎ 决明菊花粥 ..... 080
- ◎ 桑仁粥 ..... 080
- ◎ 绿豆粥 ..... 081
- ◎ 桂圆莲米粥 ..... 081
- ◎ 茄子粥 ..... 081
- ◎ 苹果粥 ..... 081
- ◎ 香菇茯苓粥 ..... 082
- ◎ 燕麦绿豆粥 ..... 082
- ◎ 黄豆花生粥 ..... 082
- ◎ 薏米莲米粥 ..... 083
- ◎ 化湿五味粥 ..... 083
- ◎ 枸杞粥 ..... 083
- ◎ 红薯绿豆粥 ..... 083
- ◎ 绿豆香蕉粥 ..... 084
- ◎ 核桃粥 ..... 084
- ◎ 橘皮粥 ..... 084
- ◎ 芝麻粥 ..... 084
- ◎ 绞股蓝粟米粥 ..... 085
- ◎ 陈茗粥 ..... 085
- ◎ 山楂桑椹粥 ..... 085
- ◎ 黄豆苹果粥 ..... 085
- ◎ 红薯粥 ..... 086
- ◎ 燕麦赤小豆粥 ..... 086
- ◎ 桂圆八宝粥 ..... 086
- ◎ 银杏叶粟米粥 ..... 086
- ◎ 红薯山楂粥 ..... 087
- ◎ 水果麦片粥 ..... 087
- ◎ 绿豆西瓜粥 ..... 087
- ◎ 猕猴桃粥 ..... 088
- ◎ 龙眼肉粥 ..... 088
- ◎ 大黄粟米粥 ..... 088
- ◎ 山药大米粥 ..... 089
- ◎ 茯苓枣粟粥 ..... 089
- ◎ 枸杞粟米粥 ..... 089
- ◎ 轻身冬瓜粥 ..... 089
- ◎ 茼蒿粥 ..... 090
- ◆ 靓汤助你降血脂 ..... 090
- ◎ 萝卜酸梅汤 ..... 090
- ◎ 番茄汤 ..... 090
- ◎ 冬瓜排骨汤 ..... 091
- ◎ 荠菜马齿苋汤 ..... 091
- ◎ 银耳山楂汤 ..... 091
- ◎ 金针木耳汤 ..... 092
- ◎ 鲤鱼山楂蛋汤 ..... 092
- ◎ 香菇粉丝汤 ..... 092
- ◎ 白萝卜海带汤 ..... 093
- ◎ 莲米豆仁汤 ..... 093
- ◎ 首乌山楂汤 ..... 093
- ◎ 海带苡仁蛋汤 ..... 094



- |                |     |                |     |
|----------------|-----|----------------|-----|
| ◎ 菊苣鸡汤 .....   | 094 | ◎ 芝麻杞菊汤 .....  | 099 |
| ◎ 核桃仁大豆汤 ..... | 094 | ◎ 绿豆佛手汤 .....  | 099 |
| ◎ 三豆汤 .....    | 094 | ◎ 茶叶乌梅汤 .....  | 100 |
| ◎ 红花豆腐汤 .....  | 095 | ◎ 冬瓜豆腐汤 .....  | 100 |
| ◎ 绿豆葫芦汤 .....  | 095 | ◎ 牛奶香菇丝汤 ..... | 100 |
| ◎ 红枣木耳瘦肉汤 ...  | 095 | ◎ 虾米竹荪汤 .....  | 100 |
| ◎ 山楂黄芪汤 .....  | 095 | ◎ 冬瓜二菇汤 .....  | 101 |
| ◎ 嫩豆腐蘑菇汤 ..... | 096 | ◎ 蘑菇汤 .....    | 101 |
| ◎ 荷叶山楂汤 .....  | 096 | ◎ 大蒜鲍鱼汤 .....  | 102 |
| ◎ 核桃参姜汤 .....  | 096 | ◎ 香菇豆腐汤 .....  | 102 |
| ◎ 鹿茸五珍汤 .....  | 096 | ◎ 番茄豆浆汤 .....  | 102 |
| ◎ 鱼头冬菇汤 .....  | 097 | ◎ 杞子鸽蛋汤 .....  | 103 |
| ◎ 紫菜黄瓜汤 .....  | 097 | ◎ 鲜藕黄精排骨汤 ...  | 103 |
| ◎ 银耳清汤 .....   | 098 | ◎ 猕猴桃绿豆汤 ..... | 103 |
| ◎ 海参干贝汤 .....  | 098 | ◎ 平菇蛋汤 .....   | 104 |
| ◎ 竹笋鲫鱼汤 .....  | 098 | ◎ 核桃人参汤 .....  | 104 |
| ◎ 南瓜绿豆汤 .....  | 099 | ◎ 芹菜黑枣汤 .....  | 104 |
| ◎ 冬瓜海带汤 .....  | 099 |                |     |

### 第四章 茶酒降血脂，疗效顶呱呱

105

- |                |     |               |     |
|----------------|-----|---------------|-----|
| ◆ 茶饮降血脂 .....  | 105 | ◎ 绿豆菊花茶 ..... | 106 |
| ◎ 决明子茶 .....   | 105 | ◎ 海带茶 .....   | 106 |
| ◎ 核桃仁酸奶茶 ..... | 105 | ◎ 银杏茶 .....   | 107 |
| ◎ 山楂茶 .....    | 106 | ◎ 黑芝麻茶 .....  | 107 |
| ◎ 姜茶 .....     | 106 | ◎ 苹果茶 .....   | 107 |



- |                 |     |               |     |
|-----------------|-----|---------------|-----|
| ◎ 奶茶 .....      | 107 | ◎ 银杏叶茶 .....  | 112 |
| ◎ 枣梨茶 .....     | 107 | ◎ 花生茶 .....   | 112 |
| ◎ 芥菜山楂茶 .....   | 108 | ◎ 橙汁蜜饮 .....  | 112 |
| ◎ 综合果汁牛奶 .....  | 108 | ◎ 大蒜绿茶饮 ..... | 112 |
| ◎ 茵陈降脂茶 .....   | 108 | ◎ 木耳芝麻茶 ..... | 112 |
| ◎ 百合雪梨饮 .....   | 108 | ◎ 豆浆花生饮 ..... | 113 |
| ◎ 丝瓜花蜜饮 .....   | 109 | ◆ 药酒降血脂 ..... | 113 |
| ◎ 双花山楂蜂蜜汁 ..... | 109 | ◎ 首乌酒 .....   | 113 |
| ◎ 山楂蜂蜜饮 .....   | 109 | ◎ 山楂酒 .....   | 113 |
| ◎ 山楂桃仁饮 .....   | 109 | ◎ 菊花酒 .....   | 114 |
| ◎ 泽泻乌龙茶 .....   | 110 | ◎ 黄精酒 .....   | 114 |
| ◎ 三汁蜜饮 .....    | 110 | ◎ 参楂酒 .....   | 114 |
| ◎ 萝卜净面饮 .....   | 110 | ◎ 龙眼肉酒 .....  | 114 |
| ◎ 乌龙消脂茶 .....   | 110 | ◎ 天麻酒 .....   | 114 |
| ◎ 核桃山楂菊花茶 ..... | 111 | ◎ 茯苓酒 .....   | 115 |
| ◎ 绿茶蜜饮 .....    | 111 | ◎ 菊花葡萄酒 ..... | 115 |
| ◎ 丹参蜜饮 .....    | 111 | ◎ 四季春补酒 ..... | 115 |
| ◎ 山楂麦芽茶 .....   | 111 | ◎ 杞子泡黄酒 ..... | 115 |
| ◎ 红花山楂茶 .....   | 111 | ◎ 蜂王浆酒 .....  | 116 |

## 第五章 运动降血脂，防治别少它

117

- ◆ 运动降脂有学问 .....
- ◎ 运动，血脂正常的保护伞 .....
- ◎ 高血脂患者运动有学问 .....
- ◎ 把握有“度”的运动节奏 .....



- ◆ 患者的康复园 ..... 122
  - ◎ 步行——最简便的运动 ..... 122
  - ◎ 跑步——最悠闲的运动 ..... 123
  - ◎ 登楼梯——最能捎带的运动 ..... 124
  - ◎ 气功——健康的有氧操 ..... 126
  - ◎ 太极拳——优雅的慢运动 ..... 129
  - ◎ 游泳——怡心强身的运动 ..... 130
- ◆ 患者降脂因人而异 ..... 132
  - ◎ 女性高血脂患者如何运动 ..... 132
  - ◎ 老年高血脂患者如何运动 ..... 133
  - ◎ 脂肪肝合并高血脂患者如何运动 ..... 134
  - ◎ 肾病综合征合并高血脂患者如何运动 ..... 135
  - ◎ 中风合并高血脂患者如何运动 ..... 135
  - ◎ 肥胖合并高血脂患者如何运动 ..... 138
  - ◎ 糖尿病合并高血脂患者如何运动 ..... 139

- ◆ 不良情绪会殃及血脂 ..... 141
  - ◎ 不良情绪会让你的血脂增高 ..... 141
  - ◎ 细解高血脂患者的心理障碍 ..... 142
  - ◎ 医者如何对高血脂患者进行心理调护 ..... 148
- ◆ 心理保健，因人而异 ..... 150
  - ◎ 如何解除高血脂患者的饮食心理障碍 ..... 150
  - ◎ 儿童高血脂患者如何进行心理保健 ..... 152
  - ◎ 女性高血脂患者如何进行心理保健 ..... 154



◎ 青年高血脂患者如何进行心理保健 .....	156
◎ 中年高血脂患者如何进行心理保健 .....	157
◎ 老年高血脂患者如何进行心理保健 .....	157
◎ 肥胖病伴高血脂患者如何进行心理保健 .....	159
◎ 冠心病伴高血脂患者如何进行心理保健 .....	161
◎ 糖尿病伴高血脂患者如何进行心理保健 .....	163
◎ 高血压伴高血脂患者如何进行心理保健 .....	165
◎ 中风伴高血脂患者如何进行心理保健 .....	169

## 第七章 按摩、针灸，各显神通降血脂

171

◆ 按摩：手到病除降血脂 .....	171
◎ 按摩是怎样降血脂的 .....	171
◎ 高血脂按摩疗法有哪些特点 .....	172
◎ 高血脂按摩治疗需要多长时间 .....	175
◎ 高血脂按摩疗法常用手法与技巧 .....	175
◎ 按摩降血脂也要“按套路走” .....	182
◎ 高血脂按摩疗法有禁忌 .....	184
◎ 高血脂按摩治疗常用穴位 .....	185
◎ 体部穴位按摩降脂图解 .....	193
◎ 耳部反射区按摩降脂图解 .....	205
◎ 足部反射区按摩降脂图解 .....	207
◎ 手部反射区按摩降脂图解 .....	211
◆ 针灸：灸走疾患降血脂 .....	213
◎ 针灸为什么能降血脂 .....	213
◎ 针灸疗法降血脂的作用 .....	214



- ◎ 针灸降血脂有禁忌 ..... 217
- ◎ 高血脂患者针灸疗法 ..... 218

### 第八章 饮食运动好，护理少不了

225

- ◆ 好习惯帮助降血脂 ..... 225
  - ◎ 良好生活方式是降脂的关键 ..... 225
  - ◎ 戒烟，高血脂患者势在必行 ..... 227
  - ◎ 合理睡眠，方法很重要 ..... 228
  - ◎ 睡眠“四不要”，患者要记牢 ..... 230
  - ◎ 每天排便，养成好习惯 ..... 230
- ◆ 生活宜忌，降脂有为有不为 ..... 231
  - ◎ 宜正确看待高血脂 ..... 231
  - ◎ 宜养成良好的生活习惯 ..... 232
  - ◎ 宜注意季节变化 ..... 233
  - ◎ 宜长期进行有氧运动 ..... 234
  - ◎ 宜经常泡脚和按摩 ..... 235
  - ◎ 忌体重过度超标 ..... 236
  - ◎ 忌无节制大量吸烟 ..... 236
  - ◎ 忌忽视脂肪肝 ..... 238
  - ◎ 忌早晨做剧烈运动 ..... 239
  - ◎ 忌长期服用避孕药 ..... 239
  - ◎ 忌随便停药 ..... 240
  - ◎ 忌盲目降胆固醇 ..... 241



## 第一章

# 血脂一失常,健康就遭殃

### ◆ 危害:人类健康的“隐形杀手”

#### ◎ 高血脂是多种疾病的“温床”

高血脂是人体脂肪代谢紊乱的临床表现。它是一个慢性疾病过程,可能十几年或者更长时间才出现临床症状,如心绞痛、头晕等。高血脂患者由于血脂含量高,所以在动脉内壁脂肪斑块沉积速度快,当达到一定的程度(即斑块将血管内壁阻塞到一定程度),使血液供应发生不足时就出现临床症状。高血脂的最大危害即它最终将导致冠心病和脑血管病。脂肪斑阻塞到供应心脏血液的动脉支时,即发生冠心病;当阻塞到脑动脉或其分支时,即会出现脑血管病。

大量的基础研究资料和临床实践证明,高血脂与动脉粥样硬化的形成和发生发展有着极为密切的关系。科学实验已经证明,在高血脂的持续作用下,血管壁细胞不能维持脂类代谢平衡,脂类即在动脉壁堆积;高血脂可改变血管壁细胞生物膜的脂质组分,使之更易遭到自由基攻击,导致功能结构改变,甚至细





胞死亡,形成粥样物质。此外,血液流变学的研究也证明,高血脂可以改变血液黏稠度,影响红细胞、血小板聚集,可以增加血液黏度,使血液处于高凝状态,使血栓易于形成,进而诱发心绞痛、心肌梗死等。多种统计资料一致表明,20世纪80年代以来,我国心脑血管疾病患病率和发病危险因素在持续上升,心脑血管疾病已成为致死、致残的主要原因。死于心脑血管疾病者占总死因的40%还多,而动脉粥样硬化正是包括冠心病、脑卒中在内的心脑血管疾病发病的基础。根据最近的研究,在东方人群中血清胆固醇每增加0.6毫摩尔/升,冠心病发生的相对危险性增加34%,死亡率高2倍。不仅如此,高血脂还是糖尿病、肾脏疾病、甲状腺功能减低的临床表现。因此医学专家们发出了“积极防治高血脂、高血压、高血黏,减少心脑血管疾病发病率”的呼吁。

### ◎ 高血脂会导致双目失明

高血脂是引起视网膜血栓形成的最常见的原因。高血脂在眼睛内部引起的病变,其后果比皮肤或肌腱等部位的黄色瘤严重得多。当病人有严重高血脂时,血液中含有的大量富含甘油三酯的脂蛋白可使视网膜血管颜色变淡而近乳白色。而这些脂蛋白有可能进一步从毛细血管中漏出,这就是视网膜脂质渗出,在视网膜上呈现出黄色斑片。如果脂质渗出侵犯到黄斑则可严重影响视力。高血脂引起的视网膜静脉血栓形成,后果更加严重,而且不易被及早发现。高浓度的血脂可以激活血小板,使其释放多凝血因子,造成血小板聚积性增高,血管内血栓形成。若血栓发生于眼睛内,可以造成视网膜血管阻塞。中央静脉阻塞