



常见疾病防与治丛书

GAOZHIXUEZHENG FANGYUZHI

# 高脂血症

随着国民生活水平的提高，我国中老年人高脂血症的患病率已达到30%~50%。它所引发的动脉粥样硬化、冠心病、心肌梗死、脑卒中等时刻威胁着人们的健康。如何选择健康的生活方式、合理膳食、适量运动、科学用药来防治高脂血症？本书将给您提供最全面的、最实用的帮助！

## 防与治



● 丛书总主编：谢英彪 / 本书主编：张雪真 谢英彪



西安交通大学出版社  
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

CAO DE XUE ZHENG FANG YU ZHI

# 高脂血症

高脂血症是指血脂水平异常升高，是动脉粥样硬化、冠心病、脑卒中等疾病的重要危险因素。本手册旨在普及高脂血症防治知识，帮助公众了解疾病、预防疾病、规范治疗。

## 防与治



中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心



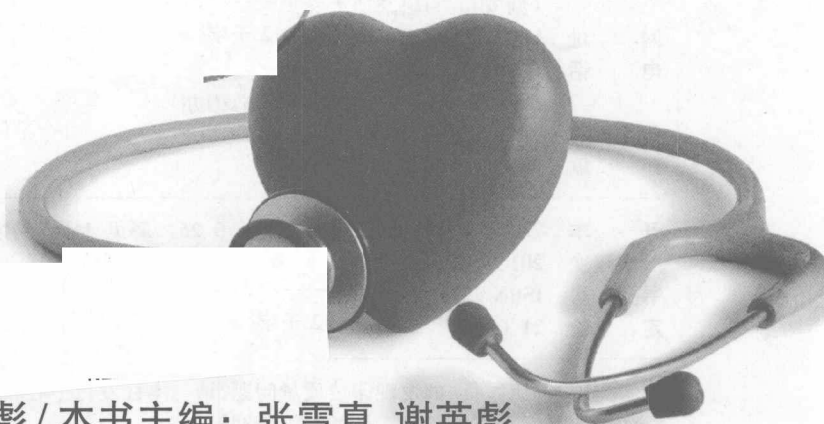
常见疾病防与治丛书

GAOZHIXUEZHENG FANGYUZHI

# 高脂血症

随着国民生活水平的提高，我国中老年人高脂血症的患病率已达到30%~50%。它所引发的动脉粥样硬化、冠心病、心肌梗死、脑卒中等时刻威胁着人们的健康。如何选择健康的生活方式、合理膳食、适量运动、科学用药来防治高脂血症？本书将给您提供最全面的、最实用的帮助！

## 防与治



- 丛书总主编：谢英彪 / 本书主编：张雪真 谢英彪
- 编著：周明飞 李宏大 袁受桥 虞丽相 王凯



西安交通大学出版社  
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

## 内容简介

高脂血症是指体内脂质代谢紊乱,血液中一种或多种脂质成分异常增高,并引发一系列临床病理变化的病症。本书从对高脂血症的认识谈起,主要介绍了高脂血症患者的科学养生、饮食防治、合理运动、心理调适以及中西医防治等方面的内容,是一本适合大众阅读的健康教育读物。

---

### 图书在版编目(CIP)数据

高脂血症防与治 / 张雪真, 谢英彪主编. —西安: 西安交通大学出版社, 2010. 1  
ISBN 978-7-5605-3358-2

I. 高… II. ①张… ②谢… III. 高脂血症—防治—问答 IV. R589.2-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 224360 号

---

书 名 高脂血症防与治  
丛书总主编 谢英彪  
本书主编 张雪真 谢英彪  
责任编辑 吴 杰 王华丽

---

出版发行 西安交通大学出版社  
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtpress.com>  
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)  
(029)82668315 82669096(总编办)  
传 真 (029)82668280  
印 刷 陕西江源印刷科技有限公司

---

开 本 727mm×960mm 1/16 印张 9.25 彩页 1 页 字数 112 千字  
版次印次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5605-3358-2/R·75  
定 价 21.00 元

---

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82665546

读者信箱:xjtumpress@163.com

版权所有 侵权必究

# 常见疾病防与治丛书

## 编委会名单

主 编：谢英彪

副主编：王金勇 林傲梵 林秉汉

编 委：（以姓氏笔画为序）

冉颖卓 张金浩 张雪真

金黑鹰 姚奉文 徐 蕾

唐暮白 聂 宏



『医者当须先洞晓病原，知其所犯，  
以法治之；食乃不愈，然后命药。』

——唐代大医学家孙思邈



高脂血症是指体内脂质代谢紊乱，血液中一种或多种脂质成分异常增高，并引发一系列临床病理变化的病症。通常分为高胆固醇血症、高三酰甘油血症、混合型高脂血症、低高密度脂蛋白血症四类。

随着生活水平的提高，人们的饮食结构发生很大变化，导致日常生活中大量食用含有高脂蛋白、高糖和高盐的食品，致使高脂血症、高血压和糖尿病的发生率大大升高。高脂血症是促成动脉粥样硬化的重要致病因素，也可以是糖尿病、肾脏疾病、甲状腺功能减低的表现。作为心脑血管疾病的独立危险因素，高脂血症导致心肌梗死的发生率为9%。冠心病和脑卒中的共同病理基础都是动脉粥样硬化，而其中最重要的危险因素是高脂血症。我国现有的近1亿高脂血症患者中，约75%无明显临床症状，具有一定的隐蔽性，但随时都有发病的可能。

高脂血症没有任何症状，常不被人们所重视，而它所带来的危害，如引发动脉粥样硬化、冠心病、心肌梗死、脑卒中等，都时刻威胁着人们的健康，所以要重视高脂血症的预防，其关键是选择健康生活方式，即合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。

对病情严重、血脂过高、饮食控制不理想的患者要采用药物调脂，使低密度脂蛋白-胆固醇降低至 $<3.4$ 毫

摩尔/升。目前，多数调脂药物需要维持一定剂量、长期服用才能起到降脂效果，并同时带来许多明显的副作用。因此，要在医生指导下选择合适的药物，对于严重的高脂血症患者应考虑联合用药，同时积极治疗原发病，在服药同时坚持饮食疗法和运动疗法。患者应注意药物的副作用，对异常指标追踪观察，直到恢复正常。高脂血症是一种慢性疾病，因此，调脂药物原则上应当长期维持治疗。

我们组织了长期在临床第一线的有关医学专家和医学科普作家共同编写了这本《高脂血症防与治》，其目的正是希望人们从生活的方方面面关注高脂血症，摒弃不健康的生活方式，改变不卫生的生活陋习，打造良好的生活环境，培育健康的生命，以提高生命的质量。本书从对高脂血症的认识谈起，主要介绍了高脂血症患者的科学养生、饮食防治、合理运动、心理调适以及中西医防治等方面的内容，是一本适合大众阅读的健康教育读物。

本书内容通俗易懂，文字轻松活泼，使知识性、趣味性、科学性和可读性较好地结合，以满足不同文化层次、不同职业、不同年龄读者的需求，也可供基层临床医护人员参考。

愿《高脂血症防与治》成为您和您的家人防治高脂血症的良师益友。

# C 目录

## Ontents

### 1. 认识高脂血症



|                   |     |
|-------------------|-----|
| 什么是高脂血症           | 001 |
| 什么是继发性高脂血症        | 003 |
| 为何防治高脂血症意义重大      | 004 |
| 哪些人易患高脂血症         | 005 |
| 高脂血症对患者有哪些危害      | 005 |
| 高脂血症患者为什么会耳聋      | 006 |
| 为什么不能把高血脂等同于冠心病   | 007 |
| 各型高脂血症有何临床表现      | 008 |
| 什么是动脉粥样硬化         | 009 |
| 动脉粥样硬化与脂质代谢有何关系   | 010 |
| 血清三酰甘油与动脉粥样硬化有何关系 | 011 |
| 血清总胆固醇与动脉粥样硬化有何关系 | 012 |
| 脑卒中与高脂血症有何关系      | 013 |
| 肥胖症与高脂血症有何关系      | 014 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 高血压病与高脂血症有何关系     | 014 |
| 高黏滞血症与高脂血症有何关系    | 016 |
| 甲状腺功能减退症与高脂血症有何关系 | 016 |
| 为什么糖尿病患者常伴有高脂血症   | 017 |
| 脂肪肝与高脂血症有何关系      | 018 |

## 2. 科学养生防治高脂血症



|                     |     |
|---------------------|-----|
| 高脂血症患者如何选择健康的生活方式   | 019 |
| 高脂血症患者如何注意气候变化      | 020 |
| 高脂血症患者为何要注重生活质量     | 020 |
| 高脂血症患者为何要养成每天排便的好习惯 | 021 |
| 高脂血症患者为何要注意减肥       | 022 |
| 高脂血症患者为何要戒烟         | 022 |
| 高脂血症患者为何要戒除酗酒       | 024 |
| 高脂血症患者如何安排睡眠        | 024 |
| 高脂血症患者如何用温泉治疗       | 026 |
| 高脂血症患者如何做其他沐浴治疗     | 027 |
| 中年人如何预防高脂血症         | 028 |
| 什么是高脂血症的三级预防        | 029 |
| 高脂血症能否预防            | 030 |

### 3. 饮食防治高脂血症



|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 如何通过饮食预防高脂血症             | 031 |
| 高脂血症患者的饮食治疗原则是什么         | 032 |
| 高脂血症如何进行合理的饮食治疗          | 034 |
| 各型高脂蛋白血症如何进行饮食治疗         | 035 |
| 高脂血症都是吃出来的吗              | 037 |
| 高脂血症患者为何要限制总热量           | 038 |
| 高脂血症患者为何要低脂、低胆固醇膳食       | 039 |
| 高脂血症患者为何要多吃富含膳食纤维的食物     | 040 |
| 高脂血症患者可以多吃哪些富含维生素和无机盐的食物 | 041 |
| 饮食预防高脂血症为何要从儿童时期开始       | 042 |
| 高脂血症患者如何合理安排膳食结构         | 043 |
| 高脂血症患者如何选择食用油            | 044 |
| 平稳降血脂的美食有哪些              | 044 |
| 喝茶能降脂吗                   | 046 |
| 调补高脂血症患者的茶饮有哪些           | 047 |
| 防治高脂血症的米粥有哪些             | 048 |
| 防治高脂血症的汤羹有哪些             | 049 |
| 防治高脂血症的菜肴有哪些             | 051 |
| 防治高脂血症的主食有哪些             | 053 |
| 防治高脂血症的饮料有哪些             | 054 |
| 防治高脂血症的果菜汁有哪些            | 055 |

## 4. 合理运动防治高脂血症



|                |     |
|----------------|-----|
| 运动对血脂有什么影响     | 057 |
| 运动调脂的机制是什么     | 058 |
| 高脂血症患者如何健身     | 059 |
| 高脂血症患者如何步行运动   | 061 |
| 高脂血症患者如何跑步运动   | 062 |
| 高脂血症患者如何跳绳运动   | 063 |
| 高脂血症患者如何游泳     | 064 |
| 高脂血症患者如何跳舞降脂   | 065 |
| 高脂血症患者如何做降脂健美操 | 065 |
| 高脂血症患者如何做调整呼吸操 | 066 |
| 高脂血症患者如何做减肥降脂操 | 067 |
| 高脂血症患者如何做消积吐纳操 | 067 |
| 高脂血症患者如何做降脂保健操 | 068 |

## 5. 心理调适防治高脂血症



|                      |     |
|----------------------|-----|
| 心理因素对血脂有何影响          | 069 |
| 高脂血症患者为何要保持健康向上的精神状态 | 070 |
| 高脂血症患者的心理活动类型有哪些     | 071 |
| 如何对高脂血症患者进行心理治疗      | 073 |
| 如何调整高脂血症患者的饮食心理异常    | 074 |



|                     |     |
|---------------------|-----|
| 如何对中年高脂血症患者进行心理调护   | 075 |
| 高脂血症患者疾病好转期如何进行心理调护 | 076 |

## 6. 西医防治高脂血症



|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 高脂血症的治疗原则是什么             | 077 |
| 高胆固醇血症的治疗包括哪些方面          | 078 |
| 高三酰甘油血症的治疗包括哪些方面         | 079 |
| 药物治疗高脂血症应遵循什么原则          | 080 |
| 是否所有高脂血症患者都要采用降血脂治疗      | 080 |
| 高脂血症患者需长期服降血脂药吗          | 081 |
| 治疗高脂血症的药物有哪几类            | 082 |
| 如何使用HMG-CoA还原酶抑制剂进行血脂的调节 | 083 |
| 如何使用胆酸螯合剂进行血脂的调节         | 084 |
| 如何使用烟酸类药物调节血脂            | 085 |
| 如何使用贝特类药物调节血脂            | 086 |
| 如何使用不饱和脂肪酸类药物调节血脂        | 087 |
| 还有哪些药物具有调节血脂作用           | 088 |
| 高脂血症如何采用药物治疗             | 090 |
| 低高密度脂蛋白血症如何采用药物治疗        | 090 |
| 糖尿病伴高脂血症患者怎样选择调节血脂的药物    | 091 |

高血压病伴高脂血症患者怎样选择调节血脂  
的药物 092

慢性肾功能减退伴高脂血症患者怎样选择  
调节血脂的药物 093

肾病伴高脂血症患者怎样选择调节血脂的  
药物 093

甲状腺功能减退伴高脂血症患者怎样选择  
调节血脂的药物 094

## 7. 中医防治高脂血症



中医如何认识高脂血症 095

中医对高脂血症如何辨证分型 096

中药治疗高脂血症的机制是什么 098

螺旋藻能调脂吗 099

绞股蓝能调脂吗 100

荷叶能调脂吗 101

决明子能调脂吗 101

虎杖能调脂吗 102

陈皮能调脂吗 103

泽泻能调脂吗 104

姜黄能调脂吗 105

丹参能调脂吗 106

蒲黄能调脂吗 107



|                  |     |
|------------------|-----|
| 三七能调脂吗           | 108 |
| 大黄能调脂吗           | 109 |
| 人参能调脂吗           | 110 |
| 银杏叶能调脂吗          | 111 |
| 灵芝能调脂吗           | 112 |
| 红花能调脂吗           | 113 |
| 女贞子能调脂吗          | 114 |
| 玉竹能调脂吗           | 114 |
| 枸杞子能调脂吗          | 115 |
| 降脂常用的内服方剂有哪些     | 116 |
| 如何用中成药降脂         | 118 |
| 防治高脂血症的药茶有哪些     | 119 |
| 按摩降脂的机制是什么       | 120 |
| 如何进行穴位按摩降脂       | 121 |
| 如何早晚揉腹降脂         | 122 |
| 如何循经摩擦拍打祛脂       | 122 |
| 指压疗法防治高脂血症的手法有哪些 | 123 |
| 指压降脂如何取穴         | 123 |
| 指压降脂要注意什么        | 125 |
| 针刺降脂的机制是什么       | 126 |
| 针刺降脂的方法有哪些       | 128 |
| 如何用耳穴疗法降脂        | 129 |
| 如何进行足部药浴降脂减肥     | 130 |

附录1 常用骨度分寸表

131

附录2 头面、躯干部常用穴位定位表

132

附录3 四肢部常用穴位定位表

133





# 1

## 认识高脂血症



### 什么是高脂血症

高脂血症又称血脂异常，可分为原发性血脂异常和继发性血脂异常两大类。

高脂血症是指体内脂质代谢紊乱，血液中一种或多种脂质成分异常增高，并引发一系列临床病理变化的病症。人们已经知道，人体血浆中所含的脂质称为血脂，主要由胆固醇、胆固醇酯、三酰甘油、磷脂以及游离脂肪酸等组成。凡血清总胆固醇测定超过 5.72 毫摩尔/升 ( $>220$  毫克%，即每 100 毫升血浆含量超过 220 毫克)，三酰甘油增高，超过 1.70 毫摩尔/升 ( $>150$  毫克%，即 100 毫升血浆含量超过 150 毫克)，可称为高脂血症。如胆固醇单项增高，超过正常值范围，称为高胆固醇血症。

高脂血症与动脉粥样硬化、心脑血管病、糖尿病、脂肪肝、肾脏病等的发病有着密切关系，是形成冠心病的主要危险因素之一。近年来，随着人们物质生活水平的提高，饮食结构的改变，本病的发病率有明显增高的趋势。

临床医师把高脂血症分成四类：