



汉竹
●
健康爱家系列

中华医学会权威专家倾力指导

汉竹 编著

Hyperlipemia



高血脂

自疗一本通



中国人民解放军总医院健康体检中心主任
中华医学会健康管理学分会常委

曾强 主编

聂道海 副主编



吉林科学技术出版社

中国医药出版社

Hypertension

高血压

白尔一本通



中国医药出版社



中国医药出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血脂自疗一本通 / 曾强主编. — 长春: 吉林科学技术出版社,
2009.12

ISBN 978-7-5384-4539-8

I. 高… II. 曾… III. 高血脂病—诊疗 IV. R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 211895 号



汉竹图书
www.homho.com
全案策划

编著: 汉 竹

总策划人: 李 梁

责任编辑: 李 梁 李红梅

封面设计: 李 婧

版式设计: 周 培

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85635177 85651628 85651759 85600611 85670016

编辑部电话: 0431-85610611 E-mail: meimei2006@126.com

网址: www.jlstp.com 实名: 吉林科学技术出版社

电子信箱: JLKJCBS@public.cc.jl.cn

社址: 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

长春第二新华印刷有限责任公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

889mm × 1194mm 24 开本 8 印张 120 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-4539-8

定价: 29.90 元



汉竹
● 健康爱家系列

中华医学会权威专家倾力指导

汉竹 编著

Hyperlipemia



高血脂

自疗一本通



中国人民解放军总医院健康体检中心主任

中华医学会健康管理学分会常委

曾强 主编

聂道海 副主编

健康生活
HEALTHY LIVING

吉林科学技术出版社



一般人检查出高血脂之后，几乎是“谈脂色变”，所有与脂肪相关的食物，一律不吃，日子过得就像苦行僧。这本书会让你明白，脂肪也是分“好”、“坏”的，只要控制好，同样可以品尝美味。

——《健康时报》“心脑血管版”编辑 许晓华



近些年，关于高血脂的科普读物不在少数。理论大家知道不少了，但还是存在很多疑问，不知道具体该怎样做。这本书可以教给你很多细节，帮你解决血脂异常问题。



——《生命时报》“爱护心脏版”编辑 杨立春



上架建议：健康生活类

ISBN 978-7-5384-4539-8



9 787538 445398 >

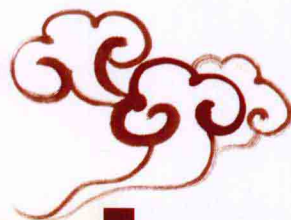
定价：29.90 元

团购优惠热线：0431-85610611

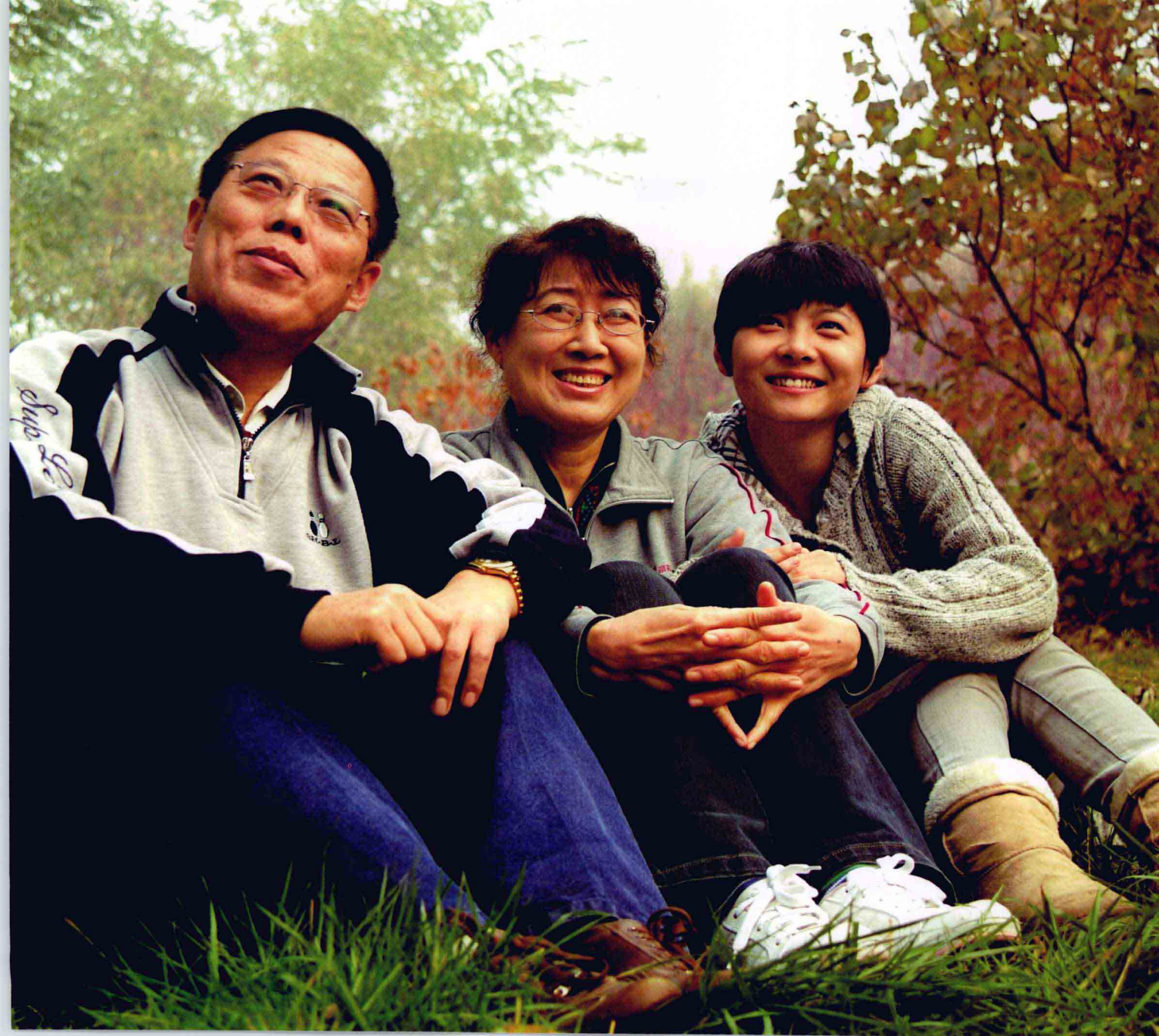
高血脂

GAOXUEZHI
ZILIAO YIBENTONG

自疗一本通



吉林科学技术出版社





前言

生活方式的改变，日益增长的体重，每年体检时医生讲的最多的就是：血脂偏高，要注意了。高血脂不经意间的光临，使许多患者都产生了疑惑。

为什么会得上高血脂呢？啥是高血脂，它有什么危害？平常该注意什么？是不是就不要再吃肉了？怎么吃才能降血脂呢？什么样的治疗方法比较合适……这些关于高血脂的疑惑，您都可以在本书中找到答案。

书中不仅为您提供了日常饮食、运动、行为习惯等非药物治疗方法，还提供了手指操、穴位按摩和刮痧等中医物理疗法，并且会告诉您安全的用药原则以及中医辨证的用药方法。无论您有哪些需求，您都可以在本书中找到适合自己的调理方案。

另外，高血脂还会引起一些严重的并发症，如何预防这些并发症，本书也给出了实用的居家护理方法，帮您真正做到防患于未然。

目录

Contents



1

啥是高血脂

认识高血脂	12
血脂为什么高	14
图解高血脂发病机制	16
找一找身体的预警信号	18
没有症状，不等于没危险	19
对对号，你属于哪一种高血脂	20
高血脂容易盯上哪些人	21
瘦子也得高血脂	22
血脂不是越低越好	23
战胜高血脂，做好三级预防	24
治疗目标也要因人而异	25

2

医院检查，注意什么

做好准备去检查	28
定期检查有必要	30
查出高血脂后怎么办	31
看懂血脂化验单	32
看化验单的4项注意	36

3

吃，降血脂的捷径

调整饮食方案	40
不必“谈脂色变”	42
怎样放心吃肉	44
低脂肉类有哪些	45
鱼中的黄金降脂营养	46
拒绝甜蜜诱惑	48
为鸡蛋“平反”	49
食用油，你吃对了吗	50
膳食纤维，血管的“清道夫”	52
水果，维生素C宝库	54
蔬菜，顿顿不能少	56
只吃素未必降血脂	58
降血脂小能手	59
吃主食，粗细有讲究	60
低脂烹饪法	62
一周降脂菜单	63
8道降脂药膳	70
有效易做的食疗方	72
外出吃饭，怎么吃	73
吸烟，百害无一利	74
少喝酒，血管好	75
怎样喝茶降血脂	76



A blue dumbbell with the number '1.5' on its handle lies on a folded yellow towel. The background is a light, neutral color.

4 药，安全第一

详解常用降脂药	82
如何联合用药	88
对症下药	90
怎样判定药物降脂效果	92
小心药物不良反应	93
影响降脂的其他药物	94
中医辨证分型	96
12种常用中药单方	98
7种降脂药材	100
12种中医降脂复方	102

5 运动，血液越动越畅快

运动，高血脂的特效药	106
做好运动时的防护	108
天天走路好处多	112
游出健康来	114
一试就灵的降脂小方法	116
极简手指操，功效不一般	117
泡脚带来身心健康	118
一点穴位护心脏	120
刮痧降血脂	122

6 并发症，轻松应对有方法

并发症一览表	126
对肥胖说“不”	128
把血压降下来	132
缓解动脉粥样硬化	136
扼住冠心病的“咽喉”	138
紧密联系的糖尿病	142
脑卒中，来势汹汹	146
痛风怎样吃	148
肾病重在预防	150
全面阻击眼疾	152
听力减退，不可大意	154

7 生活习惯是最好的医药

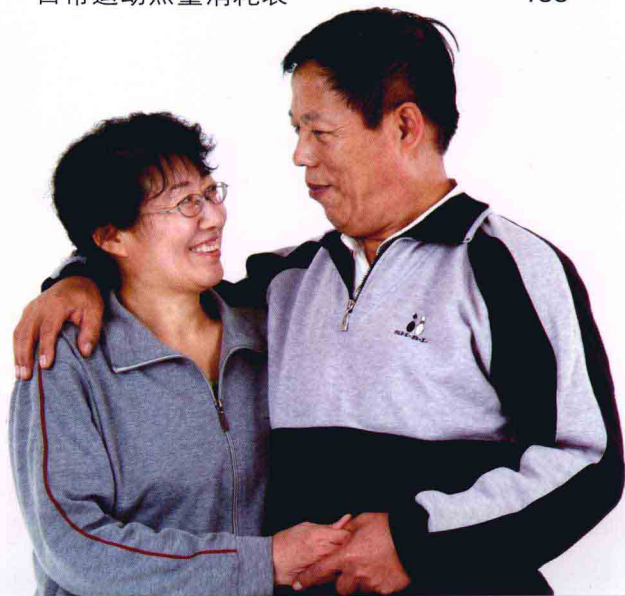
一日生活好习惯	158
关注天气，关注血脂	159
好睡眠带来好身体	160
笑口常开，血脂不高	161
为平凡的生活找点乐子	162
做好四季养生，让血液通畅	166

8 因人而异的防治方案

不做“小胖墩儿”	176
中年人是高危人群	178
老年高血脂患者的护理	180

9 附录

食物胆固醇含量表	182
居民膳食热量及蛋白质参考摄入量	184
食物性味分类表	185
高血脂患者饮食注意	186
健身运动强度表	187
日常运动热量消耗表	188





高血脂 自疗一本通

第1章

啥是高血脂

心血管就像是人体的生命之河，河道堵塞会造成水流不畅。人体内的血液流通不畅，大量脂类沉积在血管壁上，容易造成血管堵塞，引起动脉粥样硬化。当心脏附近的动脉发生堵塞时，易引发冠心病；当脑部血管发生堵塞时，可引发脑卒中；当肾脏中的血管发生硬化时，又容易引起肾脏疾病。可见，高血脂是一种杀伤力极强的疾患。

高血脂被称为健康的“隐形杀手”，在我国中老年人中，高血脂的发病率在30%~50%之间，但有很大一部分人事先并不知道患有高血脂。还有一部分人明知道患有高血脂，却不知道如何治疗，因此延误了治疗的最佳时机。

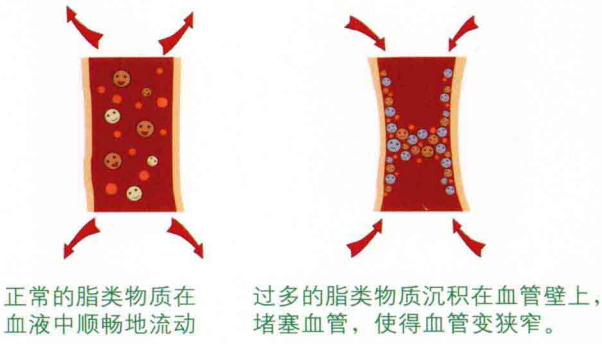
认识高血脂

生活条件越来越优越，可得病的人却越来越多。每次一体检，总有一部分人被扣上“三高”的帽子。尤其是大腹便便的那些人，总和高血脂挂着钩，到底什么是高血脂呢？

人们吃了过多的脂肪类食物，这些脂类进入血液，引起血中胆固醇、三酰甘油、低密度脂蛋白胆固醇一项或多项水平高于正常标准，或高密度脂蛋白胆固醇水平低于正常标准，这种血液中血清脂类物质代谢异常，称之为高血脂。

胆固醇、三酰甘油等血脂都是微溶或不溶于水的物质，要想在血液中存在，必须与蛋白质结合，成为脂蛋白，因此高血脂又可以称为高脂蛋白血症。

过多的脂类物质沉积在血管壁上，逐渐形成动脉粥样硬化斑块，使得血管变狭窄，或者形成血栓堵塞血管，致使血管破裂出血。当心脏的冠状动脉硬化时，可引起冠心病、心肌梗死等疾病；当脑部血管发生动脉硬化时，则导致脑血管疾病。



	总胆固醇 (毫摩尔 / 升)	三酰甘油 (毫摩尔 / 升)	低密度脂蛋白胆固醇 (毫摩尔 / 升)	高密度脂蛋白胆固醇 (毫摩尔 / 升)
血脂合理范围	<5.18	<1.70	<3.37	≥ 1.04
临界高水平	5.18~6.19	1.70~2.25	3.37~4.12	
升高	≥ 6.22	≥ 2.26	≥ 4.14	
降低				<1.04

看一看, 你的血脂水平达到哪种程度?

血脂危险程度划分	总胆固醇5.18~6.19 (毫摩尔/升)	总胆固醇超过6.22 (毫摩尔/升)
	或 低密度脂蛋白3.37~4.12 (毫摩尔/升)	或 低密度脂蛋白超过4.14 (毫摩尔/升)
无高血压且其他危险因素不超过3个	低危	低危
高血压或其他危险因素超过3个	低危	中危
高血压加上超过1个其他危险因素	中危	高危
冠心病或其他相等危险性的疾病	高危	高危

● 其他危险因素:

- ① 年龄: 男性超过45岁, 女性超过55岁。
- ② 经常吸烟。
- ③ 低密度脂蛋白小于1.04毫摩尔/升。
- ④ 肥胖: 体重指数(BMI) 大于28。
- ⑤ 早发缺血性心血管病家族史。

身边细节提示



高血脂患者在病情较轻时, 可以没有任何感觉, 只有通过检查才能发现, 往往发生了心脑血管疾病才被人们注意, 这时的治疗效果远不及最初预防的效果好。因此如果有心血管家族病史的人应该注意检查血脂, 一般人也要定期体检, 尽早发现血脂异常情况。

注: 此表来源于《中国成人血脂异常防治指南》。体重指数(BMI)详见129页。

血脂为什么高

造成血脂异常升高的原因很多，从血脂的来源上看，血中的脂类来源于体内和体外两条途径。

● 内源性脂类

就是在人体正常代谢过程中，由肝脏、脂肪细胞等合成释放进入血液而成，大部分胆固醇是内源性的。

随着年龄的增长，肝脏分解脂肪的能力逐渐下降，胆固醇和三酰甘油不能及时地被身体分解排出，就会堆积在身体里，引起血脂升高。

● 外源性脂类

就是人们每天所吃的食物中脂肪类物质，经消化吸收后进入血液而成，大部分三酰甘油来源于食物。

三高一低——高脂肪、高蛋白、高热量、低膳食纤维的饮

食习惯，会造成三酰甘油水平升高，高密度脂蛋白胆固醇水平下降，使血脂持续性增高，发生动脉粥样硬化。

● 不可避免的遗传因素

先天性的遗传基因问题，会使体内脂肪代谢不正常。如果有家族心脑血管疾病史，最好早检查，早采取相应的防范措施。

● 一些疾病及药物

原有疾病、正在服用的药物、心理失衡等可以引起高血脂。比如糖尿病、甲状腺功能衰退、肝肾疾病等等，都可以引发高血脂。

深入阅读

影响血脂的物质

血液中的脂肪类物质，统称为血脂，包括中性脂肪和类脂。其中，中性脂肪又叫三酰甘油；类脂包括磷脂、糖脂、固醇、类固醇等物质。胆固醇和三酰甘油历来被认为是高血脂的罪魁祸首。

