



高脂血症 食疗与养生

林敬◎编著

食疗是最好的医药 会养生才能不生病
高脂血症是一种慢性病，防治调养别太依赖药物

高脂血症，人类健康的“隐形杀手”！

高脂血症是“现代富贵病”、是生活方式不合理所引起。

将为您揭开高脂血症的神秘面纱，成为您居家疗养的私人医生和贴心护士！



高脂血症 食疗与养生

林敬◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

高脂血症食疗与养生/林敬编著. - 上海: 上海科学技术文献出版社,
2011. 1

ISBN 978 - 7 - 5439 - 4564 - 7

I. ①高… II. ①林… III. ①高脂血症 - 食物疗法 ②高脂血症
- 食物养生 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 232760 号

责任编辑: 忻静芬

高脂血症食疗与养生

林敬 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销
北京市兆成印刷有限责任公司

*

开本 710 × 1000 1/16 印张 16 字数 200 千字

2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5439 - 4564 - 7

定价: 26.00 元

<http://www.sstlp.com>

前言

人们如果没有健康的身体，智慧就无法表露，才华就无法施展；如果没有健康，力量就无法发挥，知识就无法利用。有了健康，才会拥有幸福的生活；有了健康，才会拥有充满阳光的世界；有了健康，才会拥有一份灿烂与辉煌，拥有一份潇洒与风流。

人们在追求健康的同时，由于生活方式的关系，却依然挡不住一些慢性病的发生与发展，高脂血症就是其中之一。

大量研究资料表明，高脂血症是脑卒中、冠心病、心肌梗死、心脏猝死的一大危险因素。此外，高脂血症也是促进高血压、糖耐量异常、糖尿病发生的一个重要因素。高脂血症还可导致脂肪肝、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，中国患高脂血症的人群大幅增多，据统计，目前中国有超过两亿人有不同程度的高脂血症问题，并且由血脂升高而引发的心脑血管疾病已经成为导致人类死亡的“头号杀手”。于是，寻求预防、治疗与控制高脂血症的“良方”就成了当务之急。

调查显示，众多的高脂血症患者出现胆固醇偏高，与长期食用高蛋白质、高脂肪的食物和缺少运动有密切关系。为此，

我们组织有关专家精心编写了这本《高脂血症食疗与养生》。

本书本着科学、严谨的态度，以实用为目的，采用通俗易懂的语言，为广大被高脂血症困扰的朋友介绍了各种养生法。不仅介绍了高脂血症的一般常识，还重点对高脂血症患者的食疗做了介绍，分别从瓜果蔬菜、汤粥和茶酒方面做了详细的降脂养生指导；不仅如此，本着“大生活”的原则，本书还做了高脂血症患者运动、经络等方面的降脂养生指导。相信详细而科学的养生指导，能够为高脂血症患者朋友们分忧解愁，能够帮助高脂血症患者朋友们在点滴生活中轻松降脂，能够使身体趋于一种平和的健康状态。

要想拥有健康的身体，首先就要学会健康管理。高脂血症患者也不例外。千万不要以为自己得了一生都摆脱不了的病，就整天郁郁寡欢、消极懈怠，对自己的血脂值不闻不问、不理不睬。阅读《高脂血症食疗与养生》，依据自身病情，仔细地按照书中介绍的相关指导进行身体调治，定会收获健康而精彩的人生。

编 者

2010年12月

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
 - 高脂血症是多种疾病的“温床” 001
 - 高脂血症会导致双目失明 002
 - 高脂血症会导致肾病 003
 - 高脂血症会导致胰腺炎 005
 - 高脂血症会导致肺栓塞 006
 - 高脂血症会导致走路跛行 006
- ◆ 原因：缘何一不小心就患上高脂血症 007
 - 遗传，高脂血症的“祸根” 007
 - 不良情绪，高脂血症的“助推器” 008
 - 饮食不当，高脂血症的“帮凶” 009
 - 烟酒，高脂血症患者的“海洛因” 009
 - 肥胖症，高脂血症的“沃土” 011
 - 高血压，高脂血症的“危险伙伴” 012
 - 糖尿病，高脂血症的“甜蜜情侣” 012

● 甲状腺功能减退，高脂血症的“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
● 不同部位“黄色瘤”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，降脂千万别贪快

025

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

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

- | | |
|--------------------|--------------------|
| ● 豌豆拌土豆泥 058 | ● 枸杞肉丝 063 |
| ● 茄汁白扁豆 058 | ● 炒双菇 063 |
| ● 半月沉江 059 | ● 肉丝拌黄瓜 063 |
| ● 菊花鱼片 059 | ● 滑炒黑鱼丝 064 |
| ● 核桃仁炒韭菜 059 | ● 桂圆童子鸡 064 |
| ● 甜辣藕丁 060 | ● 炒魔芋 064 |
| ● 杞菊鸡片 060 | ● 凉拌粉皮 064 |
| ● 香菇炒菜花 060 | ● 凉拌卷心菜 065 |
| ● 苦瓜炒牛肉 061 | ● 茄汁玉米笋 065 |
| ● 扁豆烧鲫鱼 061 | ● 糖醋黄瓜卷 065 |
| ● 枣菇蒸鸡 061 | ● 鱼片蒸蛋 066 |
| ● 藿香炒嫩豆 062 | ● 清炖萝卜牛肉 066 |
| ● 炒芹菜 062 | ● 红烩花菜 066 |
| ● 山药藕鱼 062 | ● 龙井虾仁 067 |
| ● 蘑菇炒冬瓜 062 | ● 鸡汁茄子 067 |
| | ● 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
- 山药薏苡仁粥 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
- 薏苡仁莲米粥 083
- 化湿五味粥 083
- 枸杞子粥 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
- 山楂桑葚粥 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
- 枸杞子粟米粥 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
- 海带薏苡仁蛋汤 ... 094

● 菊菜鸡汤	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	● 枸杞子鸽蛋汤	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	108	● 花生茶	112
● 荠菜山楂茶	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	109	● 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	110	● 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	● 枸杞子泡黄酒	115
● 红花山楂茶	111	● 蜂王浆酒	116

第五章 运动降血脂，防治不可少

117

◆ 运动降脂有学问	117
● 运动，血脂正常的保护伞	117
● 高脂血症患者运动有学问	119
● 把握有“度”的运动节奏	119

◆ 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	125
● 太极拳——优雅的慢运动	126
● 游泳——怡心强身的运动	127
◆ 患者降脂因人而异	129
● 女性高脂血症患者如何运动	129
● 老年高脂血症患者如何运动	130
● 脂肪肝合并高脂血症患者如何运动	131
● 肾病综合征合并高脂血症患者如何运动	132
● 脑卒中（中风）合并高脂血症患者如何运动	132
● 肥胖合并高脂血症患者如何运动	135
● 糖尿病合并高脂血症患者如何运动	136

第六章 “心药”不苦口，降脂有智慧

138

◆ 不良情绪会殃及血脂	138
● 不良情绪会让你的血脂增高	138
● 细述高脂血症患者的心理障碍	139
● 医者如何对高脂血症患者进行心理调护	145
◆ 心理保健，因人而异	147
● 如何解除高脂血症患者的饮食心理障碍	147
● 儿童高脂血症患者如何进行心理保健	149
● 女性高脂血症患者如何进行心理保健	151
● 青年高脂血症患者如何进行心理保健	153

● 中年高脂血症患者如何进行心理保健	154
● 老年高脂血症患者如何进行心理保健	154
● 肥胖病伴高脂血症患者如何进行心理保健	156
● 冠心病伴高脂血症患者如何进行心理保健	158
● 糖尿病伴高脂血症患者如何进行心理保健	160
● 高血压伴高脂血症患者如何进行心理保健	162
● 脑卒中（中风）伴高脂血症患者如何进行心理保健	166

第七章 按摩、针灸，各显神通降血脂

168

◆ 按摩：手到病除降血脂	168
● 按摩是怎样降血脂的	168
● 高脂血症按摩疗法有哪些特点	170
● 高脂血症按摩治疗需要多长时间	172
● 高脂血症按摩疗法常用手法与技巧	172
● 按摩降血脂也要“按套路走”	179
● 高脂血症按摩疗法有禁忌	181
● 高脂血症按摩治疗常用穴位	182
● 体部穴位按摩降脂图解	190
● 耳部反射区按摩降脂图解	202
● 足部反射区按摩降脂图解	204
● 手部反射区按摩降脂图解	208
◆ 针灸：灸走疾患降血脂	210
● 针灸为什么能降血脂	210
● 针灸疗法降血脂的作用	211

- ② 针灸降血脂有禁忌 214
- ② 高脂血症患者针灸疗法 215

第八章 生活习惯好，护理不可少

222

- ◆ 好习惯帮助降血脂 222
 - ② 良好生活方式是降脂的关键 222
 - ② 戒烟，高脂血症患者势在必行 224
 - ② 合理睡眠，方法很重要 225
 - ② 睡眠“四不要”，患者要记牢 227
 - ② 每天排便，养成好习惯 228
- ◆ 生活宜忌，降脂有所为有所不为 229
 - ② 宜正确看待高脂血症 229
 - ② 宜养成良好的生活习惯 229
 - ② 宜注意季节变化 231
 - ② 宜长期进行有氧运动 231
 - ② 宜经常泡脚和按摩 232
 - ② 忌体重过度超标 233
 - ② 忌无节制大量吸烟 234
 - ② 忌忽视脂肪肝 235
 - ② 忌早晨做剧烈运动 236
 - ② 忌长期服用避孕药 236
 - ② 忌随便停药 237
 - ② 忌盲目降胆固醇 238

第一章

血脂一失常,健康就遭殃

研究证实,高脂血症是引起人类动脉粥样硬化性疾病的主要危险因素。诸如冠心病(包括心肌梗死、心绞痛及猝死)、脑梗死以及周围血管血栓栓塞性等常见的动脉粥样硬化性疾病都与血脂过高密不可分。可是对这个被医学界称为“隐形杀手”和冠心病“元凶”的高脂血症,人们并没有对其引起足够重视。因此,对于高脂血症的危害、形成、症状和防治有必要做基本的掌握,进而走出高脂血症防与治的困境。

危害:人类健康的“隐形杀手”

◎ 高脂血症是多种疾病的“温床”

高脂血症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10年或者更长时间才出现临床症状,如心绞痛、头晕等。高脂血症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。高脂血症的最大危害即它最终将导致冠心病和脑血管病。脂肪斑块阻塞到供应心脏血液的动脉支时,即发生冠心病;当阻塞到脑动脉及其分支时,即会出现脑血管病。

大量的基础研究资料和临床实践证明,高脂血症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,在高脂血症的持续作用下,血管壁细胞不能维持脂类代谢平衡,脂类即在动脉壁沉积;高脂血症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,高脂血症可以改变血黏度,影响红细胞、血小板聚集,可以增加血黏度,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/升,冠心病发生的相对危险性增加34%,病死率增高2倍。不仅如此,高脂血症还是糖尿病、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“积极防治高脂血症、高血压、高血黏,减少心脑血管疾病发病率”的呼吁。

◎ 高脂血症会导致双目失明

高脂血症是引起视网膜血栓形成的最常见的原因。高脂血症引起的眼病变,其后果比皮肤或肌腱等部位的黄色瘤严重得多。当患者有严重高脂血症时,血液中含有的大量富含三酰甘油的脂蛋白可使视网膜血管颜色变淡而接近乳白色。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,在视网膜上呈现黄色斑片。如果脂质渗出侵犯到黄斑则可严重影响视力。高