

◎主编 胡维勤

精选

大众食疗

「降低高血脂」 菜场粥

1288

例

487道特效降脂菜汤粥+487条专家点评+47个烹饪指导+85种明星降脂食材+22个降脂常识问答+160个降脂功效

药补不如食补，吃出健康，有效控制血脂



图书在版编目(CIP)数据

精选降低高血脂菜汤粥1288例/胡维勤主编. —南京: 江苏凤凰科学技术出版社有限公司, 2010. 5
(大众食疗)
ISBN 978-7-5345-7273-9

I. ①精… II. ①胡… III. ①高血脂病-食物疗法-食谱 IV. ①R247. 1②TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第080453号

JINGXUAN JIANGDI GAOXUEZHI CAITANGZHOU 1288LI
精选降低高血脂菜汤粥1288例

主 编	胡维勤		
责任编辑	徐晨岷		
责任校对	郝慧华		
责任监制	刘 钧		
插 画	MC. 深水蓝		
出版发行	江苏凤凰科学技术出版社有限公司(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)		
网 址	http://www.pspress.cn		
集团地址	凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)		
集团网址	凤凰出版传媒网 http://www.ppm.cn		
经 销	江苏省新华发行集团有限公司		
印 刷	深圳市鹰达印刷包装有限公司		
开 本	720mm×1016mm	1/32	
印 张	9		
版 次	2010年5月第1版		
印 次	2010年5月第1次印刷		
标准书号	ISBN 978-7-5345-7273-9		
定 价	29.80元		

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



本书主编简介

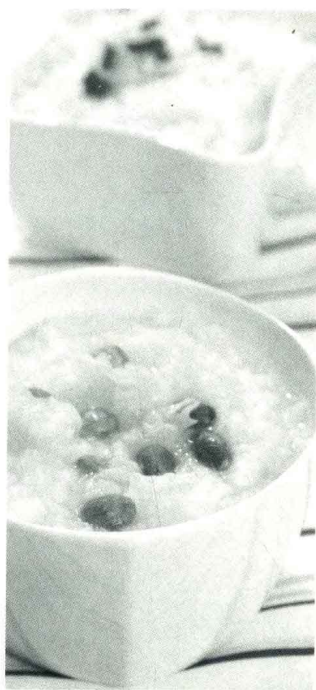
胡维勤

国家领导人专职保健医生

著名医学科学家

中国人民解放军总参警卫局保健处主任医师

1961年毕业于上海第二医科大学医疗系，曾师从于上海第一人民医院著名内科医师乐文照教授，协和医院著名老中医祝谌予教授。1971年调至北京中南海门诊部做专职医疗保健医生，曾先后担任过朱德总司令、华国锋主席的专职保健医生，受命参加谷牧、姚依林、李先念、李富春、胡耀邦等同志的会诊和保健工作，积累了丰富的保健经验，被国务院评为“有突出贡献的医学科学家”，1990年被中央保健委员会授予荣誉证书和荣誉证书，享受国务院特殊津贴。曾参与编写的著作有《保健学词典》、《老年心血管病》等。



精选

大众食疗

「降低高血脂」 菜场粥

1288例

◎主编 胡维勤



Part 1 带你全面认识高血脂

- | | |
|---------------------|------------------|
| 012 血脂成员知多少 | 031 高血脂患者的饮食原则 |
| 014 血脂升高的“信号”和调节方法 | 034 高血脂患者饮食禁忌 |
| 016 血脂检查的七个关键词 | 035 各类高血脂的饮食疗法 |
| 018 揪出血脂异常的7个“黑道兄弟” | 036 高血脂患者的运动保健 |
| 020 微量元素对血脂的影响 | 044 高血脂患者的心理保健 |
| 022 高血脂症的分类 | 051 高血脂患者长期保健策略 |
| 023 高血脂形成的原因 | 054 高血脂患者安全用药知识 |
| 024 高血脂与多种疾病的关系 | 056 对高血脂治疗的误解有哪些 |
| 026 高血脂的常见症状 | 058 如何远离高血脂的致命侵害 |
| 027 高血脂对人体健康的危害 | 060 对症下药，轻松远离高血脂 |
| 028 高血脂常见的六大认识误区 | 064 关于儿童血脂异常的治疗 |
| 030 高血脂的六大危险因素 | |

Part 2 降低血脂的161道特效菜

- | | | |
|------------|-----------|------------|
| 066 玉米炒鹅蛋 | 071 海带韭菜丝 | 076 彩椒炒鲜贝 |
| 凉拌玉米 | 鸡蛋蒸海带 | 椒丝空心菜 |
| 067 香酥玉米粒 | 072 腐竹黑木耳 | 077 辣椒炒黄瓜 |
| 香油玉米 | 小葱黑木耳 | 椒丝土豆 |
| 068 胡萝卜拌黄豆 | 073 木耳炒蛋 | 078 麻酱西红柿 |
| 豆腐拌白菜 | 木耳煮牛肉 | 蘑菇炒西红柿 |
| 069 香菇炒豆腐 | 074 青红椒炒虾 | 079 西红柿炒茭白 |
| 西芹炒豆干 | 青红椒冬瓜 | 西红柿肉片 |
| 070 海带拌土豆 | 075 双椒炒银芽 | 080 胡萝卜蛋卷 |
| 香芹拌海带 | 辣椒炒兔丝 | 胡萝卜拌包菜 |



081 胡萝卜炒肉
胡萝卜煮桂鱼

082 红枣蒸南瓜
红烧南瓜

083 家常南瓜
脆炒南瓜丝

084 花生拌芹菜
芹菜炆虾米
芹菜鲫鱼

085 酸辣空心菜
炆拌茼蒿
生拌莲蒿

086 菠菜粉丝
菠菜芝麻卷
清烫菠菜

087 枸杞大白菜
芋头烧白菜
白菜炒羊肉

088 蒜蓉马齿苋
凉拌马齿苋
碧绿掌中宝

089 莴笋拌蜆皮
翡翠莴笋丝
葱油莴笋鸡

090 芦笋炒鲑鱼

小西红柿芦笋
芦笋扒冬瓜

091 蒜蓉炒芥蓝
蒜薹炒瘦肉
蒜薹炒牛肉

092 滑丁菇白菜
青豆拌小白菜
鸡脯扒油菜

093 双冬扒油菜
油菜豆腐
油菜炒虾仁

094 大蒜焖塘虱
大蒜鳝段
095 洋葱拌木耳

洋葱牛肉丝

096 豆腐拌香菇
芹菜炒香菇

097 香菇扒百花菜
香菇焖鸡翅

098 金针笋干
金针三丝

099 油菜拌金针菇
木耳金针菇

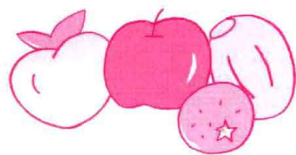
100 平菇烧腐竹
鸡腿菇炒黄花菜

101 鸡腿菇炒牛肉
翡翠竹荪

102 凉拌红豆
红豆鳕鱼

103 韭菜炒蚕豆

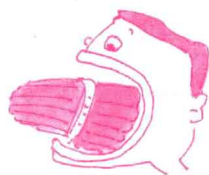




酸椒拌蚕豆
104 木耳拌桃仁
花生拌桃仁
105 核桃拌木耳
核桃烧鲤鱼
106 杏仁拌苦瓜
杏仁拌西芹
107 玉米拌杏仁
香菇炖杏仁
108 腰果西芹
陈醋花生
109 口蘑拌花生
辣椒拌花生
110 蜜汁山药
凉拌山药
111 玉米笋炒山药
山药三文鱼
112 西红柿烩土豆
拌土豆丝
113 芹菜炒土豆
土豆烧牛肉
114 柠汁雪莲
橙子拌藕片
115 炆拌藕片
老陕菜
116 白玉苦瓜

蜆肉浸苦瓜
香油苦瓜
117 西红柿焖冬瓜
冬瓜双豆
油焖冬瓜
118 黄瓜海蜇丝
糖醋黄瓜
黄瓜熘火腿
119 丝瓜蒸鲈鱼
丝瓜肉末
佛门四蔬
120 隔水蒸虾
青蒜基围虾
蒜蓉基围虾
121 清炒虾仁
水晶虾仁
龙井虾仁
122 春色虾仁
海蜇炒西芹
巴戟天海参
123 清炒蛤蜊
芹菜炒蛤蜊
爆炒蛭子
124 猕猴桃泥
凉拌苹果花豆
鲜桃炒山药

125 西瓜盅
雪梨炒百合
梨椒海皇粒
126 菊花木耳
菊花拌四季豆
菊花蒸草鱼
127 春笋枸杞肉丝
枸杞蒸虾
枸杞银丝菜
128 白果烩大肚
白果蒸蛋
白果炒鸡丁
129 蜜汁南瓜
糯米红枣
红枣炒竹笋
130 青豆烧兔肉
春笋烧兔肉
宫廷兔肉
131 西红柿焖牛肉
苦瓜炒牛肉
水笋炒牛肉
132 胡萝卜烧牛肉
芹菜炒牛肉
驴肉炒竹笋



Part 3 降低血脂的189道特效汤

134 玉米牛肉汤

玉米白菜汤

135 薏米鸭脯汤

补血甜汤

136 黄豆牛腩汤

海带黄豆汤

137 萝卜豆腐汤

豆腐骨头汤

138 茄子煲豆腐

肉丝豆腐汤

139 双色豆腐汤

鱼块豆腐汤

140 豆腐鲈鱼汤

蛎黄豆腐羹

141 虾米豆干汤

豆干鸡片汤

142 紫菜马蹄汤

紫菜鸡蛋汤

143 虾皮紫菜汤

紫菜黄瓜汤

144 土豆海带汤

海带瘦肉汤

145 海带鸭肉汤

海带螺片汤

146 黑木耳水蛇汤

双耳蘑菇汤

147 乌鸡银耳汤

银耳牛肉汤

148 银耳羊肉汤

银耳炖腱子

149 银耳瘦肉羹

银耳莲子羹

150 西红柿虾汤

西红柿山药汤

西红柿玉米汤

151 西红柿肉片汤

西红柿排骨汤

西红柿猪骨汤

152 胡萝卜牛肉汤

胡萝卜煲兔肉

胡萝卜老鸭汤

153 胡萝卜鱿鱼煲

胡萝卜鲫鱼汤

章鱼胡萝卜汤

154 南瓜蔬菜汤

南瓜牛肉汤

南瓜排骨汤

155 南瓜煲乌鸡

南瓜兔肉汤

南瓜虾皮汤

156 羊肉芹菜汤

芹香鲜奶汤

空心菜肉汤

157 鲜虾菠菜汤

茼蒿豆腐汤

青菜鲤鱼汤

158 翡翠白菜汤

虾米白菜汤

白菜粉条汤

159 白菜鹌鹑汤

白菜牡蛎汤

莴笋煲鳊片

160 翡翠比管鱼汤

芦笋水蛇汤

农家飘香煲

161 小白菜鲜虾汤

油菜肉汤

虾米油菜汤

162 猪肚香菇汤



胡萝卜香菇汤

163 豆腐皮香菇汤

香菇豆腐汤

164 香菇煲鸡爪

金针菇蟹肉羹

165 金针菇牛丸汤

平菇虾米汤

166 黑豆凤爪汤

美容老鸭汤

167 绿豆瘦肉汤

红豆软骨汤

168 核桃兔肉汤

大肠核桃汤

169 杏仁汤

腰果牛肉汤

170 板栗乌鸡煲

板栗鸡爪汤

171 板栗猪骨汤

花生煲猪尾

172 苦瓜排骨汤

苦瓜肝尖汤

173 双瓜响螺汤

冬瓜肉片汤

174 黄瓜玉米羹

黄瓜排骨汤

175 丝瓜排骨汤

瓜香鱼头汤

176 白米煲鲈鱼

五爪龙花鲈汤

177 南瓜煲带鱼

鲫鱼山药汤

178 蘑菇鲫鱼汤

豆豉鲫鱼汤

179 话梅双鱼汤

鲫鱼陈皮汤

180 鱼块节瓜汤

西洋菜鱼汤

181 葛菜鱼片汤

鸡块煲鱼翅

182 娃娃菜大虾汤

鲜虾青萝卜汤

183 粉丝鲜虾煲

韭香虾仁汤

184 虾仁豆腐汤

芸豆虾皮汤

185 蜆头马蹄汤

海参牛尾汤

186 海鲜莼菜汤

蛤蚧羊排汤

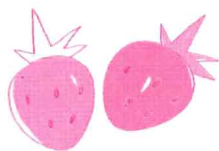
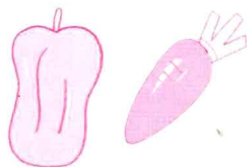
187 蛤蚧鱼丸汤

蛤蚧疙瘩汤

188 蛤蚧芥菜汤

蛤蚧乳鸽汤





189 蛤蜊豆腐汤

原汁海蛰汤

190 苹果煲排骨

鲜果烤鸭汤

191 香蕉瘦肉汤

香蕉鱼片汤

192 凤瓜马蹄汤

解暑西瓜汤

193 雪梨牛肉汤

雪梨鸭片汤

194 羊排何首乌汤

何首乌猪蹄汤

195 鸡片何首乌汤

菊花猪肝汤

196 枸杞牛肉汤

枸杞香肝汤

197 鸭子枸杞汤

乌鸡枸杞汤

198 兔腿枸杞汤

白果骨头汤

199 白果鸭肉汤

红枣羊肉汤

200 红枣银耳羹

红枣山药汤

红枣瘦肉汤

201 枣香猪蹄汤

红枣鹌鹑汤

红枣泥鳅汤

202 灵芝瘦肉汤

党参肉片汤

猪蹄灵芝汤

203 灵芝猪心汤

鸡胸灵芝汤

灵芝鸭汤

204 红枣兔肉汤

沙参兔肉汤

山药煲兔肉

205 飘香牛肉汤

牛肉煲土豆

胡萝卜牛肉汤

206 理气牛肉汤

什锦牛丸汤

黄芪牛肉汤

207 美味牛肉汤

家常牛肉煲

黄豆芽煲牛肉

208 双色牛腩汤

牛肉煲冬瓜

滋补牛肉汤

209 鹌鹑猪肝汤

鹌鹑银耳汤

瓜豆鹌鹑汤

210 瓦罐鹌鹑汤

莲子鹌鹑煲

川贝鹌鹑汤

211 鹌鹑红枣煲

冬瓜乌鸡汤

乌鸡当归汤

212 沙参煲乌鸡

天麻乌鸡汤

西洋参煲乌鸡

213 银杏煲乌鸡

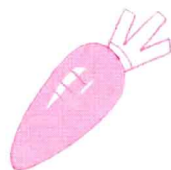
干贝煲乌鸡

清汤乌鸡

214 桂圆乌鸡煲

乌鸡煲阿胶

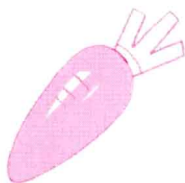
田七乌鸡汤





Part 4 降低血脂的137道特效粥

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 216 香菇燕麦粥 | 海带鸭肉粥 | 239 萝卜洋葱粥 |
| 燕麦豌豆粥 | 228 鸡肉木耳粥 | 鸡蛋洋葱粥 |
| 217 鸡蛋小米粥 | 木耳山药粥 | 240 猪肉香菇粥 |
| 眉豆小米粥 | 229 鸽蛋银耳粥 | 鸡肉香菇粥 |
| 218 皮蛋玉米粥 | 银耳玉米粥 | 241 奶茶茶树菇粥 |
| 黑枣玉米粥 | 230 鹅肉西红柿粥 | 香菇鸡翅粥 |
| 219 茉莉玉米粥 | 西红柿粥 | 242 香菇白菜粥 |
| 莲子黑米粥 | 231 西红柿猪骨粥 | 鸭肉白菜粥 |
| 220 牛奶玉米粥 | 西红柿紫菜粥 | 243 香菇枸杞粥 |
| 扁豆玉米粥 | 232 胡萝卜枣粥 | 香菇鹅肉粥 |
| 221 白菜薏米粥 | 胡萝卜蛋粥 | 244 黑豆莲子粥 |
| 薏米茉莉粥 | 233 南瓜山药粥 | 山药黑豆粥 |
| 222 黄豆蹄筋粥 | 豆腐南瓜粥 | 245 绿豆三仁粥 |
| 玉米黄豆粥 | 234 芹菜玉米粥 | 红豆茉莉粥 |
| 223 鸡肉豆腐粥 | 鲜蚝芹菜粥 | 246 核桃乌鸡粥 |
| 豆腐肉汤粥 | 235 空心菜粥 | 核桃益智粥 |
| 224 豆腐花生粥 | 菠菜虾米粥 | 核桃健脑粥 |
| 豌豆豆腐粥 | 236 菠菜玉米粥 | 247 桃仁枸杞甜粥 |
| 225 豆腐山药粥 | 白菜鲤鱼粥 | 薏米杏仁粥 |
| 螃蟹豆腐粥 | 237 油菜枸杞粥 | 腰果糯米粥 |
| 226 白菜紫菜粥 | 白菜胡萝卜粥 | 248 百合板栗粥 |
| 猪肉紫菜粥 | 238 大蒜糯米粥 | 板栗猪腰粥 |
| 227 西红柿海带粥 | 洋葱大蒜粥 | 板栗桂圆粥 |



249 鸭肉花生粥

陈皮花生粥

牛丸花生粥

250 山药红枣粥

山药茅根粥

山药青豆粥

251 山药花菜粥

扁豆糯米粥

山药扁豆粥

252 土豆芦荟粥

土豆葱花粥

土豆牛奶粥

253 莲藕豌豆粥

鸡肉红薯粥

玉米红薯粥

254 苦瓜皮蛋粥

羊肉苦瓜粥

冬瓜竹笋粥

255 瘦肉冬瓜粥

黄瓜芦荟粥

黄瓜胡萝卜粥

256 鳕鱼猪血粥

鲈鱼西兰花粥

鲫鱼红豆粥

257 草鱼猪肝粥

爽滑草鱼粥

香菜鲑鱼粥

258 鱿鱼虾粥

生菜虾粥

259 泥鳅鲜虾粥

鸡蛋虾仁粥

260 芹菜虾仁粥

虾仁三丁粥

261 海蜇芦荟粥

猪肠海参粥

262 香甜苹果粥

苹果提子粥

263 西瓜玉米粥

西瓜荔枝粥

264 杏梨粥

白梨鸡蛋粥

265 芦荟白梨粥

雪梨红枣粥

266 何首乌小米粥

何首乌红枣粥

267 何首乌枸杞粥

红枣菊花粥

268 鳕鱼菊花粥

百合菊花粥

269 枸杞猪肝粥

韭菜枸杞粥

270 枸杞牛肉粥





- 枸杞苁蓉粥
- 271 白果豆腐皮粥
- 扁豆白果粥
- 272 白果瘦肉粥
- 牛奶红枣粥
- 273 燕窝灵芝粥

- 灵芝红枣粥
- 274 兔肉红枣粥
- 牛肉豆芽粥
- 牛肉豌豆粥
- 275 莲藕碎肉粥
- 鹌鹑茴香粥

- 杜仲鹌鹑粥
- 276 枸杞乌鸡粥
- 红枣乌鸡腿粥
- 当归乌鸡粥

Part 5 你必须了解的高血脂问题

- 278 多长时间检查一次血脂？

查出高血脂怎么办？

高血脂症可以预防吗？

检查血脂应注意什么？

- 279 高血脂症可以治愈吗？

血液看起来浑浊就是高血脂吗？

“洗血脂”可以预防高血脂吗？

吃维生素可以降低血脂吗？

维生素以外的补充品有助于调节血脂吗？

- 280 吃了药就不用再注意饮食、运动等健康的生活习惯了吗？

高血脂症要看哪种医生？如何与医生讨论？

高血脂应该做哪些检查？

如何看血脂化验单？

- 281 血脂高的患者在饮食上要注意什么？

年轻白领不会患高血脂症吗？

为什么高血脂老人容易发生听力减退呢？

高血脂患者可以吃花生吗？

- 282 饮茶对血脂有影响吗？

老年人血脂异常有什么特点？

- 283 高血脂可采用基因治疗吗？

高血脂患者可以吃海鲜吗？

吃糖会引起高血脂吗？

◆附录：降低高血脂食材排行榜

带你全面 认识 高血脂

『心血管』是人的生命之河，但是，随着生活水平不断提高，人们的饮食结构也逐渐变化，人们血脂的『河床』也『颇为无奈』地抬高。高血脂是导致心脑血管疾病的元凶，发病率高，我国约有3000万人患有高血脂。高血脂非常危险，有人称之为『无声的杀手』。究竟什么是血脂？怎样才能算是高血脂呢？高血脂有哪些分类呢？它的形成原因是怎样的呢？下面就让我们一起来对它做个初步的认识吧！



血脂成员知多少

血液中的脂肪类物质，统称为血脂。血浆中的脂类包括胆固醇、甘油三酯、磷脂和非游离脂肪酸等，它们在血液中是与不同的蛋白质结合在一起，以“脂蛋白”的形式存在。对于血脂中的成分，可能大家都不大了解是怎样的物质。下面我们简单介绍一下血脂中的三位主要成员。

1 胆固醇

胆固醇又称胆甾醇，是一种环戊烷多氢菲的衍生物。胆固醇广泛存在于动物体内，尤以脑及神经组织中最为丰富，在肾、脾、皮肤、肝和胆汁中含量也高。其溶解性与脂肪类似，不溶于水，易溶于乙醚、氯仿等溶剂。胆固醇是动物组织细胞所不可缺少的重要物质，它不仅参与形成细胞膜，而且是合成胆汁酸，维生素D以及甾体激素的原料。

胆固醇的作用主要有：

a. 形成胆酸。胆汁产于肝脏而储存于胆囊内，经释放进入小肠与被消化的脂肪混合。胆汁的功能是将大颗粒的脂肪变成小颗粒，使其易于与小肠中的酶作用。

b. 构成细胞膜。胆固醇是构成细胞膜的重要组成部分。细胞膜包围在人体每一细胞外，胆固醇为它的基本组成成分，占质膜脂类的20%以上。研究表明，温度高时，胆固醇能阻止双分子层的无序化；温度低时又可干扰其有序化，阻止液晶的形成，保持其流动性。因此，可以想象要是没有胆固醇，细胞就无法维持正常的生理功能，生命也将终止。

c. 合成激素。激素是协调多细胞机体中不同细胞代谢作用的化学信使，参与机体内各种物质的代谢，包括糖、蛋白质、脂肪、水、电解质和矿物质等的代谢，对维持人体正常的生理功能十分重要。

2 甘油三酯

甘油三酯是长链脂肪酸和甘油形成的脂肪分子。甘油三酯是人体内含量最多的脂类，大部分组织均可以利用甘油三酯分解产物供给能量，同时肝脏、脂肪等组织还可以进行甘油三酯的合成，在脂肪组织中贮存。

① 甘油三酯标准

中国成人TG的合适范围为小于1.70毫摩尔/升，大于1.70毫摩尔/升。

临界性高甘油三酯血症：2.83~5.65毫摩尔/升

明确的高甘油三酯血症：大于5.65毫摩尔/升

② 甘油三酯高的危害

a. 轻度的单纯甘油三酯升高：可能由于糖类食物摄入过多、吸烟、肥胖等因素引起。是否是独立的冠心病因素至今并没

有定论。如果没有其他如血糖、其他血脂项的异常，基本可以判定，胰岛素分泌尚占上风。

b. 中度的单纯甘油三酯升高：很多都是伴有其他疾病，一般认为是继发性表现。本身的危害并不是十分清楚。

c. 重度单纯高甘油三酯血症：可能诱发急性出血性胰腺炎。这与血浆中乳糜微粒浓度有非常直接的关系，推测是由于乳糜微粒栓子急性阻塞了胰腺的微血管的血流所致。

③ 磷脂

磷脂，是含有磷脂根类脂化合物，是生命基础物质。而细胞膜就由40%左右蛋白质和50%左右的脂质（磷脂为主）构成。它是由卵磷脂、肌醇磷脂、脑磷脂等组成。这些磷脂分别对人体的各部位和各器官起着相应的功能。

磷脂的作用主要有：

a. 乳化作用。磷脂可分解过高的血脂和过高的胆固醇、清扫血管，使血管循环顺畅，被公认为“血管清道夫；”还可以使中性脂肪和血管中积压的胆固醇乳化为对人体无害的微分子状态，并溶解于水中排出体外；同时阻止多余脂肪在血管壁沉积，缓解心脑血管的压力。

b. 增智作用。人体神经细胞和大脑细胞是由磷脂为主所构成的细胞薄膜包覆，磷脂不足会导致薄膜受损，造成智力减退，精神紧张。

c. 活化细胞。磷脂是细胞膜的重要组成部分，肩负着细胞内外物质交换的重任。如

果人每天所消耗的磷脂得不到补充，细胞就会处于营养缺乏状态，失去活力。



血脂升高的“信号” 和调节方法

高血脂的到来,有时候是悄无声息的,人们对它的袭击可谓是无准备。通常人们又有很多疑问,到底怎样的信号说明得了高血脂呢?得了高血脂后,究竟要怎样调节呢?就让我们——来解开谜团吧!

① 血脂升高的“八大信号”

通常,人体内的血脂增高须通过血液检查才能查出。其实,血脂升高时身体会有一些特殊的“信号”,认识这些“信号”可以帮助人们及时预防高血脂引起的一些疾病。血脂升高时常见的身体“信号”有:

a. 头晕、头痛、失眠、胸闷气短、记忆力下降、注意力不集中、健忘、体形偏胖、四肢沉重或肢体麻木等,都是高血脂的前兆。



b. 睑黄疣是中老年血脂增高的信号。一些老年人眼睑周围出现黄色的疣,医学上称为黄色素斑,这是血脂浓度异常增高,引起脂质异位沉积造成的。睑黄疣本身对健康没有明显的危害,但是睑黄疣的出现提示病人血脂水平已经很高。

c. 视力下降或失明。严重高血脂时,血

液富含甘油三酯的脂蛋白可从毛细血管漏出,如果侵犯到黄斑,则严重影响视力。另外,高血脂是引起视网膜血栓形成的最常见原因。

d. 皮肤上会鼓起小肿疮,其表面光滑,呈黄色,多长在眼皮、胳膊肘、大腿、脚后跟等部位。

e. 由于高血脂可以引起脂肪肝,从而导致肝脏肿大,会出现肝脏疾病或肝功能的变化,到一定程度也会出现食欲不振等。体检时可以发现肝脏增大,还可以出现转氨酶升高。

f. 腿肚子抽筋,并经常感到刺痛,可能是胆固醇积存在腿部肌肉里引起的。如果出现上升趋势,需要及时进行血脂检查。



g. 患有家族性高胆固醇血症的人常在肘、膝、踝、手指关节的伸面皮肤发生脂质异位沉积。跟腱是脂质沉积好发部位,严重的脂质浸润可使跟腱强度明显下降,轻度创伤即