



实用指导

# 高脂血症无忧法

## 怎样使您获益

为预防中风 心绞痛 心肌梗塞

〔日〕渡边清明（编著） 王营通（译）



华夏出版社

# 高脂血症无忧法

〔日〕 渡邊清明 编著  
王营通 译

华夏出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

高脂血症无忧法/(日)渡邊清明著;王营通译.-北京:华夏出版社,2002.10

ISBN 7-5080-2816-3

I. 高… II. ①渡… ②王… III. 高脂血症-诊疗  
IV. R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 071894 号

© 2000 by WATANABE Kiyooki

All rights reserved

First published in Japan in 2000 by SHOGAKUKAN INC.

CHINESE translation rights arranged with SHOGAKUKAN INC.

through SHANGHAI VIZ COMMUNICATION INC.

CHINESE translation rights in China (excluding Hong Kong, Macao and Taiwan) © 2000 by HUAXIA PUBLISHING HOUSE

本作品由华夏出版社通过上海碧日咨询事业有限公司和日本株式会社小学馆签订翻译出版合约出版发行。

华夏出版社出版发行  
(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新华书店经销

世界知识印刷厂印刷

880×1230 1/32 开本 6.25 印张 154 千字

2002 年 10 月北京第 1 版 2002 年 10 月北京第 1 次印刷

印数 1-6000 册

定价:12.00 元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

## 致读者

现代生活提高了人们的生活质量，但有时也在不知不觉中给人类带来一些不利健康的问题，**高脂血症**就是其中之一。

高脂血症有时也被称为“生活习惯病”，说明与生活习惯有关。高脂血症进一步发展，可引起多种严重的疾病。

日本学者渡边清明参考日本及欧、美发达国家人群中发生高脂血症的情况，结合自己的多年研究，编写了此书。该书不仅深入浅出地向您阐明了高脂血症的有关知识，而且提供了一整套简单实用的预防及治疗方法。这些内容对指导我们的生活习惯是非常有益的，同时对那些因患有高脂血症而烦恼的人们是大有帮助的。

## 前 言

近年来,在体检时发现,血中胆固醇值高的人数急剧增加,这些人可能同时也有甘油三酯值升高,或在以后出现甘油三酯值升高。

这种病变因为没有自觉症状,往往不被注意,然而却能成为脑梗塞、心肌梗塞、心绞痛等病变的原因。

本书在介绍高脂血症的危险性的同时,也详细介绍正确的检查方法、预防措施和治疗方法,以及如何预防生活习惯病,如饮食习惯、有效运动及实施方法。说到预防和治疗可能会想得很多,然而平素稍加注意就可以做到。

本书可使读者对高脂血症加深理解,并为您介绍许多预防、治疗的方法,有利于您健康地生活。

作 者

# 目 录

|                              |   |
|------------------------------|---|
| 第一章 高脂血症是什么病？为什么患者增多了？ ..... | 1 |
| “高脂血症大国”——日本 .....           | 2 |
| 因生活方式的变化使高脂血症患者骤增 .....      | 2 |
| ▲中性脂肪与甘油三酯 .....             | 2 |
| 对高血压和高血糖也要同样注意 .....         | 3 |
| 高脂血症是生活习惯病 .....             | 4 |
| 高能量 + 运动不足 + 紧张状态 .....      | 4 |
| 肥胖、高血压、高脂血症是三大成人病的前期阶段 ..... | 4 |
| ▲高脂血症可由健康体检发现 .....          | 5 |
| 自觉症状不明显的高脂血症 .....           | 6 |
| 超过 40 岁要每年进行一次健康体检 .....     | 6 |
| 血脂值不会迅速下降 .....              | 6 |
| ▲什么是健康的生活习惯 .....            | 7 |
| 动脉硬化导致危险的疾病 .....            | 9 |
| 动脉硬化如此发生 .....               | 9 |

|                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| ▲粥样硬化斑块 .....                 | 9         |
| 动脉硬化导致各种危险的疾病 .....           | 10        |
| <b>肥胖是甘油三酯蓄积过多 .....</b>      | <b>11</b> |
| 肥胖和甘油三酯的关系 .....              | 11        |
| 肥胖症从哪开始? .....                | 11        |
| 危险的肥胖, 必须注意的肥胖 .....          | 12        |
| ▲内脏脂肪的测定 .....                | 12        |
| <b>胆固醇是生活习惯病的元凶吗? .....</b>   | <b>13</b> |
| 胆固醇是元凶吗? .....                | 13        |
| 不要忘记脂肪的重要性 .....              | 14        |
| ▲体内胆固醇的量 .....                | 14        |
| <b>遗传因素也对发病有很大影响 .....</b>    | <b>15</b> |
| 原发性高脂血症的种类 .....              | 15        |
| 继发性高脂血症的种类 .....              | 16        |
| ▲其他继发性高脂血症 .....              | 17        |
| <b>应详细了解甘油三酯、胆固醇 .....</b>    | <b>17</b> |
| 血脂及其功能 .....                  | 17        |
| 甘油三酯与胆固醇有何不同? .....           | 18        |
| <b>血液中的脂质是以脂蛋白的形式运送 .....</b> | <b>19</b> |
| 以脂肪为“馅”的“馒头” .....            | 19        |
| 装载甘油三酯的“列车” .....             | 20        |
| 脂蛋白的五种类型 .....                | 21        |

|                        |    |
|------------------------|----|
| ▲脂肪细胞何处多? .....        | 23 |
| 高脂血症的六种类型 .....        | 23 |
| 高脂血症分类的进展 .....        | 23 |
| 高脂血症按原因的分类 .....       | 24 |
| 早期发现、早期对策很重要 .....     | 25 |
| 严禁忽视 .....             | 25 |
| 对“复查”的建议不可掉以轻心 .....   | 26 |
| ▲甘油三酯可因饮食而升高 .....     | 26 |
| 高脂血症的检查主要是血液检查 .....   | 27 |
| 从检查结果预见危险性 .....       | 27 |
| ▲ BMI(体重指数)的测定方法 ..... | 27 |
| 动脉硬化的检查 .....          | 28 |
| 检查结果与其他检查资料的关系 .....   | 29 |
| 动脉硬化 + 代谢障碍的可怕性 .....  | 29 |
| 症状、病情都要重视 .....        | 29 |
| ▲甲状腺机能低下 .....         | 29 |
| ◆ 专栏《高脂血症问答》 .....     | 31 |
| 第二章 高脂血症的类型和注意事项 ..... | 34 |
| 高胆固醇血症 .....           | 35 |
| 高胆固醇血症的性质和种类 .....     | 35 |
| 高胆固醇血症为什么可怕? .....     | 36 |



|                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| ▲缺血性心脏病的四大危险 .....             | 36        |
| <b>高甘油三酯血症 .....</b>           | <b>37</b> |
| 不可轻视的高甘油三酯血症 .....             | 37        |
| 什么是 Remnant? .....             | 37        |
| ▲乳糜微粒是什么? .....                | 38        |
| 甘油三酯能增加血液的黏度,易于造成血栓 .....      | 39        |
| 遗传因素、生活习惯或其他疾病与高脂血症 .....      | 40        |
| ▲LDL增多的理由 .....                | 40        |
| <b>什么是家族性高脂血症 .....</b>        | <b>41</b> |
| 家族性高胆固醇血症 .....                | 41        |
| 家族性高乳糜微粒血症 .....               | 42        |
| ▲主要的家族性高脂血症的发生频率 .....         | 42        |
| <b>高脂血症导致的疾病 .....</b>         | <b>43</b> |
| 检查数据异常时可怀疑患病 .....             | 43        |
| ▲LDL值的计算方法 .....               | 43        |
| 因为是高脂血症,所以必须关注 .....           | 45        |
| <b>高脂血症→动脉硬化→血行障碍性疾病 .....</b> | <b>45</b> |
| 缺血性心脏病——心绞痛、心肌梗塞 .....         | 45        |
| 脑血管意外(中风)——脑梗塞和脑出血 .....       | 47        |
| ▲脑梗塞和脑出血的原因和症状 .....           | 49        |
| 高血压 .....                      | 50        |
| ▲测定血压时的注意事项 .....              | 51        |

|                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| 间歇性跛行症 .....                  | 52        |
| <b>高脂血症与代谢异常性疾病 .....</b>     | <b>53</b> |
| ▲称为间歇性跛行症的疾病 .....            | 53        |
| 糖尿病 .....                     | 53        |
| 急性胰腺炎 .....                   | 56        |
| 痛风 .....                      | 57        |
| ▲嘌呤物质 .....                   | 58        |
| X 综合征 .....                   | 58        |
| 脂肪肝 .....                     | 59        |
| ▲脂肪肝的治疗与高甘油三酯血症的治疗相同 .....    | 59        |
| <b>儿童的高脂血症和注意事项 .....</b>     | <b>60</b> |
| 肥胖人数的增加,高脂血症者也增加吗? .....      | 60        |
| ▲儿童肥胖的特征 .....                | 61        |
| 运动不足和偏食是其原因 .....             | 61        |
| 家长的责任和主动性更重要 .....            | 62        |
| 遗传性(家族性)高脂血症儿童的治疗和家长的参与 ..... | 63        |
| ▲与儿童饮食有关的方法 .....             | 64        |
| <b>高龄者的高脂血症和注意事项 .....</b>    | <b>64</b> |
| 高脂血症患者也趋向“高龄化” .....          | 64        |
| 高龄者高脂血症的治疗 .....              | 65        |
| ▲高龄者的其他类型高脂血症 .....           | 66        |
| ◆专栏《吸收和代谢相同吗?》 .....          | 67        |

|                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| <b>第三章 预防和治疗高脂血症 .....</b>     | <b>68</b> |
| <b>高脂血症的预防和治疗方针 .....</b>      | <b>69</b> |
| 生活习惯的改善 .....                  | 69        |
| 治疗的方案:药物、运动和饮食疗法的正确结合 .....    | 69        |
| 从了解自己的高脂血症开始 .....             | 70        |
| <b>饮食生活的方案——能量和饮食的关系 .....</b> | <b>70</b> |
| 自觉控制过量进食是根本 .....              | 70        |
| 关注能量的收支,避免摄入过剩 .....           | 71        |
| ▲食欲难以控制 .....                  | 71        |
| 以标准体重求出每日应摄取能量的方法 .....        | 72        |
| 进食多少合适及基本原则 .....              | 73        |
| ▲预防动脉硬化的饮食要点 .....             | 75        |
| <b>饮食的摄取方法 .....</b>           | <b>76</b> |
| 饮食的方法和坚持方法 .....               | 76        |
| ▲酒精的热量如何? .....                | 77        |
| <b>有效运动的基本原则 .....</b>         | <b>78</b> |
| 运动和能量代谢 .....                  | 78        |
| 能量的产生方法并非一种 .....              | 79        |
| 肌肉和运动能量 .....                  | 80        |
| ▲运动习惯与死亡率 .....                | 81        |
| ▲关于运动能量指数 .....                | 81        |
| 能量产生方式不同,每单位时间内产生的能量也不同 .....  | 82        |

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 消耗能量和摄取能量 .....                | 82 |
| 进行运动,每天应消耗 200 千卡以上的能量 .....   | 83 |
| 运动的选择、坚持方法、实施方法 .....          | 84 |
| ▲增加肌肉运动及其效果 .....              | 85 |
| <b>减肥的要点</b> .....             | 85 |
| 如果明显肥胖 .....                   | 85 |
| 肥胖程度的测定方法 .....                | 86 |
| 减肥的要点有哪些? .....                | 86 |
| ▲消化、吸收、代谢各不相同 .....            | 87 |
| <b>药物疗法是饮食疗法和运动疗法的补充</b> ..... | 87 |
| 在药物治疗开始时要慎重决定 .....            | 87 |
| 影响药物治疗的冠状动脉疾病和危险因素 .....       | 88 |
| ▲只服用药物还不能放心 .....              | 89 |
| <b>降低胆固醇的药物</b> .....          | 89 |
| 降低胆固醇的主药 .....                 | 89 |
| 依赖药物不可取,首先要改善生活习惯 .....        | 90 |
| <b>降低甘油三酯的药物</b> .....         | 90 |
| 同时能降低胆固醇和甘油三酯的药 .....          | 91 |
| 过分依赖药物值得怀疑,改善生活习惯是先决条件 .....   | 91 |
| ▲关于中药 .....                    | 92 |
| ◆专栏《知识问答》 .....                | 92 |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| <b>第四章 运动疗法治疗高脂血症的实际应用</b> ..... | 94  |
| <b>运动不足是健康的大敌</b> .....          | 95  |
| 运动不足发生肥胖,并且引起高脂血症和糖尿病 .....      | 95  |
| 有运动习惯的日本成年人仅为成年人的四分之一 .....      | 96  |
| ▲生活习惯病是什么? .....                 | 97  |
| <b>如此惊人的运动效果</b> .....           | 97  |
| 研究已证明,有运动习惯的人既健康又长寿 .....        | 97  |
| 适当的运动对高脂血症的改善有直接效果 .....         | 97  |
| <b>运动疗法改善症状的实例</b> .....         | 99  |
| 一位 26 岁的年轻人因为肥胖而出现各种症状 .....     | 99  |
| 很简单的运动安排,一年后症状明显改善 .....         | 100 |
| ● 通过宣传教育使胆固醇降低——美国的事例 .....      | 100 |
| <b>用什么形式使身体活动起来</b> .....        | 101 |
| 把握日常的机会,使身体活动起来是运动的第一步 .....     | 101 |
| ▲ 无论多么疲劳也不是有益的运动 .....           | 101 |
| 研究结果表明,即使运动达不到 30 分钟也能获得效果 ..... | 103 |
| <b>长期坚持运动是关键</b> .....           | 103 |
| 禁忌急躁,为了获得运动疗法的效果,要坚持 3 个月到       |     |
| 1 年以上 .....                      | 103 |
| 为了使运动有持久性,要注意这些情况 .....          | 103 |
| ▲ 运动疗法 1 年后的坚持率仅为 30% .....      | 105 |
| ▲ 要想获得运动的效果,维持积极性不可缺少 .....      | 105 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| <b>运动疗法开始之前的必须注意点</b> .....  | 105 |
| 对健康有不放心的人,在运动前要进行身体检查 .....  | 105 |
| 预防突然死亡,身体检查非常必要 .....        | 106 |
| ▲突然死亡者中半数以上是在运动时发生 .....     | 106 |
| <b>有效运动量的标准是多少?</b> .....    | 108 |
| 最合适的运动安排是1次消耗200千卡热量 .....   | 108 |
| 从自己的脉搏数就可知道适当的运动强度 .....     | 108 |
| ▲关于心率计的使用 .....              | 109 |
| <b>运动疗法中有氧运动最好</b> .....     | 110 |
| 运动可分为有氧运动和无氧运动两类 .....       | 110 |
| 有节奏的呼吸、缓慢而长时间的持续运动是有氧运动的     |     |
| 基本原则 .....                   | 110 |
| <b>推荐有氧运动及其良好的方法</b> .....   | 112 |
| 步行 .....                     | 112 |
| ▲推荐的步行鞋 .....                | 112 |
| ▲制作自己的步行路线图 .....            | 113 |
| 慢跑 .....                     | 114 |
| ▲慢跑的爱好者请注意膝部 .....           | 114 |
| 游泳 .....                     | 115 |
| ▲在水中步行,即使不会游泳的人也可以放心运动 ..... | 116 |
| 有氧健身舞(操) .....               | 116 |
| 运动的器具 .....                  | 117 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 为了健康而坚持运动 ..... | 118 |
|-----------------|-----|

为了坚持正确有效的运动疗法,准备活动和调理运动

|            |     |
|------------|-----|
| 不可缺少 ..... | 118 |
|------------|-----|

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 如果感到身体不舒服,果断的停止运动也是重要的 ..... | 119 |
|------------------------------|-----|

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| ▲运动中如果出现这样的症状就要注意 ..... | 119 |
|-------------------------|-----|

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| ◆专栏《你对活性氧知道多少?》 ..... | 120 |
|-----------------------|-----|

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 第五章 饮食疗法治疗高脂血症的实用性 ..... | 122 |
|--------------------------|-----|

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 要从这些方面注意你的饮食生活 ..... | 123 |
|----------------------|-----|

饮食过量、夜食、快餐、不规律饮食是高脂血症者的不良

|          |     |
|----------|-----|
| 习惯 ..... | 123 |
|----------|-----|

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 能量过剩对健康的不良影响 ..... | 124 |
|--------------------|-----|

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 在现代的日本,营养收支不平衡是最大的问题 ..... | 124 |
|----------------------------|-----|

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 引起高脂血症的原因多半是摄取过剩的能量 ..... | 124 |
|---------------------------|-----|

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| ▲同样是肥胖,有良性肥胖和恶性肥胖 ..... | 126 |
|-------------------------|-----|

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 防止能量摄取过剩的要点 ..... | 126 |
|-------------------|-----|

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 平素只要稍加注意,就可以大幅度改善能量摄入过剩 ..... | 126 |
|-------------------------------|-----|

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| ▲你知道空腹和饱腹感的机理吗? ..... | 128 |
|-----------------------|-----|

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 每日所需的适当能量是多少? ..... | 128 |
|---------------------|-----|

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 在饮食疗法开始之前,要知道你 1 日必需的能量 ..... | 128 |
|-------------------------------|-----|

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 年龄、性别、生活方式等不同,所需能量也有差异 ..... | 129 |
|------------------------------|-----|

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 营养平衡是基本原则 ..... | 130 |
|-----------------|-----|

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| 营养平衡的饮食是以每日摄取 30 种食品为标准 .....     | 131 |
| 首先要考虑对身体必需的各种营养物质 .....           | 131 |
| 如果利用食品热量配分表,营养平衡和能量的关系就           |     |
| 一目了然 .....                        | 133 |
| 利用食品热量配分表时也要考虑食品的种类 .....         | 134 |
| ▲资料显示胖人喜食油性食品 .....               | 134 |
| 主要食品 1 热量单位所相应的食物量 .....          | 135 |
| 主要营养物质的功能和有效的摄取方法 .....           | 138 |
| 糖类、脂肪、蛋白质是人体能量的主角 .....           | 138 |
| 糖类 .....                          | 139 |
| 脂肪 .....                          | 140 |
| 蛋白质 .....                         | 141 |
| 维生素 .....                         | 142 |
| 矿物质 .....                         | 144 |
| 食物纤维 .....                        | 144 |
| ◆专栏《为了健康也应注意脂肪酸的摄取比率》 .....       | 145 |
| 要注意高胆固醇的食品 .....                  | 146 |
| 高脂血症的人每日胆固醇摄取量以 300mg 以下为标准 ..... | 146 |
| 即使胆固醇含量高但营养良好的食品也可适量食用 .....      | 146 |
| 要防止食盐摄取过量 .....                   | 148 |
| 日本人的食盐摄取量一直是超过标准值 .....           | 148 |
| 利用酸味、香味和调味汁以减少用盐量 .....           | 148 |



|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 防止能量摄取过剩的烹调技巧 .....              | 149 |
| 减少能量摄取的要点是掌握油的使用方法 .....         | 150 |
| 制做油炸食品的技巧 .....                  | 150 |
| 使用特氟纶加工的长柄平锅时,用油量可减少一半以上 .....   | 151 |
| 很好利用低能量食品,以满足食品的总量 .....         | 151 |
| ▲不饱和脂肪酸生成的有害物质——过氧化脂质 .....      | 152 |
| 制定每日食谱的知识 .....                  | 152 |
| 制定食谱虽然麻烦,只要确定好主菜就简单了 .....       | 152 |
| 一周的食谱 .....                      | 153 |
| 在外就餐要注意以下几点 .....                | 167 |
| 烤肉 .....                         | 167 |
| 中式餐、醋拌生鱼片、西餐、面条类、大碗的盖饭、进酒馆 ..... | 168 |
| 盒饭 .....                         | 169 |
| ▲在外就餐要点就是随便些 .....               | 169 |
| 必须认真对待酒精 .....                   | 169 |
| 酒精每毫升有相当 6.3 千卡的能量 .....         | 169 |
| 适当饮酒量是每天日本酒 1 杯,啤酒 1 瓶 .....     | 170 |
| 如果已过午夜就要停止饮酒,每周要安排两天的            |     |
| “肝休”日 .....                      | 170 |
| ▲饮酒为什么易于肥胖? .....                | 170 |
| 从不同类型来看饮食疗法的要点 .....             | 171 |
| 在饮食疗法上,高脂血症可分为三个类型 .....         | 171 |