

! 做对这些事

大字清晰版

高血脂

台湾万芳医院主治医师

陈柏臣◎著

好控制 权威医师教您!

做对这些事，您就有机会少吃半颗药

吃对食物×聪明运动×破除生活坏习惯

- ✓ 高血脂的预防与照护，让您和可怕的并发症说拜拜！
- ✓ 量身打造个人热量饮食表。降血脂、不饿肚子、营养均衡，同步达成。
- ✓ 运动调节身体基础代谢率，远离肥胖，高血脂不再来。
- ✓ 降脂药其实无须终身服用，调整生活习惯、培养自制力，就能摆脱吃药宿命。

**强力
推荐**

台湾生机饮食专家

王明勇

台湾茂源诊所
院长

陈信成

“养生我知道”
主持人

黄倩萍

“现在才知道”主持人

赖宪政

台湾中医师同德医
学会名誉董事长

罗明宇

台湾新陈代谢科
主治医师

苏胜强

长江出版传媒 湖北科学技术出版社



大字清晰版



做对这些事

高血脂 好控制

图书在版编目 (CIP) 数据

做对这些事, 高血脂好控制 / 陈柏臣著. —武汉:
湖北科学技术出版社, 2015.4
ISBN 978-7-5352-7370-3

I. ①做… II. ①陈… III. ①高血脂病-防治 IV.
①R589.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第308051号

本书中文简体出版权由凯信出版事业有限公司授权, 同意经由湖北科学技术出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

策划编辑: 刘志敏

责任编辑: 曾 菡

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号
(湖北出版文化城B座13-14层)

邮 编: 430070

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉市金港彩印有限公司

邮 编: 430023

710 × 1000 1/16

10印张

150千字

2015年4月第1版

2015年4月第1次印刷

定 价: 25.80元

本书如有印装问题 可找本社市场部更换

目录

CONTENTS

004 推荐序

005 自序

[自我检测篇]

第一章

为什么高血脂会找上我

1 认识血脂

血脂的内容物	015
血脂储存在哪里呢	017
血脂的功用	017
血脂过高 / 过低都不好	018

2 影响血脂的因素

胆固醇影响血脂	019
三酰甘油影响血脂	021
激素影响血脂	022
身体库存率和消耗率影响血脂	024
肝脏功能与血脂会相互影响	024
肠、胃、胆等器官不健康会影响血脂	026

3 什么是高血脂

高血脂的分类	028
对高血脂应有的认知	030

4 高血脂的风险因子

年龄	034
遗传	034
饮酒	035
抽烟	035
患有高血压或糖尿病	036

[不发病知识篇]

第二章

如何预防高血压与高血脂引发的并发症

1 确实掌握身体警讯，不让高血脂找上你

这些症状如果都有，你可能得了高脂血症

039

如何正确检查血脂

040

2 认识基础代谢率有效降脂

什么是基础代谢率

042

基础代谢率影响身体所需油脂

042

基础代谢率不正常时会出现什么状况

043

如何增加基础代谢率

044

3 生活中哪些隐形杀手会让你成为高血脂一族

肥胖

046

饮食习惯

047

运动习惯

048

精神压力

048

服用药物与保健食品

049

4 不同体质、年龄与孕妇如何预防高血脂

有“代谢综合征”的人应如何控制血脂

051

怀孕妇女如何控制血脂

053

儿童及青少年高血脂患者该如何控制血脂

053

年纪大的高血脂患者该如何控制血脂

055

不同性别代谢油脂的差异

055

5 高脂血症可能引起哪些并发症

血管病变会引起并发症

057

脑部并发症

059

肾脏并发症

061

心血管并发症

061

1 诊断出高血脂后的降脂大法，跟着做，血脂好控制

定期量血压控制血脂	065
调整饮食习惯降血脂	065
戒烟降血脂	066
运动降血脂	066
放慢生活步调，调整作息	067

2 控制体重等于控制血脂

在安全范围内控制体重	069
高血脂患者饮食减重注意事项	069

3 身体动起来，血脂降下来

高血脂患者怎么动最好	072
对于减重，合理的运动强度	073
有效降脂的运动长度	075
持续运动多久才能感觉血脂明显下降	076
最佳运动时机	076

4 运动的保护措施也很重要

服装的考量	078
不同运动适合的鞋子	078
运动时正确的呼吸方式，可避免运动伤害	081
做对热身操，远离运动伤害	082
怎么补充运动流失的电解质	087

5 药物控制血脂

高血脂常用药物	088
高血脂药物不必终身服用	088

1 高血脂患者必备的饮食观念

食物的酸碱不能决定血脂的高低	093
跟油腻食物和高胆固醇食物说再见	095
多吃纤维质才是降血脂的关键	096

2 烹饪方法与油的使用说明

掌握烹饪方法，血脂好控制	097
油脂也要均衡摄取	099
拒绝反式脂肪	099
少吃动物脂肪	100
看起来不油，其实隐藏高热量	101
油的时效性、存放处很重要	101
烹调用油大有学问	102

3 降血脂黄金饮食

降脂五大类黄金食材	104
食物中可以降血脂的营养素	111
扇形饮食	112
彩虹饮食摄取均衡营养	115

4 食物的热量影响每日摄取量

三餐的饮食建议	118
---------	-----

5 高血脂合并其他并发症的饮食建议

高血脂合并肾脏病怎么吃	121
高血脂合并糖尿病怎么吃	122
高血脂合并高血压怎么吃	122
高血脂合并心血管疾病怎么吃	123

[疑问解惑篇]

第五章

医生我有问题！高血脂患者最想问的Q&A

- | | |
|------------|-----|
| 1 诊断与预防Q&A | 126 |
| 2 饮食照护Q&A | 129 |
| 3 用药知识Q&A | 136 |

[实用附录篇]

第六章

三步骤照着吃，血脂降下来

- | | |
|------------------------|-----|
| 第一步：计算自己的基础代谢率 | 142 |
| 第二步：选择适合自己的热量饮食表 | 144 |
| 第三步：彩虹饮食加扇形饮食，完整摄取一日营养 | 148 |

! 做对这些事

大字清晰版

高血脂

台湾万芳医院主治医师

陈柏臣◎著

好控制 权威医师教您!

做对这些事，您就有机会少吃半颗药

吃对食物×聪明运动×破除生活坏习惯

- ☑ 高血脂的预防与照护，让您和可怕的并发症说拜拜！
- ☑ 量身打造个人热量饮食表。降血脂、不饿肚子、营养均衡，同步达成。
- ☑ 运动调节身体基础代谢率，远离肥胖，高血脂不再来。
- ☑ 降脂药其实无须终身服用，调整生活习惯、培养自制力，就能摆脱吃药宿命。

**强力
推荐**

台湾生机饮食专家

王明勇

台湾茂源诊所
院长

陈信成

“养生我知道”
主持人

黄倩萍

“现在才知道”主持人

赖宪政

台湾中医师同德医
学会名誉董事长

罗明宇

台湾新陈代谢科
主治医师

苏胜强

长江出版传媒 湖北科学技术出版社



最有效的高血脂全指导方案 全心呵护您健康的家庭医生

独家奉送自我健康记录表

预防高血脂全民一起来，方法用对就不难！

- ▶ 高血脂的危险因素有哪些？如何在日常生活中避开？
- ▶ 用什么方式才能提升身体的基础代谢率？
- ▶ 运动的时间长度会影响脂肪消耗率？！运动多久才够？

最专业、最深入的医学观念，破解您的高血脂迷思！

- ▶ 身材纤瘦也有可能是高血脂患者？！
- ▶ 血脂和体脂大不同？！高体脂的人血脂一定高吗？
- ▶ 高血脂患者需要一辈子用药吗？

最详尽的黄金饮食原则，让您轻松控制高血脂！

- ▶ 什么样的烹调方式最适合高血脂患者？
- ▶ 用油很重要！你知道如何正确选油、用油吗？
- ▶ 如何搭配扇型饮食和彩虹饮食，均衡摄取营养同时又减重？



微信扫一扫，更多精彩

ISBN 978-7-5352-7370-3



9 787535 273703 >

定价：25.80元

大字清晰版



做对这些事

高血脂 好控制

 长江出版传媒  湖北科学技术出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

推荐序

Preface

我初识陈医生是在电视台录像时，他给我的印象是一位谦卑有礼、学术专精的新生代医生，他热情活泼，录像时谈起专业领域则常有独到精辟的见解。电视台的录像时间有时候是一大早，他每次都是不辞辛劳地，特地大老远从彰化北上，为的就是要从儒家医学的角度推广养生理念，着实尽到他作为一个儒医的责任，令人敬佩。

我很高兴能为此书写推荐序文。陈医生能将艰涩的医学术语和自身的养生保健方法，用浅显易懂的表达方式让读者理解。造成高血脂的原因、高血脂的类型、副作用和生活起居当中影响血脂波动的因素等，在陈医生新书中皆做了详细的解说。高血脂对健康影响的严重性，已非普遍认知的老年病，而是无声无息的健康隐形杀手。当量到血脂过高时，有人会自己当医生，直接到药房购买控制血脂的成药，这样反而导致了很多并发症，陈医生要教大家正确的治疗观念。就中医来说，并没有现代西医的这个“高血脂”名词，但是古代医书里常见的痰湿与血瘀与现代西医里的胆固醇与三酰甘油有相当类似的概念。至于出现过高的血脂时，要如何做才能够将血脂回复到正常，书中提到如体重管理、运动强度和生活习惯。饮食也是影响血脂的重要因素，书中提到高血脂患者必备的饮食观念，烹饪方法和油的使用方法，黄金饮食是如何符合现代的医学观念。并且贴心地在书后附上了与高血脂相关问答，解答读者常见似是而非的问题。如此条理分明，统合整理的高血脂工具书，确实是受此疾病所苦的读者或家人的明确又实用的指引！

陈医生将丰富的医疗经验广泛结合疾病预防保健方法，提供给读者。陈医生用心对待病患，偶有从我门诊转介过去的病患，都觉得他的诊疗十分专业详尽，陈医生视病如亲，用药平妥，且临床疗效也相当显著。如今陈医生能把正确的保健养生知识分享推广给大众读者，着实造福了更多人！

罗明宇

台湾中医师同德医师学会 名誉董事长

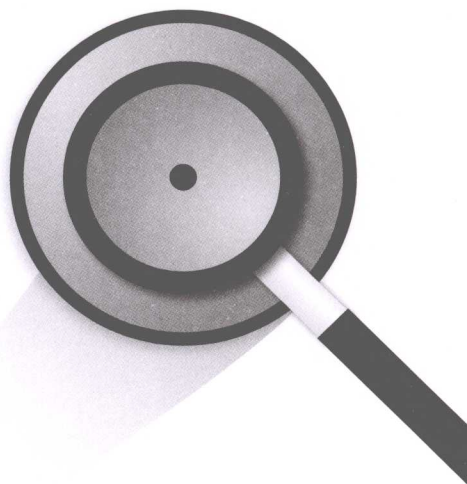
自序

Preface

高血糖、高血压、高血脂这三高，的确会导致许多疾病找上身。高血脂就是血液中有过多的脂肪，逐渐累积在血管中，时间一久会造成管径窄小、血管壁硬化，甚至情况严重者会让血管受阻，进而引发心血管疾病。而心血管疾病年年都挤进国人十大死因排行榜，尤其中老年人占大多数，不可不提防，就算是年轻人，也应立即着手预防。

在我推广预防医学及健康生活的过程中，发现很多人对血脂有错误的观念。高血脂所指的是“血液”中的脂肪过多，而不是“体内”的脂肪过多，民众并未理解这个概念，经常会误以为体型较肥胖的人一定高血脂，其实不然；肥胖的人可能只是体内脂肪过多，而许多身形纤瘦的人，血脂肪可能比肥胖的人还高，必须去医院做血液检测才会知道血脂肪是否异常，不能只靠体型就断定患病与否。

许多罹患高脂血症的患者，饮食中都知道要少吃含胆固醇、饱和脂肪的食物，例如：油炸物、肥肉等，但殊不知含糖的食物也要适时地忌口，含糖的食物如果摄取过量，也会在体内转换成三酰甘油并沉积在血管中，进而造成高血脂。而含糖量最多，但却最容易被忽略的食物就是水果，水果富含纤维质和营养物质，而且消费者都喜欢买高甜度低酸度的水果，因此它的含糖量也很惊人，例如：香蕉、柿子等水果，高血脂患者也要注意食用量。



初罹患高血脂的病人，医生通常会教导病患如何用饮食、运动及作息来调整，将血脂控制在正常范围内，这段时间绝对是决定日后用药与否的关键期。多吃高纤维、低脂肪、低热量的食物；尽量养成运动的习惯，至少每周运动3天，每天运动30分钟，每次运动完心跳达到每分钟130下；作息正常，尽量不熬夜、睡眠充足、饮食定时定量、不过度劳累。养成这些生活习惯，定时去医院健康检查，理清健康检查报告的数字涵义，并与医生讨论改进办法，就有机会将血脂肪控制在正常范围内，并拥有健康靓丽的人生。

希望藉由这本介绍高血脂的书，让大家更加了解血脂到底是什么，了解血脂在身体中有其存在的必要性，不要一听到“脂肪”、“血脂”就心生恐惧，化解以往大众对血脂所产生的严重误解。了解了血脂对身体新陈代谢、疾病的问题之后，才能更正确地看待高血脂与三高。

把血脂控制好，身体很多疾病都会随之减少——但这并不代表身体完全不需要血脂。没有血脂，身体很多机能都会无法运作。因此，如何拿捏、维持身体里的血脂到最佳平衡点，是很重要的一课。希望大家可以从这本书上学到如何控制血脂，并让自己活得更健康自在。

陳柏馬

目录

CONTENTS

004 推荐序

005 自序

[自我检测篇]

第一章

为什么高血脂会找上我

1 认识血脂

血脂的内容物	015
血脂储存在哪里呢	017
血脂的功用	017
血脂过高 / 过低都不好	018

2 影响血脂的因素

胆固醇影响血脂	019
三酰甘油影响血脂	021
激素影响血脂	022
身体库存率和消耗率影响血脂	024
肝脏功能与血脂会相互影响	024
肠、胃、胆等器官不健康会影响血脂	026

3 什么是高血脂

高血脂的分类	028
对高血脂应有的认知	030

4 高血脂的风险因子

年龄	034
遗传	034
饮酒	035
抽烟	035
患有高血压或糖尿病	036



[不发病知识篇]

第二章

如何预防高血压与高血脂引发的并发症

1 确实掌握身体警讯，不让高血脂找上你

这些症状如果都有，你可能得了高脂血症

039

如何正确检查血脂

040

2 认识基础代谢率有效降脂

什么是基础代谢率

042

基础代谢率影响身体所需油脂

042

基础代谢率不正常时会出现什么状况

043

如何增加基础代谢率

044

3 生活中哪些隐形杀手会让你成为高血脂一族

肥胖

046

饮食习惯

047

运动习惯

048

精神压力

048

服用药物与保健食品

049

4 不同体质、年龄与孕妇如何预防高血脂

有“代谢综合征”的人应如何控制血脂

051

怀孕妇女如何控制血脂

053

儿童及青少年高血脂患者该如何控制血脂

053

年纪大的高血脂患者该如何控制血脂

055

不同性别代谢油脂的差异

055

5 高脂血症可能引起哪些并发症

血管病变会引起并发症

057

脑部并发症

059

肾脏并发症

061

心血管并发症

061

1 诊断出高血脂后的降脂大法，跟着做，血脂好控制

定期量血压控制血脂	065
调整饮食习惯降血脂	065
戒烟降血脂	066
运动降血脂	066
放慢生活步调，调整作息	067

2 控制体重等于控制血脂

在安全范围内控制体重	069
高血脂患者饮食减重注意事项	069

3 身体动起来，血脂降下来

高血脂患者怎么动最好	072
对于减重，合理的运动强度	073
有效降脂的运动长度	075
持续运动多久才能感觉血脂明显下降	076
最佳运动时机	076

4 运动的保护措施也很重要

服装的考量	078
不同运动适合的鞋子	078
运动时正确的呼吸方式，可避免运动伤害	081
做对暖身操，远离运动伤害	082
怎么补充运动流失的电解质	087

5 药物控制血脂

高血脂常用药物	088
高血脂药物不必终身服用	088