

陈广垠 编著

了解疾患，自然降脂，轻松健康

常见病保健丛书

降脂

就这么简单

随着物质生活水平的提高，人们的血脂和血压也随之升高了。怎样才能降低血脂呢？关键是防止动脉硬化。高脂血症不仅是导致动脉硬化、心脑血管疾病的重要因素，而且可以引起脂肪肝、肥胖症、胆结石等。本书将教你学会如何在日常生活中科学、合理地降脂，让你健康又长寿。

- 丰富、实用的降脂小方法
- 降脂知识可靠，保健效果良好
- 一本在手，轻松降脂没问题



JIANGZHI JIU ZHEME JIANDAN



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社



陈广垠 编著

常见病保健丛书

降脂

就这么简单



JIANGZHI JIU ZHEME JIANDAN



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

降脂就这么简单/陈广垠编著. —合肥:安徽科学技术出版社,2014.8

(常见病保健丛书)

ISBN 978-7-5337-6351-0

I. ①降… II. ①陈… III. ①高脂血症-防治
IV. ①R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 119462 号

降脂就这么简单

陈广垠 编著

出版人:黄和平 选题策划:徐浩瀚 责任编辑:徐浩瀚 翟巧燕 杨 洋

责任校对:盛 东 责任印制:廖小青 封面设计:胡椒设计

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)

电话:(0551)63533330

印 制:北京建泰印刷有限公司 电话:(010)89580799

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:720×1010 1/16

印张:18.25

字数:268 千

版次:2014 年 8 月第 1 版

2014 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6351-0

定价:26.80 元

版权所有,侵权必究

现代化的今天，人们已经不能忽略下面这些发生在自己身上的现象：每天大鱼大肉、吸烟酗酒、熬夜狂欢、忙忙碌碌为事业奔波，于是越来越觉得体力、精力不支，没爬几层楼就气喘吁吁，还没下班就头昏脑涨……

这种状况的出现给我们敲响了警钟，我们的健康正受到严重的危害，高血脂就是其中之一。高血脂是人体脂质代谢紊乱的临床表现。

那么，高血脂会带来哪些危害呢？

大量研究资料表明，高血脂是导致脑卒中、冠心病、心肌梗死、猝死的危险因素之一。此外，高血脂也是促进血压升高、糖耐量异常的一个重要因素。很多人对血脂的异常并不担心，他们认为这无非就是血的脂质浓度高了一些。其实，现在以高血脂为基础的心脑血管病的发病率、死亡率已跃居各种疾病的首位，且呈现患病人群低龄化的趋势。目前中国有超过 2 亿人有不同程度的高脂血症问题，患者已由原来五十岁以上向三四十岁蔓延，每年死于高脂血症的人数达 300 万之多，占有疾病死亡总数的 50%。

为了让读者更进一步了解高血脂，掌握降脂的一些方法，我们组织有关专家编写了这本《降脂就这么简单》。

本书本着科学严谨的态度，以大众化的语言为广大被高血脂困扰的朋友介绍了各种降脂的方法。全书共分为 7 个章节，首先介绍血脂的相关知识，然后从饮食、生活规律、心情、运动、中医、西药等方面，全面地论述了降低血脂的各种方法，涉及面广，实用性强。



降脂就这么简单

我们希望读者能通过本书，掌握好基本的高血脂常识，有效控制自己的血脂水平，在日常生活中坚持健康、文明的生活方式。高血脂者只要管住嘴、迈开腿、维持好心态，就一定能战胜高血脂，享受美好生活，拥有健康。

编 者





目 录

第一章

认识血脂，降脂专家有话说

第一节 正确认识生命的“无声杀手”

什么是血脂	003
脂类的生理功能	004
血脂与胆固醇的关系	004
血脂的来源	006
胆固醇的来源	006
胆固醇也分好坏吗	007
甘油三酯的理想水平	007
胆固醇和甘油三酯的作用	008
高血脂及其发病原因	008
常见继发性高脂血症	009
高血脂的危害有哪些	010
高血脂的类型	012
高血脂是胖人的专利吗	012
血脂越低越好吗	013
中医对高脂血症的认识	013



降脂

就这么简单

第二节 影响血脂升高的因素

年龄性别对血脂的影响	016
遗传对血脂的影响	017
肥胖影响血脂	017
引发血脂升高的饮食因素	017
职业对血脂的影响	018
饮酒对血脂的影响	018
吸烟对血脂的影响	019
不良情绪影响血脂代谢	020
季节变化对血脂的影响	020
药物对血脂的影响	020
动脉粥样硬化与脂质代谢的关系	021
高血压与高血脂的关系	022
糖尿病与高血脂的关系	022
脑卒中与高血脂的关系	023
胰腺炎与高血脂的关系	024
甲状腺功能与高血脂的关系	025
脂肪肝与高血脂的关系	026

第三节 及早发现高血脂，预防是关键

高脂血症的症状表现	027
各型高脂血症的临床表现	028
高脂血症的诊断标准	030
血脂检查的注意事项	030
血脂检查为何要空腹抽血	031
血脂检查各项指标的意义	032
怎样看懂血脂化验单	033
儿童血脂代谢紊乱	034
老年人血脂异常的检查	034



高脂血症易患人群	035
定期检测血脂	036
通过体型看血脂	037
做好高血脂的针对性预防	038
中年人如何预防高血脂	039
青年人群高血脂的预防	039
高血脂防治要领	040
老年人如何预防高血脂	041
高血脂的控制方案	041

第二章

降脂刻不容缓，饮食调理来帮忙

第一节 饮食原则，降脂的第一法宝

膳食与血脂的关系	045
高血脂是吃出来的吗	046
高血脂的饮食结构应合理	047
胆固醇摄入过多的影响	048
脂肪酸与血脂的关系	049
热量与血脂的关系	051
糖类与血脂的关系	052
纤维素与血脂的关系	053
蛋白质与血脂的关系	054
维生素与血脂的关系	055
微量元素与血脂的关系	056
降脂的饮食原则	058





降脂就这么简单

I 型高脂蛋白血症的饮食调理	060
II α 型高脂蛋白血症的饮食调理	061
不同类型高血脂的饮食原则	061
瘦猪肉对血脂的影响	063
降脂饮食也应顺天时	064
选择合适的烹饪方法	065

第二节 饮食的细节，降脂亦有宜忌

烹饪菜肴慎重选择食用油	067
膳食纤维对血脂的作用	068
限制总热量的摄入	069
适量补充脂肪	070
适量摄入蛋白质	071
尽量做到少吃盐	072
多吃含钾、钙丰富而含钠少的食物	073
进食时宜细嚼慢咽	073
适量饮用低度酒	074
高脂血症患者喝水有讲究	074
降脂饮食少食多餐太片面	076
外出就餐点菜的注意事项	076
降脂宜吃鸡蛋吗	077
降脂宜少食动物内脏	077
远离使血脂升高的食物	078
饮茶降脂效果好	079
多吃瘦肉未必是好事	080

第三节 明星食材，降脂就这样吃

有益降脂的谷类	081
荞麦	081



燕麦	081
薏苡仁	082
大豆	083
玉米	083
芝麻	084
麦麸	084
红薯	085
有益降脂的蔬菜	086
芹菜	086
菜花	086
荠菜	087
萝卜	087
洋葱	088
黄瓜	089
竹笋	089
番茄	090
冬瓜	090
芦笋	091
马齿苋	091
绿豆芽	092
苦瓜	092
茄子	093
大蒜	093
海带	094
香菇	095
黑木耳	095
紫菜	096
魔芋	096
有益降脂的果品	097
橘子	097





降脂

就这么简单

苹果	097
猕猴桃	098
山楂	098
大枣	099
柚子	100
板栗	100
葡萄	100
杏仁	101
花生	102
葵花子	102
核桃	103
莲子	103
松子	104
有益降脂的其他食物	104
鲫鱼	104
海参	105
虾	105
兔肉	106
蜂蜜	106
牛奶	107
茶叶	107
橄榄油	108
美味降脂食谱推荐	109
主食	109
菜肴	114
汤羹	120
茶饮	126



第三章

生活规律，好习惯让你轻松降脂

第一节 日常起居，降脂保健在平时

劳逸适度的养生之道	133
降脂保健的日常原则	134
降脂应注意气候变化	134
居室经常通风	135
起居有常，劳逸适度	136
合理的睡眠有益降脂	137
降脂牢记睡眠“四不要”	138
养成每天排便的好习惯	139
常洗桑拿浴有助降脂	139
沐浴时的注意事项	140
适当做家务，降脂效果好	141
预防高血脂须从儿童抓起	141
中青年治疗高血脂的方法	142
老年人降脂的日常护理原则	143

第二节 远离陋习，细节关爱血脂健康

戒烟，让血脂不再升高	144
暴饮暴食的危害	145
有病切忌乱投医	146
限酒，还血脂健康	147



降脂就这么简单

咖啡成瘾危害大	148
高脂血症患者应少饮浓茶	149
避孕药，不可长期服用	150

第四章

美好心情，心理健康是保障

第一节 端正心态，健身要先健心

心情舒畅是降脂的关键	153
性格与血脂健康	154
高脂血症患者的心理活动类型	155
远离焦虑，让血脂回归正常	157
你的心理超负荷吗	158
消除疲劳，永葆活力	159
莫让怒气影响血脂健康	160
消除恐惧，保持血脂稳定	161

第二节 情志调节，乐观伴随健康行

控制情绪，才能控制血脂	163
清静养神，预防高血脂	165
保持健康向上的心理状态	166
文娱活动有益降脂	167
学会自我减压	167
保持豁达心境，远离悲观	169
用音乐唤醒健康	170



在书法绘画中养心安神	170
寄情花卉, 愉悦心情	172
中年高脂血症患者的心理调节	173
棋类活动, 利于身心健康	173

第五章

合理运动, 用“行动”征服高血脂

第一节 科学运动, 降脂的一剂良药

运动对血脂的影响	177
运动调脂的机制	178
高脂血症患者运动有讲究	179
降脂运动三原则	180
把握适度的运动节奏	181
降脂运动疗法的特点	182
运动降脂的注意事项	183
不宜进行降脂运动的患者	185
有氧运动对降脂的益处	186
有氧运动的注意事项	187
老年高脂血症患者的运动保健	188

第二节 运动方式, 合适的才是最好的

有益降脂的健身走	189
竞走, 增加体内好胆固醇	190
立壁角, 懒人的降脂运动	191



降脂就这么简单

有益降脂的跑步运动	191
跳绳运动，减肥降脂	193
有益降脂的游泳运动	194
跳舞运动，时尚降脂法	195
健美操，降脂减肥双管齐下	196
登楼梯，轻松降脂	197
有益降脂的骑自行车运动	198
登山运动也降脂	199
调节血脂的太极拳运动	199
八段锦，传统降脂运动	200
易筋经调脂运动	201

第六章

妙手回春，中医降脂方法多

第一节 中医与血脂的辩证关系

中医是怎样认识高血脂的	205
中医对高脂血症病因的认识	205
中医对高脂血症的辨证分型	207
中药治疗高脂血症的机制	208
中医治疗高脂血症的原则	209

第二节 降脂常用的中药

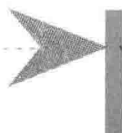
何首乌	210
决明子	210



虎杖	211
山楂	211
甘草	212
红花	212
银杏叶	212
黄芩	213
大黄	213
人参	214
泽泻	214
枸杞子	214
龙眼肉	215
三七	215
益母草	216
灵芝	216
绞股蓝	216
白芷	217
月见草	217
蒲黄	218
茵陈	218
金银花	219
女贞子	219
玉竹	219
荷叶	220
昆布	220
当归	221
罗布麻叶	221
杜仲	221

第三节 降脂常用的中成药

减肥降脂灵	222
-------	-----





降脂

就这么简单

山庄降脂片	222
血脂宁丸	223
降脂灵片	223
脂必妥片	223
心可舒胶囊	224
脂可清胶囊	224
消栓再造丸	224
心血宁片	225
消脂护肝胶囊	225
绞股蓝总苷分散片	225
三仙降脂胶囊	226
丹田降脂丸	226
防风通圣丸	226
脂康颗粒	227
山黄降脂片	227
首乌延寿丹	227
松龄血脉康胶囊	227
益康胶囊	228
康尔心胶囊	228
解毒降脂片	228
葡利安软胶囊	229
祛浊茶	229
活血降脂胶囊	229
决明降脂片	230
月见草油胶丸	230

第四节 降脂的内服方剂

七味白术散	231
化浊降脂汤	231