

2
运动

1
饮食

3招不得 生活 高血脂

不要让药赖上你

李洪梅 主编
主任医师，20年临

中华人民共和国执业医师编码：110110000005429

高血脂比高血压更可怕

调查显示，我国高血脂人数已高达1.6亿，且多数没有明显症状，但它却是冠心病、中风、肾衰等的元凶，一旦发病就可能造成伤残等严重后果！

主任医师李洪梅为您献上只有医生知道的高血脂预防调理方案

控制血脂，看这本就够了！

 江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

3招不得 高血脂

不要让药赖上你

李洪梅 主编

主任医师，20年临床经验



江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

3 招不得高血脂: 不要让药赖上你 / 李洪梅主编. —南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2014.9

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-3285-5

I. ① 3… II. ① 李… III. ① 高血脂病 - 防治

IV. ① R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 115961 号

3 招不得高血脂: 不要让药赖上你

主 编 李洪梅
责任编辑 谷建亚 董 玲
助理编辑 刘 坤
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 16
字 数 300 000
版 次 2014 年 9 月第 1 版
印 次 2014 年 9 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3285-5
定 价 39.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

吃得好了，运动少了，生活无规律了，血脂就升高了，随之，血脂异常也就跟着找上你了。血脂异常对身体的损害是隐匿性、渐进性和全身性的，早期常常没有明显感觉，易被人们忽视。虽然血脂异常不痛不痒，但是对身体造成的危害是巨大的，最直接的后果是造成“血稠”，使局部血管壁变厚，最终导致全身重要脏器，如心、脑、肾缺血或坏死。因此，防治血脂异常至关重要。那么，怎样才能有效地防治血脂异常呢？

首先，我们要对血脂有一个科学的认识，了解什么是血脂异常，然后从饮食、运动、生活等方面进行调理，这是防治血脂异常的治本之举。那么我们想要控制血脂，究竟需要注意哪些呢？

管住嘴：降低肉类脂肪烹饪的小方法有哪些？外出就餐怎样点油脂少、低热量的食物呢？哪些营养素降脂作用好？哪些食物有降脂的作用？哪些小偏方降脂效果佳？28天降脂餐单如何达到平稳血脂的目的……

迈开腿：哪些有氧运动可以降血脂？在家里可以做哪些降血脂的运动？办公室里可以做哪些降血脂的运动？为什么立墙角能达到降脂的目的呢……

生活细节：坐便真的有利于降低血脂吗？什么时间喝水降脂效果更佳？哪些娱乐活动可以辅助降低血脂？如何通过按摩、艾灸、拔罐、刮痧等中医调理方法调节血脂……

希望各位朋友通过阅读本书，可以学会从饮食、运动、生活等方面轻松远离血脂异常，不做血脂异常的药罐子。

目录



- 血脂检测标准，你需知晓 / 12
- 血脂异常，是谁惹的“祸” / 14
- 好胆固醇 Vs 坏胆固醇 / 16
- 甘油三酯为什么会升高 / 17
- 这样做，降甘油三酯最有效 / 18
- 学会3招，不做血脂异常药罐子 / 21

第一招 饮食

“脂”要健康， 管住嘴

- “一二三四五”原则 / 24
- 彩虹饮食法 / 25
- “搜”出餐桌隐性脂肪 / 26
- 告别肥胖，远离脂肪 / 28
- 吃对肉，降低脂肪的摄入 / 29
- 减少肉类脂肪的烹饪技巧 / 30
- 海鱼是降血脂的好“帮手” / 31
- 选对炒菜用具，降低油脂摄入 / 32
- 饭前喝汤可控制体重 / 33
- 选对植物油，能防治血脂异常 / 34
- 脂肪酸含量及建议烹调方式 / 35

选对烹饪方法，享受低脂美味 / 36

多食食物纤维，降低胆固醇 / 39

外出就餐宜少油、低热食物 / 40

抗氧化食物可防止胆固醇堆积 / 41

血管畅通，营养素当“先锋” / 43

膳食纤维 促进脂蛋白代谢 / 43

维生素 E 防止动脉硬化 / 44

维生素 B₂ 有助减轻体重 / 44

维生素 C 降低胆固醇 / 45

胡萝卜素 改善血脂水平 / 45

维生素 B₃ 改善代谢循环 / 46

钾 防止血管硬化 / 46

钙 活化体内的脂肪消化酶 / 47

镁 利于血糖代谢，防脂质堆积 / 47

锌 清除胆固醇 / 48

铜 保持血管弹性 / 48

锰 防止脂质过氧化形成沉淀 / 49

硒 调节体内胆固醇代谢 / 49



小食材，帮你拦住血脂上升 / 50

谷薯类

- 玉米 降低胆固醇浓度 / 50
- 燕麦 降脂减肥刮油最佳食品 / 52
- 荞麦 促进血液中胆固醇的排出 / 54
- 薏米 防止胆固醇在血管壁上沉积 / 56
- 黑米 抗氧化，防止血管疾病 / 58
- 魔芋 血液垃圾的清洁者 / 60
- 黄豆 降脂豆中的“黄金豆” / 62
- 绿豆 降血脂的“良药” / 64
- 红豆 促进胆固醇的排出，降低血脂 / 66
- 黑豆 软化血管，美容降脂 / 68
- 红薯 防治动脉粥样硬化 / 70

蔬菜类

- 番茄 蔬菜中的降脂明星 / 72
- 芹菜 降脂又降压的上品佳蔬 / 74
- 黄瓜 清脆爽口的降脂圣品 / 76
- 洋葱 扩张血管，降低血液黏稠度 / 78



冬瓜 降脂减肥又消肿 / 80
苦瓜 降血脂、降血糖 / 82
油菜 降脂又防癌 / 84
竹笋 可以降脂的山珍美味 / 86
莴笋 清除血管壁上的胆固醇 / 88
芦笋 氨基酸比例适当，有助于降低血脂 / 90
茄子 血管的保护神 / 92
西蓝花 最好的血管清理剂 / 94
干香菇 能溶解胆固醇的“蘑菇皇后” / 96

水果类

苹果 降脂防癌又美容 / 98
葡萄 预防心血管疾病 / 100
大枣 降脂，补血 / 102
猕猴桃 抗血脂异常的“维C之王” / 104
橘子 血管的畅通剂 / 106
柚子 去脂减肥之王 / 108
橙子 促进血液循环 / 110
香蕉 降低血液中胆固醇含量 / 112

兔肉 增加高密度脂蛋白 / 114
乌鸡 保持血管弹性 / 116
鸡肉 降低胆固醇和甘油三酯 / 118
牛肉 软化心脑血管 / 120
鸡蛋 改善血清脂质 / 122
鹌鹑蛋 防止脂质沉积 / 124
海带 控制胆固醇吸收的“海上之蔬” / 126
紫菜 降低血清中的有害胆固醇 / 128
鳕鱼 保护心血管系统 / 130
鳝鱼 血管清洁工 / 132
鲤鱼 减少代谢不良引发的脂肪囤积 / 134
牡蛎 对心肌细胞有保护作用 / 136
带鱼 有益于破损血管的修复 / 38



干果类

- 花生 降低血黏度 / 140
- 松子 防癌降脂的健康零食 / 142
- 核桃 促进脂类代谢 / 144
- 杏仁 改善血液循环 / 146
- 板栗 增强血管弹性 / 148
- 黑芝麻 防血脂异常的黑色食物之宝 / 150

醋 加速胆固醇排出体外的调味剂 / 152

牛奶 帮助人体燃烧脂肪 / 154

酸奶 加速低密度脂蛋白降解 / 156

大蒜 抑制胆固醇的形成 / 158

小偏方将血脂异常拒之门外 / 160

山楂荷叶饮 降低体内的“坏胆固醇” / 160

丹参绿茶 改善血液循环 / 160

黄芪山药薏米粥 降低总胆固醇含量 / 161

决明子绿茶 抑制胆固醇的吸收 / 161

荷叶冬瓜盅 降血脂，增强机体免疫力 / 162

- 山楂三七饮 降血脂和血液黏度 / 163
- 红花炒鸡蛋 防止动脉粥样硬化 / 163
- 茵陈车前草茶 降低血清胆固醇 / 164
- 灵芝茶 提高高密度脂蛋白含量 / 164
- 白果蒸蛋 降血脂的佳品 / 165
- 竹笋虎杖粥 降低血清胆固醇 / 165
- 何首乌降脂茶 减少胆固醇吸收 / 166
- 大黄绿茶 减少脂肪的吸收 / 166
- 乌梅泽泻茶 减少脂质沉积 / 167
- 姜黄饭 抑制脂肪酸的合成 / 167
- 丹参红花粥 改善血液循环 / 168
- 香菇玉米粥 降血脂，防治动脉硬化 / 169
- 糖醋蒜汁 预防血栓形成 / 169
- 营养餐单，28 天还您平稳血脂 / 170
- 专题 少吃这些食物，血脂不升高 / 178



第二招 运动

身体动起来， 降脂更轻松

- 运动降脂，原则记心中 / 186
- 饭前快步走，不为血脂发愁 / 188
- 慢跑预防动脉硬化 / 190
- 每天散步 30 分钟降脂作用佳 / 192
- 跳绳，降脂健身双管齐下 / 194
- 爬山，减肥不错的选择 / 196
- 游泳是对全身的按摩 / 198
- 骑自行车，促进新陈代谢 / 200
- 健肌运动，改善脂质代谢 / 202
- 健美操，消除身体多余的脂肪 / 206
- 适合在家做的运动一：睡前床上瑜伽 / 209
- 适合在家做的运动二：立壁角运动 / 210
- 适合在家做的运动三：叉腰挺胸运动 / 211
- 适合在家做的运动四：拖地板 / 212
- 适合办公室的运动一：挺胸运动 / 214
- 适合办公室的运动二：舒手操 / 215
- 适合办公室的运动三：舒腰操 / 216
- 适合办公室的运动四：舒腿操 / 218
- 适合办公室的运动五：舒背操 / 220
- 降脂小动作一：张闭嘴、拍耳朵 / 221
- 降脂小动作二：耸肩、摩颈 / 222
- 降脂小动作三：头绕环、下蹲 / 223

第三招 生活

生活保健做得好， 血脂异常找不上

每天 3 杯水，降低血液黏稠度 / 226

提高睡眠质量有助血脂正常 / 227

定期排便，加速体内废物排除 / 228

戒烟，有利于血脂正常代谢 / 230

适量饮酒，改善脂质代谢 / 231

少饮咖啡防止胆固醇比例失调 / 232

常喝茶，减肥又降脂 / 233

注意季节变化，降脂更轻松 / 234

保持愉快、乐观的心情 / 235

自娱自乐降血脂 / 236

心理保健操让你“脂”不再高 / 241

腿部按摩降脂 / 245

耳部按摩降脂 / 246

足底按摩降脂 / 248

拔罐有效消除体内多余脂肪 / 250

艾灸可调节血脂异常 / 252

刮痧降脂，加速脂浊排出 / 254

附录：常见食材的胆固醇含量 / 255

3招不得 高血脂

不要让药赖上你

李洪梅 主编

主任医师，20年临床经验



江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

3 招不得高血脂: 不要让药赖上你 / 李洪梅主编. —南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2014.9

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-3285-5

I. ① 3… II. ①李… III. ①高血脂病 - 防治
IV. ① R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 115961 号

3 招不得高血脂: 不要让药赖上你

主 编 李洪梅
责任编辑 谷建亚 董 玲
助理编辑 刘 坤
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 16
字 数 300 000
版 次 2014 年 9 月第 1 版
印 次 2014 年 9 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3285-5
定 价 39.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

吃得好了，运动少了，生活无规律了，血脂就升高了，随之，血脂异常也就跟着找上你了。血脂异常对身体的损害是隐匿性、渐进性和全身性的，早期常常没有明显感觉，易被人们忽视。虽然血脂异常不痛不痒，但是对身体造成的危害是巨大的，最直接的后果是造成“血稠”，使局部血管壁变厚，最终导致全身重要脏器，如心、脑、肾缺血或坏死。因此，防治血脂异常至关重要。那么，怎样才能有效地防治血脂异常呢？

首先，我们要对血脂有一个科学的认识，了解什么是血脂异常，然后从饮食、运动、生活等方面进行调理，这是防治血脂异常的治本之举。那么我们想要控制血脂，究竟需要注意哪些呢？

管住嘴：降低肉类脂肪烹饪的小方法有哪些？外出就餐怎样点油脂少、低热量的食物呢？哪些营养素降脂作用好？哪些食物有降脂的作用？哪些小偏方降脂效果佳？28天降脂餐单如何达到平稳血脂的目的……

迈开腿：哪些有氧运动可以降血脂？在家里可以做哪些降血脂的运动？办公室里可以做哪些降血脂的运动？为什么立墙角能达到降脂的目的呢……

生活细节：坐便真的有利于降低血脂吗？什么时间喝水降脂效果更佳？哪些娱乐活动可以辅助降低血脂？如何通过按摩、艾灸、拔罐、刮痧等中医调理方法调节血脂……

希望各位朋友通过阅读本书，可以学会从饮食、运动、生活等方面轻松远离血脂异常，不做血脂异常的药罐子。

目录



- 血脂检测标准，你需知晓 / 12
- 血脂异常，是谁惹的“祸” / 14
- 好胆固醇 Vs 坏胆固醇 / 16
- 甘油三酯为什么会升高 / 17
- 这样做，降甘油三酯最有效 / 18
- 学会3招，不做血脂异常药罐子 / 21

第一招 饮食

“脂”要健康， 管住嘴

- “一二三四五”原则 / 24
- 彩虹饮食法 / 25
- “搜”出餐桌隐性脂肪 / 26
- 告别肥胖，远离脂肪 / 28
- 吃对肉，降低脂肪的摄入 / 29
- 减少肉类脂肪的烹饪技巧 / 30
- 海鱼是降血脂的好“帮手” / 31
- 选对炒菜用具，降低油脂摄入 / 32
- 饭前喝汤可控制体重 / 33
- 选对植物油，能防治血脂异常 / 34
- 脂肪酸含量及建议烹调方式 / 35

选对烹饪方法，享受低脂美味 / 36

多食膳食纤维，降低胆固醇 / 39

外出就餐宜少油、低热食物 / 40

抗氧化食物可防止胆固醇堆积 / 41

血管畅通，营养素当“先锋” / 43

 膳食纤维 促进脂蛋白代谢 / 43

 维生素 E 防止动脉硬化 / 44

 维生素 B₂ 有助减轻体重 / 44

 维生素 C 降低胆固醇 / 45

 胡萝卜素 改善血脂水平 / 45

 维生素 B₃ 改善代谢循环 / 46

 钾 防止血管硬化 / 46

 钙 活化体内的脂肪消化酶 / 47

 镁 利于血糖代谢，防脂质堆积 / 47

 锌 清除胆固醇 / 48

 铜 保持血管弹性 / 48

 锰 防止脂质过氧化形成沉淀 / 49

 硒 调节体内胆固醇代谢 / 49

