

常见病家庭养愈书系



荣树图书策划工作室
RONGSHUTUSHUACEHUIJIA GONGZUOSHI

本书献给勇于自我管理健康的朋友！

药食结合降伏 高脂血症

YAOSHI JIEHE XIANGFU GAOZHIXUEZHENG

编著 王强虎

HEALTH

② 最真诚的指点 最有效的援助



PROTECTION



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

药食结合 降伏高脂血症

YAOSHI JIEHE XIANGFU GAOZHIXUEZHENG

编 著 王强虎



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

药食结合降伏高脂血症 / 王强虎编著. —北京: 人民军医出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5091-4198-4

I. ①药… II. ①王… III. ①高脂血症—食物疗法②高脂血症—药物治疗
法 IV. ①R247.1②R589.205

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 177770 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 孙宝凤 责任审读: 张之生

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京京海印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 11.75 字数: 191 千字

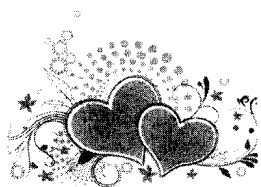
版、印次: 2010 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 26.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

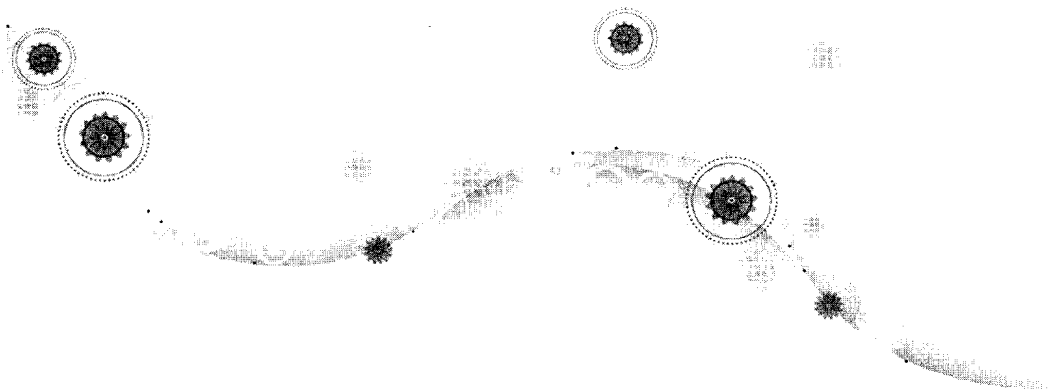


内容提要

SUMMARY

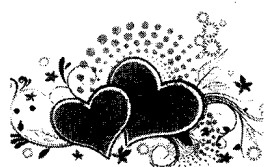
本书从高脂血症的基本常识入手，详细介绍了高脂血症患者及其家属关心的科学用药、饮食调养、食物疗法及其制做方法等内容。对高脂血症患者日常生活中科学用药、平衡饮食，合理地调整饮食结构，正确选择有益于高脂血症治疗的药物与食物具有一定的指导作用。

本书通俗易懂，文字简练，图文并茂，适合基层医务工作者以及高脂血症患者学习参考。



前言

PREFACE



近年来，高脂血症已成为严重威胁人类健康的又一大杀手，它的并发症主要为心脑血管疾病。据世界卫生组织统计，全世界每年大约有 1 500 万人死于心脑血管疾病。心脑血管疾病的病死率已占各种疾病病死率的 50%，如果进行早期的血脂诊断、治疗，每年至少可减少 600 万人的死亡。在我国现有近 1 亿的血脂异常患者中，75% 的患者无明显临床症状，具有一定的隐蔽性，但随时都有发病的可能。现代研究表明，血清胆固醇降低 1%，冠心病发病的危险性即可降低 2%。由此可见，防治血脂异常的意义重大。如将低密度脂蛋白胆固醇下降 30% 以上，与不降脂相比较，可以使再次发生致死或不致死的冠心病下降 33%，脑卒中下降 29%，心血管疾病病死率下降 28%，各种原因的病死率下降 22%。然而，人们对血脂异常的危害缺乏足够的认识，知晓率和治疗率不足 1/3，治疗满意控制率不足 1/10。有专家预测，未来 20 年内，我国高脂血症还将呈不断上升的趋势。因此，从现在开始，不管您处于什么年龄段，您都必须关注自己的血液健康。

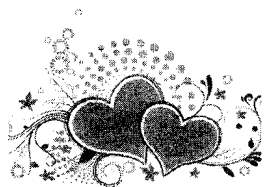
调节血脂有三个方 面，一是调节饮食结构，二是改善生活方式，三

是药物治疗，而药与食则是现在大多数人采用的方式。有人可能会问用药可以降血脂，食疗有效吗？可以明确地讲食疗对于隐性血脂是有效的，没有比吃对高脂血症的影响更为重要的了，但对于较为严重的高脂血症就必须三者结合，但只要能够真正认识它、了解它，做到合理用药与食疗，高脂血症还是容易控制的。事实上，中医自古以来就有“药食同源”的说法。这一理论认为，许多食物既是食物也是药物，食物和药物一样，同样能够防治疾病。所以学会食疗对高脂血症患者如同学会科学用药一样，同样重要。

本书分为3章，第1章讲了高脂血症患者需要了解的基本知识，第2章讲了高脂血症患者如何合理用药，第3章讲了高脂血症患者如何科学食疗。本书从高脂血症的基本常识入手，对高脂血症患者及其家属关心的科学用药、饮食调养、食物疗法等内容做了较详细的介绍，希望高脂血症患者日常生活中注意平衡饮食，科学合理地调整饮食结构，正确选择有益于高脂血症治疗的药物与食物，以求获得更好更持久的疗效。其目的就是希望普及高脂血症患者自我用药与饮食治疗的科学知识和方法，同时也希望本书能对基层医务工作者有一定帮助和参考价值。

编 者

2010年2月17日



目录

■ 目 录 ■

CONTENTS

第1章 基本知识	1
一、什么是血脂	1
二、人体不可缺少胆固醇	1
三、胆固醇异常影响健康	2
四、胆固醇无好坏之分	2
五、血脂升高与脂蛋白有关	3
六、高脂血症是一种什么病	3
七、高脂血症是如何确定的	4
八、高脂血症对健康有哪些危害	4
1. 危害人的视力	5
2. 危害人的听力	5
3. 危害人的记忆力	5
九、西医对高脂血症发病因素的认识	6
1. 遗传	6
2. 吸烟	7
3. 饮酒	7
4. 饮食	7
5. 肥胖	7
6. 雌激素	8
7. 年龄	9
8. 内分泌	9



药食结合降脂血症

9. 心理	10
10. 运动	11
11. 睡眠	12
12. 起居	13
十、中医对高脂血症病因的认识	14
十一、高脂血症的分类	15
1. 从临床上	15
2. 按病因	15
十二、高脂血症与多种病症的关系	15
1. 肾病综合征	16
2. 肝病	16
3. 糖尿病	17
4. 便秘	17
5. 高血压	18
6. 冠心病	19
7. 脂肪肝	19
8. 胆石症	20
9. 脑血管病	20
10. 急性胰腺炎	21
11. 血黏度增高	22
12. 动脉粥样硬化	22
13. 股骨头坏死	23
十三、高脂血症容易盯上哪些人	24
十四、高脂血症的早期报警信号	24
1. 皮肤黄色瘤	24
2. 腿部抽筋	26
3. 性功能减退	26
十五、血脂检验单中的英文符号	27
十六、血脂检验中主要数值的意义	27
十七、血脂检验应注意哪些事项	28
十八、人们对血脂认识的常见误区	28



第2章 基本用药	30
一、高脂血症治疗宜用的西药	30
二、能升高血脂的抗高血压药	31
三、肾病伴高脂血症患者如何服药	32
四、甲状腺功能减退伴高脂血症患者如何选药	32
五、糖尿病伴高脂血症患者如何用药	33
六、高脂血症患者何时需要用药及用药的方法	33
七、孕产妇忌用降胆固醇的药物	34
八、他汀类降血脂药忌与抗生素同用	34
九、他汀类降血脂药忌与抗真菌药同用	35
十、高脂血症的中医治疗方法	35
十一、高脂血症患者宜选用的中成药	37
1. 降脂通络软胶囊	37
2. 绞股蓝颗粒	37
3. 松龄血脉康胶囊	38
4. 茶色素胶囊	38
5. 脂可清胶囊	38
6. 维斯胶囊	39
7. 脂必妥胶囊	39
8. 血脂康胶囊	39
9. 蜂胶片	40
10. 降脂灵片	40
11. 脂降宁片	41
12. 月见草油胶丸	42
13. 地奥脂必妥片	42
14. 轻身降脂乐颗粒	43
十二、服用中药降脂应注意些什么	43
十三、治疗高脂血症的中药有哪些	44
1. 人参	44
2. 灵芝	45



药食结合 降伏高脂血症

3. 花粉	46
4. 何首乌	47
5. 绞股蓝	47
6. 荷叶	48
7. 茵陈	48
8. 蒲黄	49
9. 决明子	50
10. 虎杖	51
11. 陈皮	51
12. 柴胡	52
13. 黄芩	53
14. 五加皮	53
15. 泽泻	54
16. 姜黄	55
17. 丹参	55
18. 三七	56
19. 大黄	57
20. 银杏叶	57
21. 红花	58
22. 女贞子	58
23. 玉竹	59
24. 枸杞子	59
25. 酸枣仁	60
26. 冬虫夏草	61
十四、中药治疗高脂血症的机制	62
十五、常用治疗高脂血症的中药方剂有哪些	62
1. 消脂方	63
2. 清消饮	63
3. 茵陈降脂汤	63
4. 降脂延寿片	63
5. 降脂汤	64



6. 加味防己黄芪汤	64
十六、中西药物治疗高脂血症的原则	64
十七、高脂血症患者需长期服用中药或西药吗	65
十八、高脂血症患者调节血脂宜补充的维生素	65
1. 维生素 C	66
2. 维生素 E	66
3. 维生素 B ₁	66
4. 维生素 B ₆	67
十九、高脂血症患者调节血脂宜补充的矿物质	67
1. 钙	68
2. 锌	68
3. 铜	68
4. 锰	69
5. 铬	69

第3章 饮食调养

一、高脂血症患者宜吃的食物	70
1. 牛奶	70
2. 玉米	71
3. 黄豆	72
4. 绿豆	73
5. 燕麦	74
6. 鱼类	75
7. 黑木耳	76
8. 昆布	77
9. 螺旋藻	78
10. 紫菜	79
11. 香菇	79
12. 蘑菇	80
13. 洋葱	81
14. 辣椒	82



药食结合 降伏高脂血症

15. 芹菜	83
16. 大蒜	84
17. 萝卜	85
18. 黄瓜	86
19. 西红柿	87
20. 苜蓿	88
21. 苹果	89
22. 山楂	90
23. 魔芋	91
24. 红薯	92
25. 生姜	94
26. 花生	94
27. 绿茶	95
28. 红酒	96
29. 大豆低聚糖	96
二、高脂血症患者忌吃的食物	97
1. 蛋黄	97
2. 瘦肉	97
3. 月饼	98
4. 鸡汤	98
5. 猪肝	99
6. 奶油	99
7. 黄油	99
8. 巧克力	100
9. 咖啡	100
10. 饮酒	101
11. 动物内脏	101
三、高脂血症患者饮食安排宜忌	101
四、现代药茶的概念与作用	103
五、了解药茶养生疗疾发展史	104
六、现代药茶的种类和剂型	105



七、服用药茶有哪些注意事项	106
八、制作药茶选用药材的禁忌	107
九、降低高脂血症的药茶	108
1. 荷叶消脂茶	108
2. 乌龙降脂茶	109
3. 香菇降脂茶	109
4. 山楂降脂茶	109
5. 牛奶降脂茶	110
6. 核桃酸牛奶	110
7. 杜仲乌龙茶	110
8. 青皮红花茶	111
9. 葛根芹菜茶	111
10. 苦瓜降脂茶	111
11. 番茄酸奶茶	112
12. 荠菜山楂茶	112
13. 麦麸玉竹茶	112
14. 粟米芝麻茶	112
15. 麦麸大枣茶	113
16. 枸杞子降脂茶	113
17. 螺旋藻橘皮茶	113
18. 绞股蓝银杏叶茶	113
19. 马齿苋降脂茶	114
20. 芹菜银杏叶茶	114
21. 牛奶玉米奶茶	114
十、你知道喝粥的历史吗	115
十一、药粥有哪些作用	115
十二、药粥重在健身疗疾	116
十三、药粥是“全科医生”	116
十四、高脂血症患者宜吃的降脂药粥	117
1. 昆布绿豆粥	117
2. 淡菜粳米粥	117



药食结合 降脂血症

3. 山楂粳米粥 117
4. 泽泻粳米粥 118
5. 陈皮薏苡仁粥 118
6. 陈皮茯苓粥 119
7. 菊花决明子粥 119
8. 三七何首乌粥 119
9. 紫皮大蒜粥 119
10. 花生粟米粥 120
11. 黄豆粟米粥 120
12. 玉米山药粥 120
13. 苦瓜芦笋粥 121
14. 洋葱陈皮粥 121
15. 丝瓜荠菜粥 121
16. 魔芋粟米粥 121
17. 洋葱粟米粥 122
18. 苜蓿粳米粥 122
19. 何首乌芹菜粥 122
20. 芹菜陈皮粥 122
21. 荠菜粟米粥 123
22. 萝卜玉米粥 123
23. 魔芋豆浆粥 123
24. 麦麸南瓜粥 124
25. 绿豆燕麦粥 124
26. 燕麦牛奶粥 124
27. 赤小豆燕麦粥 124
28. 玉米豆粉粥 124
29. 山楂大枣粥 125
30. 荞麦绿豆粥 125
31. 燕麦片南瓜粥 126
32. 黄豆山楂粥 126
33. 绞股蓝降脂粥 127



34. 玉米须扁豆粥	127
35. 玉米粉粳米粥	127
36. 玉米须山药粥	128
37. 鲜竹笋粟米粥	128
38. 马齿苋蒲黄粥	128
39. 马齿苋芥菜粥	128
40. 马齿苋玉米粥	129
41. 玉米须粟米粥	129
42. 玉米鸡内金粥	129
十五、关注“营养型”水果和蔬菜	130
十六、果蔬颜色与维生素含量有关	131
十七、降血脂的果蔬汁有哪些	132
1. 芦笋番茄汁	133
2. 芹菜洋葱汁	134
3. 番茄柠檬汁	134
4. 番茄黄瓜汁	135
5. 槐花竹笋汁	135
6. 大蒜萝卜汁	136
7. 苹果柠檬汁	136
8. 洋葱胡萝卜汁	137
9. 苹果莴苣汁	137
10. 枸杞叶胡萝卜苹果汁	137
十八、高脂血症患者的滋补果蔬汁有哪些	137
1. 菠萝胡萝卜汁	138
2. 橙子胡萝卜汁	138
3. 葡萄菠萝杏汁	138
4. 胡萝卜苹果汁	139
5. 纯樱桃汁	139
6. 纯芒果汁	139
7. 纯树莓汁	140
8. 青木瓜汁	140



药食结合 降伏高脂血症

9. 鲜橙白糖汁	140
10. 木瓜生姜汁	140
11. 鲜桃柿子汁	141
12. 番茄苹果汁	141
13. 树莓苹果汁	141
14. 西瓜桃子汁	141
15. 小茴香黄瓜汁	142
16. 豆瓣菜苹果汁	142
17. 胡萝卜杏苹果汁	142
18. 苹果菠萝生姜汁	142
19. 甘薯葱胡萝卜汁	143
20. 芒果椰子牛奶汁	143
21. 西兰花辣椒胡萝卜汁	143
22. 大蒜甜菜胡萝卜汁	144
23. 辣椒生姜胡萝卜汁	144
24. 卷心菜芹菜苹果汁	144
25. 洋葱块根芹黄瓜汁	145
十九、服药前后请别喝果蔬汁	145
二十、莫用畸形果蔬榨汁	146
二十一、果蔬滋补治病降脂重在辨证	146
二十二、汤是健康廉价的“保险费”	147
二十三、食物滋补汤的养生作用	148
二十四、高脂血症患者宜喝的降脂汤	148
1. 冬瓜昆布汤	148
2. 冬瓜玉米汤	149
3. 昆布木耳汤	149
4. 菊花鲜鱼汤	149
5. 马齿苋绿豆汤	149
6. 番茄昆布汤	150
7. 萝卜豆苗汤	150
8. 豆腐降脂汤	150



9. 木耳笋片豆腐汤	151
10. 昆布薏苡仁汤	151
11. 嫩玉米豆腐汤	151
12. 豆腐昆布汤	152
13. 枸杞子西芹汤	152
14. 海参紫菜汤	152
15. 鲫鱼笋片汤	153
16. 泥鳅木耳汤	154
17. 鲫鱼赤小豆汤	154
18. 昆布牡蛎汤	155
19. 荠菜马齿苋汤	155
20. 黄豆芽蘑菇汤	155
21. 山楂玉米须汤	156
二十五、制做药膳滋补汤注意事项	156
二十六、高脂血症患者宜均衡营养素	157
二十七、高脂血症患者饮水降脂宜忌	158
二十八、高脂血症患者食用脂类宜忌	159
二十九、高脂血症患者摄取食用油宜忌	161
三十、高脂血症患者忌吃高糖食物	165
三十一、高脂血症患者忌食膳食纤维不足	166
附录	167
一、常见食物营养含量表	167
二、常见食物胆固醇含量表	168
三、常见食物纤维素含量表	169