

健康教育进社区优秀读物

5分钟家庭保健系列

5分钟 降脂

每天5分钟 健康在手中



每天只

再利用5分钟的时间

知识

就不再困扰你了

5分钟饮食降脂法、5分钟药酒降脂法、5分钟药膳降脂法、5分钟运动降脂法、5分钟起居降脂法等

这些方法简便易行，一看就懂

只要你每天利用好这5分钟，就一定能掌握健康降脂的金钥匙

河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社

5分钟
降脂



ISBN 978-7-5375-4393-4



9 787537 543934 >

定价: 15.80 元

分钟

降脂

良石/主编



河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

5 分钟降脂/良石主编. —2 版. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2011. 3

(5 分钟家庭保健系列)

ISBN 978-7-5375-4393-4

I. ①5… II. ①良… III. ①高血脂病—防治
IV. ①R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 027204 号

5 分钟家庭保健系列

5 分钟降脂

良石 主编

出版发行: 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

经 销: 新华书店

印 刷: 河北新华第一印刷有限责任公司

开 本: 889 × 1194 毫米 1/24

印 张: 8

字 数: 132 千字

版 次: 2011 年 3 月 2 版第 1 次印刷

定 价: 15.80 元

健康是人生第一财富，只有健康的人才有条件去创造财富，而财富是不能替代健康的。珍惜生命、注重健康、延年益寿已成为当今社会人们关注的热点。怎么样才能健康，保护健康用什么方法最好呢？请你在工作之余、闲暇之时阅读一下我们为你提供的“5分钟家庭保健系列”丛书，从中寻觅一些适合自己身体状况的方法和措施，去按图索骥。当你受益了请告诉家人和朋友；如有好的建议请告诉我们。让我们共同为人类的健康努力吧！

为什么用5分钟保健？6分钟不行吗？8分钟不行吗？其实，5分钟就是一个理念。朋友，你知道吗？赢得时间就意味着留住健康。我们平时利用这5分钟，也就是付出5分钟时间，针对自己健康方面的弊端，补弱扶强，健康尽在自己掌握中。

无病不知有病苦，有病方知无病乐。莫让今天的疲劳，变成明天的疾病，“年轻时拼命赚钱，年老时拼命吃药”不是健康之路。纵观当今社会，人们对物质的追求越来越高，生活节奏也越来越快，大家都在拼命地赚钱，疲于工作和事务的应酬。青年人无视病患的敲门声，中年人忘记了健康的隐患，惊觉的老年人感叹为时太晚。扪心自问，难道我几十年来每天就省不出5分钟保健的时间？

生命是宝贵的，也是美丽的，只有珍惜爱护、精心呵护，才能使

其价值得到升华，才能绽放出绚丽的花朵，在生命的长河中创造奇迹。我们将“5分钟家庭保健系列”奉献给读者，就是希望你能在超负荷的工作中、繁忙的家务中挤出5分钟时间，效仿书中所荐之方法去保健养体，为你的事业有成打下基础。健康，是你功成名就的奠基石，该丛书就是为你提供健康的金钥匙，希望你用这把金钥匙，打开健康长寿的幸福之门。

感谢王平原教授为本丛书作指导。盼望与健康有缘的幸运朋友，人手一把金钥匙，健康与你同步。

主 编

前 言

随着我国人民生活水平的不断提高，危害人们健康的疾病谱也发生了变化，由过去危害健康和生命的最大杀手——传染病，变为高脂血症、脂肪肝、肥胖症等“富贵病”。在中国，这些疾病的发病率极高，几乎渗透到每个家庭。尤其是高脂血症，每年都有数以万计的人们加入这个行列，他们在高脂血症的阴影笼罩下备受煎熬。难道就没有较好的办法防治高脂血症吗？答案是肯定的。此书是参阅了大量的资料编著而成的，内容通俗易懂、防治结合、重点突出。只要大家每天抽出5分钟的时间来了解防治高脂血症的知识，再利用5分钟去实践本书的内容，那么，告别高脂血症的困扰就指日可待。

本书将向你介绍：5分钟饮食降脂法、5分钟药膳降脂法、5分钟运动降脂法、5分钟药酒降脂法、5分钟药茶降脂法、5分钟常用西药降脂法、5分钟常用中药降脂法、5分钟理疗降脂法、5分钟起居降脂法等。这些方法简便易行，一看就懂。

你知道吃哪些水果蔬菜有益于降脂吗？你知道走路、跑步也能降脂吗？你知道喝茶、饮酒（药酒）也能降脂吗……本书将给你做详尽的阐述。

每天付出5分钟，降脂尽在掌握中！

编 者

目 录

5 分钟了解血脂常识

什么是血脂	2
何为高脂血症	2
你的血脂正常吗	3
一把双刃剑——胆固醇	4
如何自我判断胆固醇升高	5
血脂异常对人体有哪些危害	6
导致高脂血症早发的原因是什么	8
什么是血清甘油三酯	9
原发性高脂血症的病因是什么	11
继发性高脂血症的病因是什么	15
中医是如何认识高脂血症的	19
西医是如何认识高脂血症的	21
为什么胆固醇过高或过低均不利健康	23

5 分钟饮食降脂法

洋葱降脂	26
芦笋降脂	26
大蒜降脂	26

黄豆芽降脂	27
胡萝卜降脂	27
生姜降脂	28
韭菜降脂	28
芹菜降脂	29
茄子降脂	29
黄瓜降脂	29
西红柿降脂	30
密橘降脂	31
牛奶降脂	31
玉米降脂	31
海带降脂	32
莜麦降脂	32
蕹菜降脂	33
苹果降脂	33
核桃降脂	33
荞麦降脂	33
葵花子降脂	34
荷叶降脂	34
山楂降脂	34
茶叶降脂	35
甲鱼降脂	36
大豆降脂	36
绿豆降脂	38

麦麸降脂	39
香菇降脂	40
黑木耳降脂	40
花生降脂	41
马齿苋降脂	41
荠菜降脂	42
苜蓿降脂	43
蘑菇降脂	44
鱼油降脂	45
海藻类降脂	46
真菌类降脂	46

5 分钟药膳降脂法

蘑菇青菜降脂菜	48
荸荠烧香菇降脂菜	48
百合芦笋降脂汤	49
玉米须豆腐降脂汤	49
山楂首乌降脂汤	49
海带木耳肉降脂汤	50
芦笋冬瓜降脂汤	50
山楂鲤鱼降脂汤	50
绿豆萝卜灌大藕降脂	51
玉米降脂粥	51
芹菜降脂饮	52

山楂降脂饮	52
山楂降脂茶	52
芝麻桑葚降脂糊	53
芹枣根降脂饮	53
山楂排骨降脂汤	53
玉米木耳降脂粥	54
紫菜芦笋降脂汤	54
莼菜肉片降脂汤	54
灵芝田七瘦肉降脂汤	55
银耳山楂降脂羹	55
山楂降脂粥	55
海带绿豆降脂粥	56
淡菜降脂粥	56
何首乌降脂粥	56
荷叶降脂粥	57
软坚降脂茶	57
素烹豆芽降脂菜	57
冬瓜薏苡仁兔肉降脂汤	58
海带紫菜降脂汤	58
芹菜降脂汤	58
海带牡蛎降脂汤	59
芹菜翠衣炒鳝片降脂	59
枸杞蒸鸡蛋降脂	60
蒸木耳降脂	60

蒸双耳降脂	60
银耳降脂汤	61
松竹降脂饮	61
青豆炒兔肉丁降脂	61
冰糖煮海参降脂	62
黄芪降脂汤	62
香菇降脂汤	62
豆腐兔肉降脂汤	63
莲子猪肉降脂汤	63
醋蛋降脂	63
桃仁丸降脂	64
葱白拌蜂蜜降脂	64
葛根降脂羹	64
豆腐芹菜降脂粥	65
马齿苋荠菜降脂粥	65
生大蒜生萝卜汁降脂	65
西红柿降脂汤	66
马齿苋黄花菜降脂汤	66
荠菜马齿苋降脂汤	67
竹荪西红柿降脂汤	67
大蒜炒香菇降脂	67
苣荬蘑菇炖豆腐降脂	68
酿黄瓜降脂	68
双耳炒黄瓜降脂	69

山楂陈皮西红柿降脂羹	70
苹果玉米降脂羹	70
山楂玉米须降脂汤	71
山楂莲子元宵降脂	71
麦麸山楂降脂糕	72
豆浆花生降脂粥	72
莲藕核桃降脂汤	72
绿豆花生降脂汤	73
黄黏米核桃仁粽子降脂	73
花生鲫鱼降脂	74
海带花生降脂粥	74
黄豆芽鲫鱼降脂汤	74
海带拌白菜降脂	75
生蒜头拌海带降脂	75
黑木耳淡菜降脂粥	76
双耳粟米降脂粥	76
香菇面筋降脂粥	77
冬瓜三豆降脂汤	77
香菇素包降脂	77
蘑菇炒青豆降脂	78
豆浆粟米降脂粥	78
麦麸绿茶粟米降脂粥	79
玉米粉糕降脂	79
玉米粟米面糊降脂	80

决明子降脂茶	80
海明降脂汤	80

5 分钟药酒降脂法

绿茶蜂蜜酒	82
龙眼首乌酒	82
栝楼薤白酒	83
山楂麦冬酒	83
灵芝酒	83
香菇柠檬酒	84
消脂酒	84
金乌酒	84
玉竹长寿酒	85
四补酒	85
美容酒	86

5 分钟药茶降脂法

丁香茉莉花茶降脂	88
何首乌绿茶降脂	89
草菇红茶降脂	89
红花山楂茶降脂	89
降脂减肥茶	90
陈皮山楂乌龙茶降脂	90
荷叶二皮降脂饮	90

荷叶橘皮乌龙茶降脂	91
红花降脂茶	91
二子去脂茶	91
槐菊降脂茶	92
菊花决明山楂降脂饮	92
三黄降脂蜜茶	92
银杏叶甘草袋泡茶降脂	93
三子降脂茶	93
绞股蓝决明槐花降脂饮	94
三花降脂茶	94
菊花苦丁降脂茶	94
决明菊花降脂茶	95
菊花槐米降脂茶	95
乌龙降脂茶	95
山楂麦芽降脂饮	96
人参叶降脂茶	96
丹参麦冬降脂茶	96

5 分钟常用西药降脂法

胆酸螯合剂降脂	98
“他汀”类药物降脂	98
烟酸及其衍生物降脂	99
贝特类氯贝特降脂	100
普罗布考降脂	101

泛硫乙胺降脂	101
弹性酶降脂	102
奥米加-3 脂肪酸降脂	102

5 分钟常用中药降脂法

降血脂的常用中药

枸杞子	104
何首乌	105
冬虫夏草	106
螺旋藻	106
绞股蓝	107
荷叶	108
决明子	108
虎杖	109
陈皮	109
泽泻	110
姜黄	111
丹参	111
蒲黄	112
三七	112
大黄	113
人参	114
银杏叶	115
灵芝	116

红花	116
女贞子	117
玉竹	117
降血脂的中药方剂	
痰湿内阻证	117
瘀血阻滞证	118
脾肾亏虚证	118
高脂血症伴习惯性便秘	118
肥胖、混浊内困的高脂血症	119
脾虚瘀血证	119
降血脂的民间验方	
螺旋藻粟米降脂粥	119
荷叶粟米降脂粥	120
陈皮枸杞粟米降脂粥	120
三七山楂降脂粥	120
大黄红枣降脂粥	121
花生决明子降脂粥	121
花生桑叶荷叶降脂粥	122
三七首乌降脂粥	122
决明子核桃芝麻降脂羹	123
大黄莲枣苡仁降脂羹	123
何首乌牛肉降脂汤	124
虫草鲫鱼降脂汤	124
蒲黄萝卜海带降脂汤	125