



高血脂

居家自疗手册

GAOXUEZHI

JUJIA ZILIAO SHOUCE

夏兴荣 / 编著

向生活要健康，
认识 → 理解 → 接受 → 行动 → 坚持，
十字方针五步走，“专家门诊”
教你愉快生活，



中国妇女出版社



高血脂

居家自疗手册

中國婦女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血脂居家自疗手册 / 夏兴荣编著. —北京: 中国
妇女出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5127-0062-8

I. ①高… II. ①夏… III. ①高血脂—治疗—手册
IV. ①R589.205-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第134420号

高血脂居家自疗手册

编 著: 夏兴荣

责任编辑: 李白沙

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京佳明伟业印务有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 11

字 数: 160千字

版 次: 2010年9月第1版

印 次: 2010年9月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0062-8

定 价: 28.00元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



前言



战胜自己，才能战胜疾病

“生活方式病”是发达国家对一些慢性非传染性疾病进行大量的调查研究后所得出的结论。其病因在于现代人的诸多不良生活方式。此类疾病包括高血脂、高血压、冠心病、脑中风等心脑血管疾病，糖尿病及部分恶性肿瘤。

在这些疾病中，高血脂毫无疑问已成为一种世界性疾病。此病可加速全身动脉粥样硬化，是导致冠心病、脑卒中、心肌梗死、心脏猝死的关键因素，也是引发高血压、糖尿病的一个危险因素。世界卫生组织公布：全球每年因高血脂引起的心脑血管疾病死亡人数超过了1700万人，在所有疾病死亡人数中居第一位。目前，我国成人血脂异常率为18.6%，全国血脂异常的人口高达1.6亿之多，每天因高血脂引发的心脑血管疾病死亡人数近3500人。可见，高血脂已成为威胁人类健康的“隐形杀手”。



令人吃惊的是，在如此庞大的患者人群中，真正对这一疾病有正确认识的人很少，许多高血脂患者认为自己没什么特别不舒服的地方，加上工作繁忙，日常生活不加注意，天天大鱼大肉，大吃大喝，于是在不知不觉中造成了严重后果，生命健康面临着巨大威胁。大量的临床数据及实践经验表明，高血脂真正的危害不是来自于疾病本身，而是来自于患者对日常生活的不检点，对病情及影响病情控制、康复的因素认识不足，不懂得生活方式的改变是有效治疗疾病、巩固治疗成果的关键所在。

目前，我国高血脂患者的治疗达标率低，很多患者在治疗过程中容易出现病情反复，难以控制，导致这一状况的深层次原因在于患者在

预防、干预和治疗的漫长过程中，存在以下阻碍病情控制和康复的因素：

说了，但未必听见；
听了，但未必理解；
理解了，但未必能接受；
接受了，但未付诸行动；
行动了，但未必能长期坚持。

医学及临床实践证明，高血脂是完全可以防控的，其防控效果取决于患者对环境、生活方式等各种致病因素的认识和控制程度。患者的认识越深，控制力越强，保健防范的措施越规范，防控的效果就越好，寿命就越长。在防控过程中，患者尤其要改变高胆固醇、高脂肪饮食，嗜烟酗酒，缺乏锻炼，不良情绪等不良生活方式和习惯，辅之以科学的饮食、运动、心理、药物、监测等综合疗法，这是控制病情和促进康复的最有效手段。

本书从医学和临床实践、医者和患者的双重角度出发，结合国内外防治高血脂的最新成果，立足于生活，提出了全新的“战脂”理念和方针，即“认识→理解→接受→行动→坚持”，将饮食调养、科学运动、心理调适、合理用药、自我监测等综合战胜疾病的方式方法，有针对性地融合起来，形成了这本小而全的高血脂患者自我管理手册，具有很强的实用性和可操作性，是帮助广大患者战胜高血脂、过上健康长寿生活的良师益友。

愿所有的患者将健康的主动权牢牢掌握在自己的手中，战胜自己，打败疾病！



目 录

CONTENTS

第一章 听说不等于认识，高血脂离我们有多远

高血脂是什么？“和高血压差不多”“吃出来的富贵病”“就是三脂高”“不痛不痒，不用担心”……这是很多人对高血脂的认识。这种认识是危险的、致命的。

世界卫生组织指出，高血脂是威胁人类健康的“隐形杀手”，是导致冠心病的“幕后元凶”，它在人们的漠视中威胁着人们的生命健康。目前，我国成人血脂异常率为18.6%，全国血脂异常的人口高达1.6亿之多，每天因高血脂引发的心脑血管疾病死亡人数近3500人。可见，高血脂是一种多么可怕的疾病，要想远离它，必须从“认识”我们的血脂开始！



你对高血脂这一“隐形杀手”的认识有多少 / 2

1. 血脂，你了解有多少 / 2
2. 为什么说高血脂是“隐形杀手” / 4

高血脂是怎样在“潜移默化”中形成的 / 5

1. 中医对高血脂的认识 / 5
2. 西医对高血脂的认识 / 6

全面了解高血脂的类型及划分 / 8

1. 世界卫生组织对高血脂的分类 / 8
2. 我国医学界对高血脂的临床分类 / 9



高血脂有哪些常见的基本症状 / 9

高血脂最容易“青睐”的高危人群 / 11

健康自测，“隐形杀手”离我们有多远 / 12

来自专家门诊的答疑解惑 / 14

1. 血液中的脂肪是怎么来的 / 14
2. 血液中胆固醇水平越低越好吗 / 14
3. 血液中的脂蛋白也有好坏之分吗 / 15
4. 抽血时看到血液黏稠混浊，是否就是高血脂 / 15
5. 怎样才能知道自己得了高血脂 / 15
6. 一次血脂检测异常，就能下结论患上高血脂了吗 / 16

第二章 认识不等于理解，防御才是对生命的负责

“没有症状不等于血脂不高”。高血脂的发病是一个漫长而隐蔽的过程，当我们发现危险信号时，往往为时已晚！

其实，高血脂是可防可控的，对于这位潜伏在我们身边的“敌人”，只要我们做到早预防、早排查，发现苗头早治疗，就能“化敌为友”，与之“和平共处”。治病治未病，防患于未然。要想真正消除高血脂的危害，就要把防御放在第一位，不让它在我们的身体里扎根。

亟待走出的高血脂认识误区 / 18

1. 误区一：忽视疾病，认为血脂高不值得大惊小怪 / 18
2. 误区二：没有任何不适症状，怎么可能得高血脂 / 18
3. 误区三：瘦人不会得高血脂 / 19
4. 误区四：年轻力壮，用不着体检查血脂 / 19
5. 误区五：以前血脂高，现在血脂化验单显示正常就无须治疗了 / 20
6. 误区六：高血脂就是甘油三酯高 / 20

- 7. 误区七：只要血脂降下来就不用管它了 / 20
- 8. 误区八：饮食与药物治疗失衡 / 21
- 9. 误区九：胆固醇是元凶，越低越好 / 21
- 10. 误区十：孩子在生长发育期多吃有益无害 / 21

分级防御，高血脂的三级防御全方案 / 22

- 1. 高血脂的一级预防 / 22
- 2. 高血脂的二级预防 / 22
- 3. 高血脂的三级预防 / 23

分人防御——不同人群的不同防御方案 / 23

- 1. 少年时期的高血脂预防 / 23
- 2. 中青年时期的高血脂预防 / 25
- 3. 老年时期的高血脂预防 / 25
- 4. 更年期女性高血脂预防 / 26

明其危害，及早认识和防御“并发症” / 27

科学检查，将生命的指标掌控在自己手中 / 29

- 1. 应重点进行血脂检查的人群 / 29
- 2. 血脂检查，提前做好准备 / 29
- 3. 学会读懂血脂化验单 / 30

端正心态，宽物宽心才能与健康结伴一生 / 32

- 1. 健身先要健心 / 32
- 2. 端正心态 / 33
- 3. 宽物宽心 / 34

来自专家门诊的答疑解惑 / 35

- 1. 高血脂是可防、可治的吗 / 35
- 2. 哪些因素会导致血脂升高 / 35
- 3. 高血脂确诊后应怎样正确对待 / 36
- 4. 儿童为什么也应预防高血脂 / 36





5. 哪些因素会扰乱血脂检查结果 / 37

6. 为什么瘦人也要重视检查血脂 / 37

第三章 理解了还要接受，勇于改变你的生活方式

据世界卫生组织的调查资料显示，人类的健康状况与寿命长短，40%取决于遗传和生存环境，其中遗传因素占15%，社会因素占10%，医疗条件占8%，生活环境和地理气候条件占7%，而60%取决于自身努力的程度。这一组数据说明，建立良好的生活方式对防治高血脂至关重要！

不良生活方式如何“邂逅”高血脂 / 40

远离高血脂，健康的生活方式是关键 / 41

1. 合理膳食 / 42

2. 适量运动 / 43

3. 规律生活 / 44

4. 心理平衡 / 44

科学饮食，是战胜高血脂的第一法宝 / 45

1. 饮食对体内血脂水平的影响 / 45

2. 与高血脂发病有关的饮食因素 / 46

3. 科学饮食对“战胜”高血脂的意义 / 47

高血脂患者不可不知的黄金饮食法则 / 48

1. 饮食调节的黄金法则 / 48

2. 膳食结构的黄金法则 / 49

高血脂症患者不可不记的降脂饮食宜忌 / 50

1. 对降脂有益、宜常吃的食物 / 50

2. 降脂应牢记的饮食“三忌” / 53

营养素科学地补，降脂也要营养来保障 / 54

1. 维生素与高血脂 /	54
2. 其他微量元素与高血脂 /	55
学会为自己量身制定降脂“新菜单” / 57	
1. 降脂菜单一 /	57
2. 降脂菜单二 /	58
3. 降脂菜单三 /	59
4. 降脂菜单四 /	60
5. 降脂菜单五 /	61
6. 降脂菜单六 /	62
7. 降脂菜单七 /	63
8. 降脂菜单八 /	64
9. 降脂菜单九 /	65
10. 降脂菜单十 /	65
生活有律，好习惯成就“战脂”无忧 / 67	
1. 起居有律，科学有讲究 /	67
2. 生活好习惯，成就“战脂”无忧 /	69
戒烟限酒，为血脂健康“保驾护航” / 71	
1. 吸烟对血脂的影响 /	71
2. 戒烟对血脂调节的作用 /	72
3. 饮酒对血脂的影响 /	73
4. 如何在生活中限酒 /	74
控制体重，高血脂患者势在必行 / 75	
1. 肥胖对血脂的影响 /	75
2. 控制体重对调节血脂的作用 /	76
3. 如何在生活中控制体重 /	76
疏通情志，打开无忧的心灵大门 / 79	
1. 情志与疾病 /	79





2. 不良情志易引发高血脂 / 80
3. 疏通情志，是血脂的稳定之道 / 81
- 来自专家门诊的答疑解惑 / 82
1. 高血脂患者日常饮食禁忌有哪些 / 82
2. 饮食上少吃多餐就能降低血脂吗 / 83
3. 高血脂患者选用食用油应注意什么 / 83
4. 高血脂患者不能吃鸡蛋是真的吗 / 84
5. 高血脂患者应该怎样控制饮食量 / 84
6. 晚餐怎样吃才有助于降低血脂 / 85
7. 生活中应该常吃的降脂食物有哪些 / 86
8. 高血脂患者生活中应该滴酒不沾吗 / 86
9. 高血脂患者应该如何改善睡眠质量 / 87
10. 适合高血脂患者的保健处方有哪些 / 88

第四章 接受了还需行动，用行动征服高血脂

如果把“战脂”生活比做一场“战斗”，那么，运动、按摩、药膳、药茶、沐浴、休闲疗法等有计划、有准备的“行动”就是打响这场攻坚战，并最终获取胜利的最佳作战武器！而最成功的作战方案，则是把这些有计划的“行动”融入日常生活中，使之成为生活的一部分！

运动是征服高血脂的一剂“良药” / 90

1. 运动疗法是一剂降脂“良药” / 90
2. 运动疗法的降脂机制 / 91
- 学会为自己量身制定运动处方 / 92
1. 如何开具运动处方 / 92
2. 特殊人群高血脂患者的运动处方 / 94
3. 上班族的运动处方 / 95

对“战脂”有益的运动种类 / 96

1. 步行运动 / 96
2. 慢跑运动 / 97
3. 太极拳疗法 / 98
4. 跳绳运动 / 99
5. 降脂健美操 / 100

需要注意的运动安全保护事项 / 101

1. 运动疗法前做一次身体检查 / 102
2. 运动场所、装备选择要安全 / 102
3. 锻炼也要适应生物钟节律 / 102
4. 科学锻炼的“三不为” / 103

中医中药与高血脂的辨证治疗 / 104

1. 中医对高血脂病因的认识 / 104
2. 中医治疗高血脂的原则 / 105
3. 中医对高血脂的辨证分型 / 106
4. 中医常用的辨证施治法 / 106
5. 活血化瘀类中草药 / 107
6. 补益类中草药 / 108
7. 祛湿化痰类中草药 / 109
8. 清热及泻下类中草药 / 109

高血脂的自然疗法——药茶疗法 / 110

1. 常见的药茶种类 / 110
2. 药茶的服法及注意事项 / 111
3. 荷叶绿茶饮 / 111
4. 人参叶绿茶饮 / 112
5. 何首乌绿茶饮 / 112
6. 银杏叶甘草茶 / 112





7. 银杏叶绞股蓝茶 / 113
8. 决明子菊花茶饮 / 113
9. 三子降脂茶 / 113
10. 丹参山楂降脂茶 / 113
11. 泽泻乌龙消脂茶 / 114
12. 蒲黄降脂蜜茶饮 / 114

高血脂的自然疗法——药膳疗法 / 115

1. 药膳疗法概述 / 115
2. 常见药膳的种类 / 115
3. 配制降脂药膳的常用药物 / 116
4. 临床降脂药膳验方 / 117

高血脂的自然疗法——按摩疗法 / 120

1. 按摩疗法是如何降脂的 / 120
2. 按摩疗法常用手法与技巧 / 120
3. 全身按摩降脂疗法 / 121

高血脂的自然疗法——沐浴疗法 / 126

1. 热水浴疗法 / 126
2. 矿泉水、米糠水浴疗法 / 127
3. 药浴疗法 / 128

高血脂的自然疗法——休闲疗法 / 129

1. 赏花养花 / 129
2. 书法绘画 / 129
3. 碧波垂钓 / 130
4. 养鱼观赏 / 130
5. 集邮收藏 / 130
6. 欣赏音乐 / 131
7. 翩翩起舞 / 131

8. 棋类活动 / 131
来自专家门诊的答疑解惑 / 132

1. 高血脂患者坚持锻炼能优化血脂状态吗 / 132
2. 日常的体力劳动能代替体育锻炼吗 / 133
3. 高血脂患者应该如何掌握运动的“度” / 133
4. 生活中如何灵活掌握锻炼的时间和方式 / 134
5. 高血脂患者什么时候锻炼最有益健康 / 134
6. 什么是高血脂患者的揉腹降脂法 / 135
7. 音乐疗法有助于改善血脂水平吗 / 135
8. 什么是循经摩擦拍打降脂法 / 136
9. 什么是高血脂患者的饮水疗法 / 136

第五章 行动了还需坚持，在新生活中打败高血脂

在一系列的改变中，对新的健康生活方式和习惯有效、恒久的“坚持”，是取得攻坚胜利后的“守业”行为，它比攻坚更难，也更重要。在新生活中，我们要学会花最少的钱最大限度地维护自己的健康，掌握科学的用药原则，合理监护病情，防治并发症……在巩固“守业”成果中获得新生！



怎样在新生活中“花钱”保健康 / 138

1. 有症状千万别耽误 / 138
2. 不轻信广告，不花冤枉钱 / 138
3. 钱花在刀刃上降压最有效 / 139

在新生活中掌握科学的用药原则 / 141

1. 高血脂患者的药物治疗原则 / 141
2. 常见的降脂药物及对症选药 / 142
3. 药物降脂治疗的注意事项 / 144

家人如何在新生活中关怀高血脂患者 / 146



1. 了解高血脂患者的心理活动 / 146
2. 对高血脂患者予以心理关怀 / 147

拯救危象，科学监护病情学问多 / 148

1. 脑出血的家庭监护措施 / 149
2. 心绞痛的家庭监护措施 / 149
3. 心肌梗死的家庭监护措施 / 150

因症防治，远离并发症——高血压 / 152

1. 高血脂与高血压病 / 152
2. 对症防治措施 / 152

因症防治，远离并发症——冠心病 / 153

1. 高血脂与冠心病 / 153
2. 对症防治措施 / 154

因症防治，远离并发症——糖尿病 / 156

1. 高血脂与糖尿病 / 156
2. 对症防治措施 / 156

因症防治，远离并发症——肝脏疾病 / 157

1. 高血脂与肝脏疾病 / 157
2. 对症防治措施 / 157

来自专家门诊的答疑解惑 / 159

1. 无症状的高血脂患者也需要治疗吗 / 159
2. 血脂降到多少才算达到了正常标准 / 159
3. 高血脂患者一定要实施药物治疗吗 / 160
4. 只要把血脂降低就可“高枕无忧”了吗 / 160
5. 轻度脂肪肝患者，生活中应注意什么 / 161
6. 哪些患者不宜进行降胆固醇治疗 / 161
7. 高血脂患者能进补吗，应如何进补 / 162
8. “洗血”降脂法能降低血脂吗 / 162

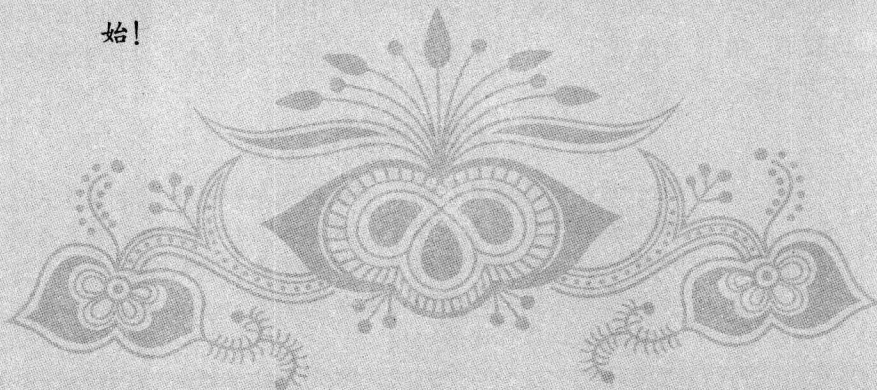
第一章

听说不等于认识，高血脂离我们有多远

GAOXUEZHI JUJIA ZILIAO SHOUCE

高血脂是什么？“和高血压差不多”“吃出来的富贵病”“就是三脂高”“不痛不痒，不用担心”……这是很多人对高血脂的认识。这种认识是危险的、致命的。

世界卫生组织指出，高血脂是威胁人类健康的“隐形杀手”，是导致冠心病的“幕后元凶”，它在人们的漠视中威胁着人们的生命健康。目前，我国成人血脂异常率为18.6%，全国血脂异常的人口高达1.6亿之多，每天因高血脂引发的心脑血管疾病死亡人数近3500人。可见，高血脂是一种多么可怕的疾病，要想远离它，必须从“认识”我们的血脂开始！



你对高血脂这一“隐形杀手”的认识有多少

目前，全世界每年约有1700万人死于心脑血管疾病。很多人都知道心脑血管疾病与高血压密切相关，认为高血压是导致心脑血管疾病的罪魁祸首，事实上，在我们的身边还有一位对血管健康构成致命威胁的“隐形杀手”——高血脂，它比高血压潜伏得更深、更为隐蔽。

医学研究表明，血脂异常与许多疾病密切相关，最重要的是它可以导致动脉粥样硬化，对人体产生严重危害，是导致冠心病、心梗和缺血性脑卒中等心脑血管病的“幕后黑手”。有关部门的统计数据显示，目前我国成人血脂异常率为18.6%，全国血脂异常的人口高达1.6亿之多，每天因高血脂引发的心脑血管疾病死亡人数近3500人。高血脂已成为人类健康的“隐形杀手”。

1. 血脂，你了解有多少

(1) 什么是“血脂”

血脂，顾名思义，就是血液中的脂肪，更确切地说，它是对血液中脂肪类物质的总称。这些物质包括胆固醇、甘油三酯、磷脂和非游离脂肪酸等，在正常情况下，它们是血液中必不可少的成分，发挥着重要的生理功能。

血脂的组成

胆固醇	是一种人体必需的脂肪，不仅存在于血液中，还存在于人体的所有细胞中。在人体中，一方面，它可以转化成皮质醇激素、性激素及维生素等，参与体内正常的代谢；另一方面，它又是构成细胞膜的主要成分之一，具有维持细胞的通透性及正常代谢的功能。
-----	---