

现代家庭健康生活必备

- ◎就医宜忌
- ◎用药宜忌
- ◎运动宜忌
- ◎饮食宜忌



gaozhixuezheng
bingrenshenghuoyiji

病人生活宜忌

「高脂血症」

石贇◎编著

河北科学技术出版社

「高脂血症 病人生活宜忌」

gaozhixuezheng
bingrenshenghuoyiji

石赞 编著



河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高脂血症病人生活宜忌/石赟编著. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2006

ISBN 7-5375-3321-0

I. 高... II. 石... III. 高脂血症—防治—基本知识 IV. R589.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第030599号

高脂血症病人生活宜忌

石 赟 编著

河北科学技术出版社出版发行

(石家庄市友谊北大街330号)

北京市业和印务有限公司印刷

开本: 850×1168毫米 1/32 印张: 8 彩插: 8页 字数: 165千字

2006年5月第1版 2006年5月第1次印刷

ISBN 7-5375-3321-0/R·791

定价: 15.80元



经常散步有益健康

闲散的缓步行走，四肢自然协调地动作，可使全身关节筋骨得到适度运动，锻炼肌肉，强健腿足。散步可通过增加下肢的血流，有节奏地舒缩双腿的肌肉，促进全身血液循环，改善心脏功能，调节内脏机能的平衡，促进新陈代谢。散步也可以消除大脑疲劳和精神的紧张，使情绪轻松畅达，是一种简便易行的锻炼方法。

平衡饮食可防治高脂血症



人们一生的健康依靠每天从外界获取营养物质，这些营养物质来源于各种各样的食物。因此，要保持身体健康就必须营养全面，做到平衡饮食。

所谓平衡饮食，是指饮食中各种营养素，包括蛋白质、脂肪、糖类、无机盐和维生素等，种类齐全，数量充足，比例适当。任何一种过多或过少都会给健康带来危害。



优化血脂状态宜经常活动

很多试验都证明，每周进行4次运动，每次半小时，如长跑、骑自行车、游泳，均能降低血三酰甘油、低密度脂蛋白-胆固醇，同时升高高密度脂蛋白-胆固醇，有利健康。

运动锻炼宜循序渐进



运动虽然可以给人们带来许许多多的好处，但是运动不当仍然有潜在危险，对于平时不运动的人来说更是如此。大肌肉群动态运动有利于降血脂，防止冠心病，但运动前必须做好准备活动，运动强度要由小渐大。过于剧烈的运动可使肌肉、韧带、关节受到严重应力和损伤。更有甚者，个别平时没有明显心脏病史的人，可能在运动时或运动后发生猝死。

常饮茶有助降血脂



茶叶中含有茶碱和鞣质，不仅有兴奋神经、利尿、消暑等功能，更重要的是它还能有效地调整脂代谢，有去脂去腻、消食减肥的功效；所含儿茶素、茶多酚、维生素C及维生素P，有增加血管弹性、防止脂质沉积的作用。

常吃水果有益健康



水果含有丰富的有机酸和各种蛋白酶类，有助于消化。其中所含的果胶、纤维素等还可促进肠蠕动，减少胆固醇的吸收，有降血胆固醇的作用。正常人每天摄入的水果量应大于200克。水果一般在饭后1小时左右吃比较适宜。

前 言

高脂血症是指人体血液中的脂蛋白胆固醇、三酰甘油及总胆固醇升高。据调查我国中老年人血脂升高者日益增多，目前高血脂的患病率在 30% ~ 50% 之间，这是一个令人关注的数字。

当血脂轻度升高时，病人可能没有任何不适。但是，即使轻度的血脂升高也可能成为潜在的健康“杀手”，因为血脂长期处于高水平状态，非常容易导致心脑血管疾病。因此，在体检发现血脂升高时，切不可忽视它，一定要认真对待，并根据医生的建议，采用膳食疗法或药物治疗法，同时改变不良的生活方式，使升高的血脂能得到有效控制，防止并发症的出现。

在本书中编者着重于高血脂的防治与调理，分别从就医、用药、心理、运动和饮食等方面，采用“宜”和“忌”的方式，向广大读者介绍了该病的相关知识。本书科学实用，简单易懂，为中老年人必备的生活保健读本。

由于编者水平所限，在编辑整理过程中难免有纰漏、错误之处，希望广大读者批评和指正。

——编 者

目 录

就医宜忌

一、就医 25 宜	2	健康	14
高脂血症的定义宜知	2	三酰甘油对人体的重要性宜知	15
血脂的来源宜知	2	三酰甘油的理想水平宜知	16
血脂的分类和功能宜知	3	季节与血脂的关系宜知	18
高脂血症的诊断标准宜知 ...	7	总胆固醇与高密度脂蛋白	
高脂血症对人体的危害宜知	8	-胆固醇水平的分级宜知	18
脂肪对机体的重要性宜知	9	糖对血脂的影响宜知	18
不同类型高脂血症的临床表现宜知	10	脂蛋白与动脉粥样硬化的关系宜知	19
高脂血症的三级预防宜知	11	高血脂与动脉粥样硬化的关系宜知	20
易患高脂血症的人群宜知	13	血胆固醇与冠心病的关系宜知	21
胆固醇对人体的重要性宜知	13	高密度脂蛋白防止动脉粥样硬化的机理宜知	22
胆固醇过高或过低均不利		血浆脂蛋白与脑血管病的关系宜知	23
		高脂血症与高血压的关系宜知	24

高脂血症与糖尿病的关系

宜知 24

高脂血症与肥胖的关系宜

知 25

宜养成每天定时排便的习

惯 26

二、就医 12 忌 28

查血脂前忌进食 28

忌不了解血脂化验单的化

验意义 29

忌不能正确认识胆固醇 31

得了高脂血症忌不能正确

对待 32

体型消瘦的人忌忽视检查

血脂 34

忌不警惕高脂血症的危害

..... 35

忌不警惕眼睑黄色瘤的出

现 36

体型肥胖的人忌不注意体

重的控制 36

忌忽视高脂血症对视力的

危害 37

忌忽视家族性高胆固醇血

症 38

忌忽视心理因素对血脂的

影响 39

忌“有病乱投医” 40

用药宜忌

一、用药 14 宜 42

高脂血症的用药指征宜知

..... 42

高脂血症的用药原则宜知

..... 43

会干扰血脂正常代谢的药

物宜知 44

常用降脂药的种类和使用

方法宜知 46

谷维素也可降血脂 60

中医治疗高脂血症的原则

宜知 61

中药降血脂的机理宜知 62

常用降血脂的中药宜知 63

常用降血脂的中成药宜知

..... 67

常用降血脂的中药方剂宜

知 68

检查血脂的注意事项宜知 69

..... 69

脂蛋白异常的临床意义宜

知 69

血液去脂疗法宜知 71

高脂血症宜科学进补 72

二、用药 4 忌 73

高脂血症病人应慎用维生

素 E 73

高脂血症病人忌不清楚用

药指征 73

不宜使用降脂药物的病人

有哪些 75

忌过于依赖血液去脂疗法

..... 75

运动宜忌

一、运动 15 宜 78

运动与血脂的关系宜知 78

优化血脂状态宜经常活动

..... 79

宜灵活掌握运动的时间和

方式 80

宜掌握合适的运动强度 80

掌握运动强度的方法宜知

..... 81

老年人运动锻炼宜循序渐

进 82

傍晚锻炼最宜健康 83

健身走的方法宜知 83

慢跑健身的方法宜知 85

高脂血症病人可选择跳绳

运动 87

步行可防治高脂血症 88

揉腹降脂法宜知 90

循经摩擦拍打降脂法宜知

..... 90

中老年高脂血症病人宜做

降脂操 91

习练太极拳有益健康 92

二、运动 6 忌 94

哪些高脂血症病人不宜参

加体育运动 94

老年人晨起锻炼的禁忌 95

运动方式忌过于剧烈 96

进行游泳锻炼忌不科学 96

老年人忌掌握不好运动的

强度 97

忌认为体力劳动可代替体

育锻炼 97

饮食宜忌

一、饮食 50 宜 100

高脂血症饮食治疗的主要

内容和目的宜知 100

预防高脂血症的饮食原则

宜知 100

防治高脂血症的膳食结构

宜知 101

高脂血症病人的饮食原则

宜知	103		120
高脂血症的饮食控制方案		高脂血症病人宜食茄子 ...	120
宜知	105	山楂降脂, 宜科学食用	
不同类型高脂血症的饮食			121
宜知	106	高脂血症病人宜常吃枸杞	
饮食对血脂水平的短期影			122
响宜知	108	高脂血症病人宜常饮茶 ...	123
饮食对血脂水平的长期影		高脂血症病人宜食荞麦	
响宜知	108		124
预防高脂血症宜平衡饮食		高脂血症病人宜食燕麦	
.....	109		125
高脂血症病人选用食用油		高脂血症病人宜食麦麸	
的方法宜知	111		126
动物油与植物油的区别宜		高脂血症病人宜食玉米	
知	112		127
适宜高脂血症病人的烹调		高脂血症病人宜食大豆	
方法宜知	113		129
高脂血症病人的最佳饮食		高脂血症病人宜食绿豆	
宜知	114		130
高脂血症病人宜多吃绿色		高脂血症病人宜食豆腐	
蔬菜	116		131
高脂血症病人宜多摄食膳		高脂血症病人宜喝豆浆	
食纤维	116		132
高脂血症病人宜常喝牛奶		高脂血症病人宜食山药	
.....	118		133
番薯有利降血脂, 宜常食		高脂血症病人宜食海带	
.....	119		133
高脂血症病人宜食土豆		高脂血症病人宜食杏仁	

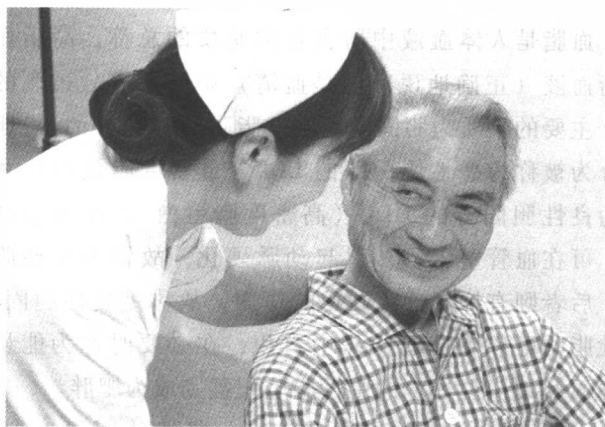
.....	134
高脂血症病人宜食大蒜	
.....	135
高脂血症病人宜食姜	
.....	136
防治高脂血症宜食洋葱	
.....	137
高脂血症病人宜食番茄	137
高脂血症病人宜食芹菜	138
高脂血症病人宜食马齿苋	
.....	140
高脂血症病人宜食荠菜	141
高脂血症病人宜常吃黄瓜	
.....	141
高脂血症病人宜食花生	142
高脂血症病人宜食核桃	143
高脂血症病人宜食苹果	144
高脂血症病人宜食鱼	145
高脂血症病人宜食蘑菇	146
高脂血症病人宜常食香菇	
.....	147
高脂血症病人宜吃黑木耳	
.....	148
醋能减肥降血脂	149
二、饮食 12 忌	150
高脂血症病人的饮食禁忌	
.....	150
高脂血症病人的食物烹饪	

禁忌	152
防治高脂血症忌饮食失当	
.....	153
忌过多进食脂肪	154
进食含胆固醇食物忌过多	
.....	154
高脂血症病人忌饮咖啡	155
高脂血症病人忌食动物内	
脏	156
高脂血症病人忌多吃瘦肉	
.....	156
老年人忌过多食用甜食	158
高脂血症病人饮酒忌过多	
.....	159
高脂血症病人忌完全拒吃	
鸡蛋	160
防治高脂血症忌吸烟	160
三、高脂血症食谱	162
儿童高脂血症 1 日食谱举	
例	162
青少年高脂血症 1 日食谱	
举例	164
成年人高脂血症 1 日食谱	
举例	166
中年男性高脂血症 1 日食	
谱举例	168
老年男性高脂血症 1 日食	
谱举例	170

适合高脂血症病人的主食	 219
..... 176	高脂血症的药粥方宜知 ... 226
适合高脂血症病人的菜肴	 189
..... 189	高脂血症的药膳汤羹方宜知 231
适合高脂血症病人的粥品	 202
..... 202	高脂血症的药膳菜肴方宜知 235
适合高脂血症病人的汤品	 237
	高脂血症的药茶方宜知 ... 237

就医宜忌

JIU YI YI JI



就医宜忌