



北京著名中医专家权威推荐



养生保健全方案

解读三高 专家方案

王维★编著

● 三高护理新课堂 —— 科学健康的养生宝典

- ★ 高血压的检查与诊断
- ★ 高血压的预防与护理
- ★ 糖尿病的中西医疗法
- ★ 高血脂的调养要点



超级
经典畅销

A COMPLETE BOOK

实用宝典

中医古籍出版社



北京著名中医专家权威推荐

养生保健全方案

解读三高 专家方案

王维★编著



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生保健全方案/王维编著. —北京: 中医古籍出版社,
2007. 6 (2009. 12 重印)

ISBN 978 - 7 - 80174 - 512 - 5

I. 养… II. 王… III. ①养生 (中医) —基本知识 ②保健—基本知识 IV. R212 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 054989 号

养 生 保 健 全 方 案

解读三高专家方案

编 著: 王 维

责任编辑: 石 玥

封面设计: 天之赋

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京市兆成印刷有限责任公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 162.375

字 数: 2800 千字

版 次: 2009 年 12 月第 2 版 2009 年 12 月第 1 次印刷

印 数: 0001 ~ 3000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 80174 - 512 - 5

定 价: 29.90 元 (全套 179.40 元)

FOREWORD 前言

●
前
言

随着社会的发展与进步，人们的生活水平有了极大的提高，人们对健康也有了更高的追求。然而，由于不健康的生活方式，例如：不合理膳食，缺少运动，工作节奏快，高强度的工作及竞争压力，心理失衡，吸烟和酗酒等，导致高血压、高血糖、高血脂这些所谓的“三高”等现代文明病也随着人类社会的进步接踵而来。

由于很多人对于“三高”的相关知识缺乏了解，或者是因为治疗不及时，或者是因为用药不当，或者是忽视了饮食、运动，又或者是受到心理因素的影响而没有积极配合治疗，使得治疗效果不甚理想，甚至引发了更严重的后果。因此，怎样及早发现疾病，怎样治病，怎样康复，怎样提高生活质量，对患者及其家庭而言就显得尤为重要。

本书从读者的需求出发，深入浅出地论述了高血压、高血糖、高血脂的基础知识、检查与诊断、中西医疗法、预防与护理以及生活与饮食宜忌，让读者对“三高”有一个全面的了解，做到诊治了然于心，无病防患于未然。更值得一提的是，书中还适当地收录了一些适宜“三高”患者调养的菜、汤、饮、粥食谱，供读者选用。

本书通俗易懂，有较强的实用性、可读性，适宜于广大读者阅读，通过本书，患者可以了解有关“三高”的康复知识，提高在康复过程中解决实际问题的能力，并发挥自己的主观能动性，从而更好地控制“三高”，阻止其向更坏方向发展，获得更高的生活质量。

编 者

CONTENTS 目录

●
目
录

第一篇 解读高血压

Part 1 认识高血压 / 3

第一节 高血压的基本知识 / 3

血压的含义 / 3

测量血压的标准步骤 / 3

血压会波动的原因 / 4

高血压的含义 / 4

高血压的病因 / 5

高血压的临床表现 / 5

高血压的危害 / 6

高血压的分级标准 / 7

继发性高血压的特点 / 7

高血压发病机制的神经学说 / 8

高血压与高血压病二者的区别 / 8

易患高血压病的人群 / 9

高血压是否会遗传 / 10

睡眠性高血压及其治疗方法 / 11

体位性高血压及其治疗方法 / 12

白色高血压及其治疗 / 12

高血压危象的病因及治疗 / 13

高血压与高血脂的关系 / 13

高血压与糖尿病的关系 / 14

高血压易引起的并发症 / 15

高血压患者易中风 / 15

高血压患者在日常生活中应注意

的问题 / 16

第二节 高血压的检查与诊断 / 17

高血压治疗前做常规检查的目的

/ 17

高血压患者必须要进行的“三查”

/ 17

高血压患者查眼底的原因 / 18

高血压的血液生化检查的特点

/ 19

高血压心电图检查	/ 19	用于降压治疗的钙拮抗剂	/ 35
高血压测定糖耐量、血糖和尿糖的意义	/ 20	芦沙坦对高血压患者的功效	/ 35
高血压的基因检测法	/ 20	常用的转换酶抑制剂	/ 36
平时化验单上的血黏度指标内容	/ 21	氨氯地平的作用及用法	/ 36
常用血压计的种类	/ 22	哌唑嗪的用法、用量及不良反应	/ 36
血压控制范围	/ 22	降压药物联合治疗的主要方式	/ 37
高血压的诊断内容	/ 22	预防降压药物的不良反应的方法	/ 37
诊断高血压的标准	/ 23	不能与降压药合用的药物	/ 38
诊断高血压病需注意的问题	/ 24	长期服用降压药应注意的问题	/ 39
有助于确诊的特殊诊断方法	/ 25	轻度高血压不可轻视	/ 39
肾实质性高血压的诊断	/ 26	第二节 高血压的中医疗法	/ 40
药源性高血压的诊断	/ 26	中医治疗高血压病的原则	/ 40
肺动脉高血压的诊断	/ 27	治疗高血压的中成药	/ 41
头痛、呕吐、耳鸣时要及时就医	/ 27	中医治疗高血压的常用方剂	/ 41
CT 检查对高血压诊断的意义	/ 28	收缩期高血压的治疗	/ 42
Part 2 高血压治疗	/ 29	高血压中医脉诊的特点	/ 43
第一节 高血压的西医疗法	/ 29	药枕对高血压的治疗	/ 43
高血压药物治疗基本原则	/ 29	第三节 高血压的其他疗法	/ 44
高血压药物治疗的目的	/ 29	磁疗在我国的发展历史及对高血压的治疗	/ 44
治疗高血压的药物	/ 30	敷贴疗法对高血压患者的功效及其种类	/ 44
第一线降压药的特点	/ 31	刷浴疗法的原理及种类	/ 45
代谢性高血压的治疗	/ 32	按摩疗法的特点	/ 45
阶梯疗法治疗高血压病	/ 33	推拿按摩可以治疗高血压	/ 46
常用的利尿剂及其应用原则	/ 33	六字按摩法可以降压	/ 47
钙拮抗剂治疗高血压的特点	/ 34		

梳头按摩法对高血压的能效及其 操作	/ 47
足部按摩法对高血压的能效及其 操作	/ 47
高血压的运动疗法及意义	/ 48
针灸疗法及其降压机制	/ 49
耳针疗法及其操作	/ 50
温泉疗法及降压方法	/ 50
森林浴疗法及降压方法	/ 51
腹式呼吸疗法对高血压的治疗	/ 51
手术疗法适用的高血压	/ 52
音乐疗法及降压方法	/ 53
泡脚疗法及注意事项	/ 54
拔罐疗法及注意事项	/ 55
书画疗法对高血压的能效	/ 56

Part 3 高血压防护 / 57

第一节 高血压的预防	/ 57
高血压预防的原则	/ 57
高血压患者要定期复查	/ 58
高血压一级预防	/ 59
高血压二级预防	/ 60
高血压三级预防	/ 61
高血压患者要防止心肌梗死的复发	/ 61
清晨要注意防治高血压的原因及方法	/ 62
改善生活习惯可以避免血压升高	/ 62

瘦人也要警惕高血压	/ 63
妇女预防高血压的要点	/ 63
儿童预防高血压的要点	/ 64
防止高血压患者发生脑梗死的方法	/ 65
控制高血压可以预防心力衰竭	/ 65
高血压患者预防血压升高的方法	/ 66
高血压患者不宜做的“危险动作”	/ 67
影响高血压预后的因素	/ 68
目前高血压防治的误区	/ 69
高血压的自我调控要点	/ 69
目前对老年高血压存在的偏见	/ 70
第二节 高血压的护理	/ 72
经常测量血压的必要性	/ 72
正确地测量血压	/ 72
高血压患者的家庭护理	/ 73
高血压患者自我护理要做好详细 记录	/ 73
治疗高血压应择时服药	/ 74
高血压患者要做好必要的心理护理	/ 75
发生脑卒中的高血压患者的护理	/ 76
急性高血压发作后的护理措施	/ 76
发生心肌梗死的高血压患者的护理	/ 77
高血压合并脑血管病的护理	/ 78

Part 4 高血压宜忌 / 79

第一节 高血压生活宜忌 / 79

生活环境宜清静 / 79

宜保证充足有效的睡眠 / 80

宜生活有规律 / 80

宜按时测量血压 / 81

宜定期查眼底 / 82

宜定期查心脏 / 82

宜有计划地工作 / 82

宜劳逸结合 / 83

宜谨慎进行冷水浴 / 84

衣带宜宽松 / 85

宜经常唱卡拉 OK / 85

宜常散步 / 86

宜慢跑 / 86

宜打太极拳 / 87

宜跳舞 / 88

宜按步骤进行体育锻炼 / 88

忌大便时屏气用力 / 89

忌长时间看电视 / 90

忌睡过厚被子、高枕头 / 90

忌长时间卧床休息 / 91

忌情绪不稳定 / 92

忌性生活过度 / 92

忌穿高领服装 / 93

忌开车 / 93

忌开空调 / 94

忌炒股 / 94

忌搬重物 / 95

忌大量吸烟 / 95

忌听刺激强烈的音乐 / 96

忌打麻将 / 97

忌高温作业 / 97

忌长久站立 / 98

忌长时间接听手机 / 98

第二节 高血压饮食宜忌 / 99

宜饮茶水 / 99

宜吃苹果 / 99

宜吃香蕉 / 100

宜吃西红柿 / 100

宜吃柿子 / 100

宜吃猕猴桃 / 101

宜吃西瓜 / 101

宜吃核桃 / 102

宜吃芹菜 / 102

宜吃香菇 / 102

宜吃胡萝卜 / 103

宜吃马铃薯 / 103

宜吃山药 / 103

宜吃虾皮 / 104

宜吃黑木耳 / 104

宜吃茄子 / 104

忌摄盐过量 / 105

忌饮浓茶 / 106

忌大量饮酒 / 107

忌忽视补充水分 / 107

忌吃各种蛋黄 / 108

忌过量吃狗肉 / 108

忌多吃味精 / 108

忌多吃螃蟹	/ 109
忌拒食肥肉	/ 109
忌滥补人参	/ 110
忌吃菠萝	/ 110
忌吃粽子	/ 111
忌吃高嘌呤类食物	/ 111
忌过量吃鱼露	/ 111
忌晚餐过晚	/ 112

Part 5 高血压调养 / 113

第一节 高血压的调养要点 / 113

掌握饮食调养原则	/ 113
日常膳食安排要点	/ 114
中医辨证饮食调养方法	/ 115
有助于高血压防治的主食类食物	/ 116
有助于高血压防治的副食类食物	/ 117

第二节 高血压的调养食谱 / 118

玉米烩饭	/ 118
核桃米饭	/ 118
萝卜莲肉饭	/ 119
山楂红枣冬菇饭	/ 119
牛奶粳米饭	/ 119
荷叶粳米饭	/ 119
首乌馒头	/ 120
芹菜面	/ 120
桑椹山药面	/ 121
牛肉萝卜炒荞麦面	/ 121
豌豆粥	/ 121

玉米粥	/ 122
天麻钩藤粥	/ 122
山楂绿豆粥	/ 122
莲肉粥	/ 123
腐竹豌豆粥	/ 123
银耳百合粥	/ 123
胡萝卜粥	/ 124
茄子粥	/ 124
羊肉山药粥	/ 124
酸辣木耳汤	/ 124
山楂荷叶猪肉汤	/ 125
芹菜豆腐汤	/ 125
竹荪紫菜汤	/ 126
豆腐皮汤	/ 126
草鱼冬瓜汤	/ 126
红枣冬菇汤	/ 127
乌鸡山楂汤	/ 127
黄豆排骨汤	/ 127
藕节麦叶鸡蛋汤	/ 128
山楂白糖茶	/ 128
八仙茶	/ 128
葫芦瓜冰糖水	/ 129
菊槐茶	/ 129
萝卜朴硝饮	/ 129
鸭蛋牛奶饮	/ 129
杏仁茶	/ 130
核桃仁山楂茶	/ 130
橘子萝卜饮	/ 130
胖大海桑叶饮	/ 131
第三节 高血压的调养药膳 / 131	
红枣玉米饭	/ 131

葛粉豆豉面	/ 131	香菇三鲜汤	/ 138
参归炖猪蹄	/ 132	决明莲藕汤	/ 139
枸杞炖羊脑	/ 132	夏枯草海蜇汤	/ 139
天麻炖鱼头	/ 132	杜仲夏枯草瘦肉汤	/ 140
冬笋焖香菇	/ 133	海带玉米须汤	/ 140
“二天”焖鲤鱼	/ 133	海带决明汤	/ 140
枸杞焖田鸡	/ 134	黄精玉竹牛肉汤	/ 140
杜仲酱烧鹅	/ 134	黑豆猪骨汤	/ 141
泥鳅钻豆腐	/ 134	杜仲红枣乌鸡汤	/ 141
决明菊花粥	/ 135	番茄豆腐鱼丸汤	/ 141
益母红薯粥	/ 135	四味甲鱼汤	/ 142
杏仁党参粥	/ 135	天麻鱼肚汤	/ 142
西瓜莲子粥	/ 136	萝卜饴糖饮	/ 143
枸杞羊腰粥	/ 136	芝麻茶	/ 143
木耳薏米粥	/ 137	鲜奶草莓饮	/ 143
荸荠米仁粥	/ 137	山楂荷叶茶	/ 143
茭白粥	/ 137	海带绿豆糖水	/ 144
桃红丹参粥	/ 138	胖大海绿茶饮	/ 144
菠菜大枣粥	/ 138	枯菊茶	/ 144

第二篇 解读高血糖

Part 1 认识高血糖 / 147

第一节 高血糖的基本知识	/ 147
血糖的含义	/ 147

正常人血糖来源途径	/ 147
应查血糖的疾病	/ 148
高血糖的含义及症状	/ 149
高血糖对机体的危害	/ 149
糖尿病的含义	/ 150

糖尿病的种类	/ 150
糖尿病的分期	/ 151
糖尿病的典型症状	/ 152
糖尿病的报警信号	/ 153
糖尿病的危害性	/ 154
糖尿病的发病形式	/ 155
糖尿病易患人群	/ 155
尿糖阳性不一定是糖尿病	/ 156
苏木杰反应与黎明现象	/ 157
糖尿病患者能否长寿	/ 158
糖尿病能否根治	/ 158
肾糖阈值的含义	/ 159
胰脏和胰岛	/ 159
胰岛素调节血糖的作用	/ 159
糖尿病是否遗传	/ 160
糖尿病足的病因及分级	/ 161
第二节 糖尿病的检查与诊断	/ 161
进行血糖监测的原因	/ 161
化验血糖时需注意的问题	/ 162
化验尿糖的方法	/ 163
留取 24 小时尿的方法	/ 163
区别四次尿糖与四段尿次的方法	/ 164
使用尿糖试纸应注意的事项	/ 165
血糖、尿糖的控制标准	/ 165
测尿酮的原因	/ 166
做口服葡萄糖耐量试验的原因	/ 166
影响口服葡萄糖耐量试验的因素	/ 166

尿蛋白测定的临床意义	/ 167
胰岛素测定的临床意义	/ 167
胰岛素释放试验及其临床意义	/ 168
C 肽测定的临床意义	/ 169
测定果糖胺的意义	/ 169
糖尿病的检查误区	/ 170
诊断老年性糖尿病的方法	/ 170
儿童糖尿病的诊断标准	/ 171
妊娠糖尿病的诊断标准	/ 171
糖尿病患者应定期检查肾功能	/ 172

Part 2 糖尿病治疗 / 173

第一节 糖尿病的西医疗法	/ 173
糖尿病的药物治疗应注意的问题	/ 173
应用降糖药物的原则	/ 173
选用口服降糖药的方法	/ 174
口服降糖药之间的联合应用	/ 175
判定口服降糖药效果的标准	/ 175
磺脲类降血糖药适用的患者	/ 176
双胍类降糖药适用的患者	/ 176
服用格列本脲（优降糖）的方法	/ 177
使用格列喹酮（糖肾平）的方法	/ 178
胰岛素的分类	/ 178

胰岛素治疗的目的	/ 179
胰岛素的生理功能	/ 179
胰岛素不能口服的原因	/ 180
注射胰岛素前应充分摇匀	/ 180
胰岛素治疗易引起的不良反应	/ 180
决定初始胰岛素剂量的依据	/ 181
发生“蜜月期”的原因	/ 182
存储胰岛素的方法	/ 182
胰岛素笔及其应用	/ 183
胰岛素泵的应用	/ 183
第二节 糖尿病的中医疗法	/ 184
中医对糖尿病的辨证分型	/ 184
不适合以中医药治疗为主的患者	/ 184
治疗糖尿病常用的口服中成药	/ 185
治疗糖尿病的中草药	/ 185
中医治疗阴虚热盛型糖尿病	/ 186
中医治疗阴阳两虚型糖尿病	/ 187
中医治疗糖尿病泌汗异常	/ 187
第三节 糖尿病的其他疗法	/ 188
饮食疗法的作用	/ 188
饮食疗法的目标	/ 189
散步疗法的作用	/ 189
跑步疗法的作用	/ 190

按摩疗法的特点	/ 190
运动治疗糖尿病的意义	/ 191
游泳疗法的作用及注意事项	/ 191
登楼梯疗法的作用	/ 192
针灸疗法的优点及应用	/ 192
读书疗法的作用	/ 193
书画疗法的作用及应用	/ 194
音乐疗法的作用	/ 194
下棋疗法的作用	/ 195
泡脚疗法的作用	/ 196
日光浴疗法的作用	/ 197
拔罐疗法的作用及应用	/ 197
气候疗法的作用	/ 198
舞蹈疗法的作用	/ 199
心理疗法的作用	/ 200

Part 3 糖尿病防护 / 201

第一节 糖尿病的预防	/ 201
糖尿病的预防原则	/ 201
预防糖尿病的方法	/ 201
糖尿病的一级预防	/ 203
糖尿病的二级预防	/ 203
糖尿病的三级预防	/ 203
家庭生活中糖尿病的预防	/ 204
有氧运动可以预防糖尿病	/ 204
胰岛素泵可预防糖尿病并发症	/ 205
减肥可以预防糖尿病	/ 206

清淡饮食可以预防糖尿病 / 206

早期预防糖尿病并发症的方法

糖尿病酮症酸中毒的危害及预防 / 207

糖尿病阳痿的预防 / 209

糖尿病性心脏病的预防 / 209

糖尿病性高血压的预防 / 210

糖尿病性眼病的预防 / 210

糖尿病胆囊、胰腺并发症的预防 / 211

糖尿病胃部并发症的预防 / 211

糖尿病高渗性昏迷的预防 / 212

糖尿病足的预防 / 212

第二节 糖尿病的护理 / 213

糖尿病的护理要点 / 213

糖尿病患者的口腔护理 / 214

糖尿病孕妇妊娠期的护理 / 214

糖尿病酮症酸中毒患者的护理 / 215

糖尿病患者新生儿的护理 / 216

糖尿病性高血压患者的护理 / 216

糖尿病并发高血脂患者的护理 / 217

糖尿病患者的足部护理 / 218

糖尿病患者患有其他疾病时的护理 / 219

糖尿病患者的冬季护理 / 219

Part 4 糖尿病宜忌 / 221

第一节 糖尿病生活宜忌 / 221

衣着宜宽松合体 / 221

宜安神静志 / 221

生活宜有规律 / 222

宜控制体重 / 222

运动宜防意外 / 223

跳绳宜谨慎 / 223

宜定期排便 / 224

宜适当爬山 / 224

宜选择合适的散步方式 / 224

宜保持口腔清洁 / 225

宜保护好眼睛 / 226

宜冬季保护好脚部 / 226

宜选择合适的鞋袜 / 227

宜防“黎明现象” / 227

旅游宜谨慎 / 228

忌常戴隐形眼镜 / 228

忌睡眠不足 / 229

忌不良情绪 / 229

忌开空调 / 230

忌浸泡热水澡 / 230

忌高温烹饪 / 231

忌忽视天气变化 / 231

忌性生活过度 / 231

忌频繁使用手机 / 232

忌轻易拔牙 / 232

忌晨练 / 233

忌“秋冻”	/ 233
忌过度劳累	/ 234
忌剧烈运动	/ 234
忌吸烟	/ 234
忌开车	/ 235
第二节 糖尿病饮食宜忌	/ 235
宜进餐时保持情绪愉快	/ 235
宜少吃多餐	/ 236
宜灵活加餐	/ 236
宜适量饮水	/ 237
进食宜多样化	/ 237
宜食大蒜	/ 237
宜常饮用茶、牛奶	/ 238
早餐宜吃干饭	/ 239
宜常吃豆类食品	/ 239
宜多吃蔬菜	/ 240
宜多吃杂粮	/ 241
宜食含膳食纤维的食品	/ 241
宜多吃干果	/ 242
宜合理进食脂肪	/ 243
宜适量食用水果	/ 243
忌摄盐过多	/ 244
忌常进食“快餐”	/ 244
忌多吃甜食	/ 245
忌用肉食代替主食	/ 245
忌吃甘蔗	/ 246
忌过多食用花生、瓜子	/ 246
忌饮咖啡	/ 246
忌吃龙眼	/ 247

忌吃肥甘厚味	/ 247
忌过量饮酒	/ 248
忌不限制食物热量	/ 248
忌不控制饮食	/ 249
忌营养不足	/ 249
忌轻信保健品	/ 249

Part 5 糖尿病调养 / 251

第一节 糖尿病的调养要点	/ 251
掌握饮食治疗原则	/ 251
日常膳食安排要点	/ 252
适当安排好一日三餐	/ 253
有助于糖尿病防治的主食类食物	/ 254
有助于糖尿病防治的副食类食物	/ 254
第二节 糖尿病的调养食谱	/ 255
黄豆芽炒饭	/ 255
枸杞南瓜饭	/ 256
鸡肉卤饭	/ 256
小米饭	/ 256
苡仁鸡蛋烩米饭	/ 257
蒸二米饭	/ 257
银芽素炒面	/ 257
鲜蘑丝瓜炒面	/ 258
芹菜饺子	/ 258
八宝糯米粥	/ 259
苦瓜黄豆粥	/ 259
玉米绿豆粥	/ 259

杞子麦片粥	/ 260	马蹄炖猪肺	/ 269
玉奶粥	/ 260	玉竹沙参焖老鸭	/ 269
无花果山楂粥	/ 260	黄豆焖牛肉	/ 269
燕窝粥	/ 260	米醋煮蚕蛹	/ 270
小米绿豆粥	/ 261	山药煮海带	/ 270
萝卜鳝鱼粥	/ 261	首乌煮鸡蛋	/ 270
乌梅粥	/ 261	韭菜炒淡菜	/ 271
冬瓜汤	/ 262	三叶炒粉丝	/ 271
羊肚汤	/ 262	瓜椒炒猪肚	/ 271
姜葱鸡蛋汤	/ 262	山药炒豆芽	/ 272
菠菜鸡蛋汤	/ 263	番茄炒牛肉	/ 272
酸菜鲫鱼汤	/ 263	杜仲炒腰花	/ 273
紫菜萝卜汤	/ 264	香干炒葱头	/ 273
番茄鸭血汤	/ 264	菊花炒肉片	/ 273
羊肉西红柿汤	/ 264	玉竹蒸海参	/ 274
鲜芹菜汤	/ 265	清蒸鲫鱼	/ 274
山楂荷叶茶	/ 265	肉末烧水萝卜	/ 274
鳝鱼粉丝汤	/ 265	双黄烧茄子	/ 275
白萝卜茶	/ 266	口蘑烧冬瓜	/ 275
葛根茶	/ 266	山药薏仁粥	/ 276
甘草藕汁茶	/ 266	枸杞萝卜粥	/ 276
天麻橘皮茶	/ 266	地骨皮粥	/ 276
苦瓜茶	/ 267	芦笋粥	/ 276
人参玉竹茶	/ 267	芹菜粥	/ 277
蚕蛹茶	/ 267	生地粥	/ 277
胖大海茶	/ 268	豆汁合面汤	/ 277
第三节 糖尿病的调养药膳	/ 268	土茯苓猪骨汤	/ 278
二参炖猪心	/ 268	虫草甲鱼汤	/ 278
南瓜炖猪肝	/ 268		

第三篇 解读高血脂

Part 1 认识高血脂 / 281

第一节 高血脂的基本知识 / 281

- 血脂的含义 / 281
- 血脂成分的生理功能 / 281
- 血脂在人体内的代谢 / 282
- 血脂的目标水平 / 283
- 血脂过多易出现“血稠” / 283
- 脂蛋白及其分类 / 283
- 胆固醇及其对患者的影响 / 284
- 高血脂的含义 / 285
- 原发性高血脂与继发性高血脂 / 285
- 高血脂的类型 / 286
- 高血脂的症状 / 287
- 高血脂的危害 / 287
- 高血脂治疗的步骤 / 288
- 高血脂可以控制 / 289
- 高血脂的易发人群 / 289
- 高血脂引发的疾病 / 289
- 瘦人也会患高血脂 / 290
- 洗血脂不可以预防高血脂 / 291
- 吃维生素有助于抗氧化 / 291

第二节 高血脂的检查与诊断 / 291

- 适合查血脂的时间 / 291
- 高血脂应就诊的科室 / 292
- 血脂的六大化验检查项目 / 292
- 血脂检查前应注意的问题 / 293
- 分析化验单时要注意的事项 / 293
- 自测高血脂 / 294
- 应当做血脂检查的人群 / 294
- 宝宝需要查血脂 / 295
- 老年人血脂异常的检查 / 295
- 间歇性腹痛要查血脂 / 296
- 高血脂的诊断标准 / 296
- 总胆固醇的临床意义 / 297
- 餐后化验血脂的意义 / 298
- 提示血脂异常的征象 / 298
- 皮肤黄色瘤与高血脂有关 / 299
- 腿部抽筋可能与高血脂有关 / 300

Part 2 高血脂治疗 / 301

- 第一节 高血脂的西医疗法 / 301
- 西医疗治高血脂的原则 / 301

防治目标水平的标准	/ 302
降脂药物的分类	/ 303
他汀类降脂药的特性	/ 303
他汀类药物的种类	/ 303
贝特类药物的特性	/ 304
贝特类药物的种类	/ 304
服用他汀类或贝特类等药物应注意的事项	/ 305
其他降脂药物的种类	/ 305
$\omega-3$ 脂肪酸的特性	/ 306
降脂联合用药的原则和禁忌	/ 307
服用阿昔莫司的注意事项	/ 307
不同类型高血脂的治疗要点	/ 308
不同患者的不同用药特点	/ 308
第二节 高血脂的中医疗法	/ 309
高血脂的中医辨证分型	/ 309
中医对脾虚痰积型高血脂的治疗	/ 311
中医对痰淤滞留型高血脂的治疗	/ 311
中医对湿阻型高血脂治疗	/ 311
具有降脂作用的中药	/ 312
降脂作用不同的中药分类	/ 313
常用的降脂中成药	/ 313
第三节 高血脂的其他疗法	/ 314
针刺疗法治高血脂	/ 314
耳针疗法治高血脂	/ 315

血浆净化疗法治高血脂	/ 315
高血脂的步行疗法	/ 315
高血脂的跑步疗法	/ 316
高血脂的手术疗法	/ 317
高血脂的登楼梯疗法	/ 318
高血脂的气功疗法	/ 319
高血脂的磁疗疗法	/ 319
高血脂的泡脚疗法	/ 320

Part 3 高血脂防护 / 321

第一节 高血脂的预防	/ 321
增强预防疾病的意识	/ 321
血脂异常的三级预防	/ 322
优化饮食结构可以预防高血脂	/ 322
喜静少动对血脂健康的危害	/ 323
体育运动对预防高血脂的好处	/ 324
少儿期预防高血脂的方法	/ 324
青中年期预防高血脂的方法	/ 325
老年期预防高血脂的方法	/ 325
肥胖易诱发高血脂的原因	/ 326
判定肥胖的标准	/ 326
定期体检可以预防高血脂	/ 326
老年人血脂高要慎防耳聋	/ 327
痛风患者要注意预防高血脂	/ 327