

健康100丛书

健康100丛书编委会 编

高血脂 调养100招

- ▶ 100个高血脂患者不可不知的降脂方案
- ▶ 生活保养、饮食调养速通，轻轻松松居家调养自疗
- ▶ 运动保健、汉方改善机体，花最少的钱、用最好的方法降脂



中国工人出版社

高血脂 调养100招

健康100丛书编委会

中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血脂调养 100 招/《健康 100 丛书》编委会编. —北京:
中国工人出版社, 2009. 7

(健康 100 丛书)

ISBN 978-7-5008-4469-3

I. 高… II. 健… III. 高血脂病—防治—健康 IV. R589.2-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 109994 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100120

电 话: (010) 62350006 (总编室)

(010) 62005047 (编辑室)

发行热线: (010) 62045450 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市国英印务有限公司

版 次: 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

开 本: 880 毫米×1230 毫米 1/32

字 数: 100 千字

印 张: 6.5

印 数: 8000

定 价: 16.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

目录



第一篇

认识高血脂篇

1. 高血脂是怎么回事? / 2
2. 高血脂是如何分型的? / 4
3. 高血脂有什么症状? / 5
4. 血脂升高的原因有哪些? / 7
5. 心理因素也会影响血脂吗? / 9
6. 高血脂有哪些危害? / 10
7. 为什么肥胖者常有血脂升高? / 13
8. 瘦人会不会患高血脂? / 15
9. 高血脂的高危人群有哪些? / 16
10. 高血脂有哪些并发症? / 18
11. 走路跛行与血脂升高有关吗? / 21
12. 治疗其他疾病的药物会使血脂升高吗? / 22
13. 为什么说控制血脂是预防心

脑血管病的关键? / 23

14. 为什么说高血脂和高血压是姊妹病? / 25
15. 老年人耳聋和血脂有关吗? / 28
16. 胆固醇越低越好吗? / 29
17. 高血脂能否预防? / 30
18. 血脂异常需要进行哪些检查? / 32
19. 儿童是否也要注意血脂检查? / 33
20. 老年人是血脂异常的主要群体吗? / 35
21. 糖尿病患者为什么更要积极进行降脂治疗? / 37

第二篇

生活调养篇

22. 为什么高血脂患者适合有氧运动? / 40
23. 高血脂患者如何进行运

- 动? / 42
24. 运动适用于所有的高血脂患者吗? / 45
25. 高血脂患者如何通过日常活动来降脂? / 46
26. 高血脂患者如何做调脂健美操? / 49
27. 高血脂患者如何用游泳运动来调脂? / 51
28. 太极拳如何调理血脂? / 53
29. 高血脂患者生活起居如何安排? / 55
30. 高血脂患者如何安排睡眠? / 58
31. 为什么高血脂患者要注意气候变化? / 60
32. 高血脂患者如何进行心理治疗? / 62
33. 洗血脂可以预防高血脂吗? / 64
34. 严重高甘油三酯患者为什么不能饮酒? / 65
35. 为什么要劝高血脂者戒烟? / 66
36. 定时饮水可缓解血脂异常吗? / 68
37. 降脂药可以随意叫停吗? / 70
38. 饭前快步走能降低血脂

吗? / 71

39. 如何用揉腹来降低血脂? / 72
40. 如何用循经摩擦拍打法降脂? / 73
41. 娱乐放松法可调节血脂吗? / 74
42. 温泉浴可以调节血脂吗? / 76
43. 冷水浴对高血脂患者有什么好处? / 77
44. 哪些“小动作”可调节血脂? / 78
45. 生活中如何预防和调养儿童高血脂? / 80
46. 老年高血脂患者如何调养? / 82

第三篇 饮食调养篇

47. 高血脂患者的饮食原则是什么? / 85
48. 如何通过饮食疗法来确定高血脂的症属? / 88
49. 如何对高脂血症进行分型饮食治疗? / 90

50. 高血脂患者如何合理安排膳食结构? / 92
51. 高血脂患者宜采取什么样的食物烹饪方法? / 94
52. 高血脂患者如何选择食用油? / 96
53. 高血脂患者为什么要增加膳食纤维? / 97
54. 可以降血脂的蔬菜有哪些? / 99
55. 哪些水果有降血脂作用? / 102
56. 可以降血脂的谷物有哪些? / 105
57. 高血脂患者适宜哪些坚果? / 109
58. 可以防治高血脂的果蔬汁有哪些? / 112
59. 喝牛奶能调脂吗? / 115
60. 吃海鲜过多会引起血脂升高吗? / 116
61. 吃鱼可降血脂吗? / 119
62. 为什么高血脂患者不宜多吃瘦肉? / 120
63. 每天一只鸡蛋可降胆固醇吗? / 121
64. 为什么高血脂患者不宜进食动物内脏? / 122
65. 高血脂自我调养食谱有哪些? / 123
66. 不吃早餐对高血脂患者有什么危害? / 126
67. 饮酒对血脂有影响吗? / 127
68. 高血脂患者可以喝咖啡吗? / 128
69. 饮茶对血脂异常有什么好处? / 129
70. 长期饮用纯净水可使血脂升高吗? / 130
71. 甘油三酯高为什么要限制脂肪和饭量? / 131
72. 高血脂患者为何要慎吃甜食? / 132
73. 中医对高血脂是如何认识的? / 135
74. 中医对高脂血症如何辨证分型? / 137
75. 常用治疗高脂血症的中药方剂有哪些? / 139
76. 常用降脂中成药有哪些? 用法用量如何? / 142

第四篇 汉方调养篇

77. 高血脂患者为何要慎用维生素 E? / 145
78. 高血脂患者用药原则是什么? / 146
79. 老年高血脂患者用药应注意什么? / 148
80. 哪些人不宜进行降胆固醇治疗? / 150
81. 如何为高血脂患者进行针灸治疗? / 152
82. 如何进行穴位推拿调脂? / 156
83. 高血脂患者可以用磁穴疗法调脂吗? / 158
84. 如何用指压疗法调养高血脂? / 160
85. 足浴有助于调理高血脂吗? / 164
86. 防治血脂异常的茶饮有哪些? / 167
87. 能够降血脂的药粥有哪些? / 170
88. 中药敷贴能调养高血脂吗? / 173
89. 如何用足部按摩降血脂? / 175

90. 药枕可以调养血脂异常吗? / 177

第五篇 保健食品篇

91. 高血脂患者可以进补吗? / 181
92. 红曲可以降低血脂吗? / 183
93. 如何用螺旋藻调节血脂? / 185
94. 绞股蓝是如何控制血脂升高的? / 187
95. 仙人掌有调血脂功效吗? / 188
96. 灵芝是如何调养高脂血症的? / 190
97. 如何用冬虫夏草调脂? / 192
98. 人参有降血脂功效吗? / 194
99. 可以用蜂胶来调节血脂吗? / 197
100. 蒲黄能调节血脂吗? / 199

第一篇

认识高血脂篇

也许你经常听说高血脂，
但你真正了解高血脂吗？
知道是怎么得的高血脂吗？
了解高血脂有哪些危害吗？
懂得如何去预防和应对高血脂吗？

高血脂是怎么回事？

熟悉又陌生的高血脂是人类健康的无声杀手，它不易被察觉，总是在你不经意中悄然而至。



危险的高血脂

高血脂是指血浆中的胆固醇、甘油三酯、磷脂和未酯化的脂酸等血脂成分增高的一种疾病。目前我国检测指标一般以成年人空腹血清总胆固醇超过 572 毫摩尔/升，甘油三酯超过 1.70 毫摩尔/升，诊断为高脂血症。将血清总胆固醇在 5.2~5.7 毫摩尔/升者称为边缘性升高。血脂过高可不是一件小事情，它是引起冠心病、脑梗塞、糖尿病、脂肪肝的重要危险因素之一，严重威胁着你的健康。当你检测出高血脂时，一定要及时进行治疗和调理。



认识一下血脂大家族

组成血脂成分的不仅有甘油三酯，实际上血脂包括血液中所有的脂质物质，是胆固醇、甘油三酯、磷脂和游离脂肪酸等的总称，胆固醇和甘油三酯是主要成分。我们有必要来仔细辨别和认识一下这些成分，了解这些成分和所起到的作用，有利于今后的自我调理和养生。

● **胆固醇**。约占血浆总脂的 1/3，有游离胆固醇和胆固醇酯两种形式，其中游离胆固醇约占 1/3，其余的 2/3 与长链脂肪酸酯化为胆固醇酯。

● **甘油三酯**。又称中性脂肪，约占血浆总脂的 1/4。

● **磷脂**。约占血浆总脂的 1/3，主要有卵磷脂、脑磷脂、丝

氨基酸磷脂、神经磷脂等,其中70%~80%是卵磷脂。

● **游离脂肪酸。**又称未酯化脂酸,占血浆总脂的5%~10%,它是机体能量的主要来源。

由于脂类本身不溶于水,所以它们必须与蛋白质结合形成脂蛋白才能以溶质的形式存在于血浆中,并随血流到达全身各处。而脂蛋白中所含蛋白质的种类和数目以及胆固醇和甘油三酯的多少不同,血液中的脂蛋白颗粒有大有小,密度也有高有低。密度高、颗粒小的脂蛋白称为高密度脂蛋白。而密度低、颗粒稍大的脂蛋白称为低密度脂蛋白。我们可不要小看这些脂蛋白,你的血脂是否会出问题,它们所起的作用可不小。



血脂的来源

现在我们要了解一下血脂的来源渠道,血脂的来源可分为

外源性及内源性两种,所谓的外源性就是指我们吃进的食物,由这些食物所含的成分转化而来。而内源性是由我们体内自身生理功能所合成的。

● **外源性血脂。**一部分来自富含脂肪和胆固醇的食物,如蛋黄、奶油、动物的脑组织和内脏及脂肪丰富的鱼、肉类等。这些食物进入人体后,经过十二指肠、空肠消化再进入小肠,其中胆固醇被释放出来了,随后胆固醇直接穿过肠壁进入血液循环参与代谢。食物中的脂肪(三酰甘油)一部分经小肠直接进入血液循环至肝脏参与代谢;另一部分需经胰脂酶分解后再进入血液循环参与代谢。这些食物中的脂质即称为外源性脂质。

● **内源性血脂。**内源性脂质是人体自身合成的。在人体代谢过程中肝脏利用糖类和其他物质合成为脂类,然后释放入血液和贮存于人体的脂肪组织中。

高血脂是如何分型的?

高血脂根据其病因及症状的不同,有许多不同的分型方法。现在,让我们了解一下临床上比较常用的分型方法吧。

各种脂蛋白在机体血浆中是有基本恒定的浓度的,如果出现了比例失调,某些血脂或脂蛋白高出了正常范围,即为高血脂。其分型是根据血清总胆固醇、甘油三酯和高密度脂蛋白-胆固醇的测定结果来确定的,一般分为以下四种类型:

高胆固醇血症

血清总胆固醇含量增高,超过 572 毫摩尔/升,而甘油三酯含量正常,即甘油三酯含量低于 1.70 毫摩尔/升,在医学上被称为高胆固醇血症。

高甘油三酯血症

在检测中血清甘油三酯含

量增高,超过 1.70 毫摩尔/升,而总胆固醇含量正常,即总胆固醇含量低于 5.72 毫摩尔/升。出现此症,其病因与长期进食含糖类过多的食品、饮酒、吸烟等不良生活方式有关。与家族遗传基因异常关系也比较密切。

混合型高血脂症

本症血清总胆固醇和甘油三酯含量均增高,即总胆固醇含量超过 572 毫摩尔/升,甘油三酯含量超过 1.70 毫摩尔/升。其病因与遗传、饮食或其他疾病均有关,引发冠心病的可能性较大。

低高密度脂蛋白血症

S 血清高密度脂蛋白-胆固醇(HDL-胆固醇)含量低于 9.0 毫摩尔/升,即为低高密度脂蛋白血症。

高血脂有什么症状?

由于高血脂一般表现不是很明显,所以我们一定要善于从蛛丝马迹中捕捉它来临的早期信号,借以防范和应对。



无声无息的 高血脂

由于高血脂的发病是一个慢性过程,所以,轻度高血脂患者通常没有任何不舒服的感觉。大多是在检查身体时,或者做其他疾病检查时才被发现的。只有在高血脂较为严重时,才会出现头晕目眩、头痛、胸闷、气短、心慌、胸痛、乏力、肢体麻木等症



状,最终会导致冠心病、脑中风等严重疾病,并出现相应表现。



捕捉高血脂信号

现实生活中,多数疾病并非一两天之间就会出现,而且总有好多疾病因为没有得到及时治疗而被耽误,事实上,通过一些报警信号就能非常容易地发现疾病的存在,也无须借助医学仪器的检测。

● 头昏脑涨

早期高脂血症如果不做体检,自我没有什么感觉,只有出现了并发症才会有征兆可循。平时如果你常出现头昏脑涨或与人讲话间隙容易睡着,这说明你的血脂有了问题。另外,早晨起床后感觉头脑不清醒,早餐后可改善,午后极易犯困,但夜晚很清醒,也证实血脂已经超出正

常值范围了。

● 皮肤上出现小肿疮

胆固醇过高时，反应到人的皮肤上会鼓起小肿疮，其表面光滑，呈黄色。多长在眼皮、胳膊肘、大腿、脚后跟等部位。

● 皮肤上出现淡黄色小病痘状物

三酰甘油过高时，皮肤上会出现许多小指头大小的柔软的小病痘状物，淡黄色，主要长在背、胸、腕、臂等部位，不痛不痒。如果手指叉处由以往的正常颜色变成黄色，表示体内的胆固醇和三酰甘油都已经过高了。

● 时常出现腿肚子抽筋

腿肚子抽筋，并经常感到刺痛，不一定是缺钙引起的，过多的胆固醇积存在腿部肌肉里也可使你的腿肚子抽筋。

● 肝脏肿大

对于肥胖者来说，胆固醇积存于肝脏内可引起肝肿大。肝肿大是临床常见异常体征之一，是发现和诊断疾病的重要线索。一般伴有中等度热或高热，长期不规则发热、淋巴结肿大、咽痛、肝脾肿大等症状，有的还会伴有皮疹、黄疸等特征。

● 睑黄疣

睑黄疣是中年妇女的血脂增高的信号，睑黄疣为淡黄色的小皮疹，多发生在眼脸上，初起如米粒大，微微高出皮肤，与正常皮肤截然分开，边界不规则，甚至可布满整个眼睑。

● 视物模糊

反应到眼睛上最明显的症状是看东西一阵阵模糊，这是视神经或视网膜暂时性缺血缺氧所致。意在向你传达这样的信息：血液变得黏稠了，流速减慢了。

血脂升高的原因有哪些？

引起血脂升高的因素有很多,既有体内因素,也有体外因素。我们只有了解和认识了这些致病的原因,才能在生活中加以规避和防范。

遗传因素

遗传可通过多种机制引起高脂血症,主要表现为细胞表面脂蛋白受体缺陷以及细胞内某些酶的缺陷(如脂蛋白脂酶的缺陷或缺乏),也可发生在脂蛋白或载脂蛋白的分子上,多由基因缺陷引起。在临床上最常遇到的是家族性高胆固醇血症,此病症更加证实了遗传因素可导致血脂升高。

饮食因素

饮食因素作用比较复杂,出

现高脂蛋白血症多与饮食因素密切相关。主要是糖类摄入过多,影响胰岛素分泌,加速肝脏极低密度脂蛋白的合成,易引起高甘油三酯血症。而胆固醇和动物脂肪摄入过多与高胆固醇血症形成有关,如动物内脏——肝、脑、肾、奶油、黄油及动物性脂肪易造成胆固醇的增高。

年龄因素

研究证实,随着年龄增加,血脂水平会有较大的变化,而且男女两性之间还存在一些差别。

男性 20 岁以后血胆固醇含量呈稳定的上升趋势,直到 65 岁后才会相对平稳或稍有所下降;女性 25 岁后血胆固醇含量缓慢升高,70 岁左右达到最高值,此后会维持不变或稍有降低。

需要注意的是,血甘油三酯

在成年期呈持续上升趋势,男性 60 岁后逐渐稳定或开始下降,女性则在 70 岁后出现下降趋势。



有些药物的副作用是难以想象的,日常生活中多学点药品知识,在专业医生的指导下安全服药才会避免被药物所害。

性别因素

检测和研究证明:男性 70 岁以前胆固醇逐年增加,70 岁以后开始下降;而女性 50 岁以后增加较快,主要以低密度脂蛋白

增高为主。雌激素有降低低密度脂蛋白-胆固醇、升高高密度脂蛋白-胆固醇的作用。因此,妇女绝经后,血脂不稳定高于男性,冠心病的发病率较高。

生活方式因素

长期静坐、酗酒、吸烟、精神紧张或焦虑等,都能引起血脂升高。吸烟和体力活动减少是造成老年人血脂异常的重要原因。

药物的负面影响

许多药物长期服用可造成血脂异常,如 B 受体阻滞剂可使总胆固醇水平增高,使高密度脂蛋白-胆固醇下降。噻嗪类利尿剂,如双氢克尿塞,能使甘油三酯及低密度脂蛋白-胆固醇增高。

心理因素也会影响血脂吗？

恬淡的生活态度,平和安宁的生活环境,是调节血脂的一服良药。

医学定论

我国古代医学大家都明确强调,情志对疾病的影响是明显的。为此,情志调养被列为治疗过程中的一个主要的环节。现代医学认为,心理、社会因素与健康 and 疾病的关系十分密切。

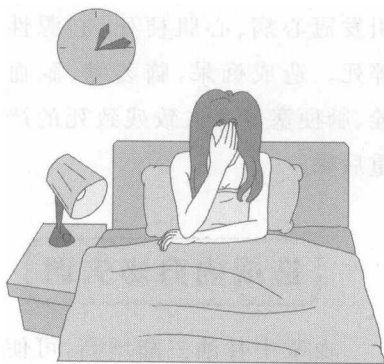
资料表明

长期睡眠不佳、精神经常紧张、忧虑及时间紧迫均能影响血脂代谢。人在情绪紧张、争吵、激动、悲伤时均可增加儿茶酚胺的分泌,游离脂肪酸增多,促进血清胆固醇(TC)、甘油三酯(TG)水平升高。抑郁会使高密度脂蛋白-胆固醇(HDL-C)降低。由此可见,精神、情绪等心

理因素对血脂是有一定程度影响的。

医学调查证实

国内流行病学调查发现有些患高脂血症的老年病人,离退休后在药物和饮食习惯、生活方式不变的情况下,血脂浓度却明显下降甚至逐渐恢复正常,且血脂下降特点是稳定、持久的,并不是短暂的波动。显然其血脂浓度下降与离退休密切相关,从而证实了心理因素对血脂是有影响的。



高血脂有哪些危害？

血脂是人体中一种重要物质，有许多非常重要的功能。但如果人体内的血脂过高，超过了一定的范围，则为诸多疾病打开了方便之门。

引发心脑血管疾病

高脂血症对心脑血管系统造成的危害还是巨大的，可引起动脉粥样硬化，使血管腔变窄，血流减慢，血流量减少，造成机体各组织、器官供血不足。继而引发冠心病、心肌梗死、心源性猝死。造成痴呆、脑萎缩、脑血栓、脑梗塞等令人致残致死的严重后果。

造成内分泌失调

血浆中甘油三酯增高，可使

脂质代谢紊乱，导致糖尿病的发生。特别是肥胖群体，更是高危人群，其脂肪代谢特点是：血浆游离脂肪酸升高，胆固醇、甘油三酯等血脂成分普遍增高，说明脂肪代谢紊乱。

什么是内分泌？

人体会分泌 75 种以上的激素，它们在机体内扮演着各自的角色。人体功能活动受神经——内分泌系统的调节，这个系统一旦出现紊乱也会导致肥胖。人体内的许多内分泌素，如促肾上腺皮质激素、促甲状腺激素、胰岛素等，都有控制调节脂肪的分解和合成的作用。