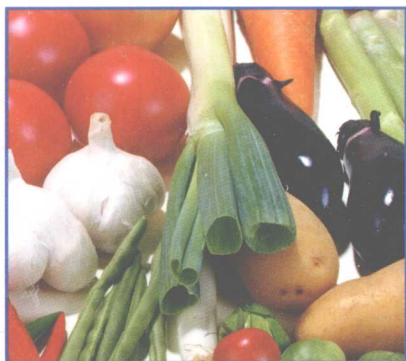




家庭书架
品质生活

21世纪家庭医疗保健系列丛书



防治与用餐

高血脂

主编 / 段晓猛

精华版

中西结合
药食同用
深入前沿
贴近百姓

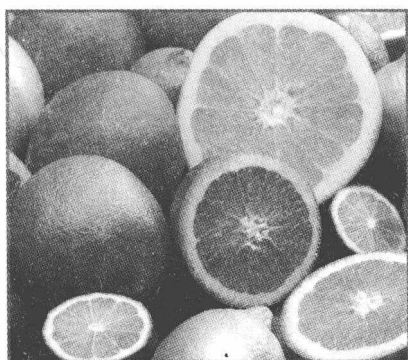
取之精华
相辅相成
与时俱进
严谨灵活

内蒙古人民出版社



家庭书架
品质生活

21世纪家庭医疗保健系列丛书



防治与用餐

高血脂

主编 / 段晓猛

精华版

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

高脂防治与用餐/段晓猛主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,
2009.5

(21 世纪家庭医疗保健系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10048 - 4

I. 高… II. 段… III. ①高脂病 - 防治②高脂病 - 食物疗法
IV. R589.2 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 074389 号

21 世纪家庭医疗保健系列丛书

主 编 段晓猛
责任编辑 朱莽烈
封面设计 车艳芳
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京市业和印务有限公司
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 320
字 数 4200 千
版 次 2009 年 6 月第 1 版
印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷
印 数 1—3000 套
书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10048 - 4/R · 217
定 价 520.00 元(全 20 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

前 言

近年来，随着人们生活水平不断提高、饮食结构及生活方式的变化，我国的高脂血症呈逐年上升趋势，由此引发的各种心脑血管疾病已成为威胁中老年人的健康和生命的主要祸首。高血脂与高血压、高血糖成为现代人谈之色变的“三高症”。由于高血脂缺乏临床症状，常常悄悄来临，容易被医生和病人所忽略，因此人们形象地称之“无声杀手”。

高血脂是高脂血症的简称，目前我国有大约 9000 万人患有高血脂，而且患者有年轻化的趋势，这是非常令人担忧的。如果单靠医药治疗不仅花费大，还未必完全起作用。合理的防治与用餐对高血脂这样的生活方式病，能起到 47% 的有效防治作用。为了帮助高血脂患者早日康复，我们组织了全国著名的专家学者精心编写了《高血脂防治与用餐》。

本书从八个方面重点介绍了高血脂的常识、易发人群及预防、生活起居、运动治疗、心理治疗、药物治疗、针灸按摩治疗及饮食治疗等内容。特别是书中所介绍的多款高血脂食疗方取材方便、制作简单、口感良好、疗效确切、安全可靠，适合广大患者选用。

本书内容涉及广泛，重点突出，以简单易懂的方式向广大读者提供全面而周到的健康咨询和诊疗指导。本书方法实用、文字通俗，既适合广大高血脂患者及家属阅读。也是城乡医务人员、营养师的理想参考书。

本书的出版得到了全国多位专家学者的大力支持和指导，深表感谢，并对在本书编写及出版的过程中给予帮助的各位人士表示感激。随着科技的不断进步及限于我们的水平，书中难免出现疏漏或不足，敬请同道和读者批评指正。

编者

2009 年 4 月



肝病是高血压的“危险伙伴”	(16)
中医对高血脂致病原因的认识	(17)
血脂过高的年轻人寿命短	(18)
高血脂会诱发胰腺炎	(19)
高血脂会导致肺栓塞	(19)
血脂增高会造成双目失明	(20)
血脂升高造成走路跛行	(20)
第二章 高血脂的易发人群及预防	(21)
高脂血症易发人群	(21)
高脂血症是衰老过程的必然吗	(21)
哪些人应该提早预防高血脂	(22)
高脂血症的个人三级防范	(23)
母乳喂养,大力提倡	(23)
关注孩子的血脂水平	(24)
限制饮酒,预防高脂血症	(25)
控制饮酒要有自制力	(26)
多喝茶,降血脂	(28)
饮茶降脂有窍门	(29)
咖啡升高血脂,要严控	(31)
喝咖啡有讲究	(32)
戒除香烟,刻不容缓	(32)
戒烟,需要毅力和方法	(34)
鱼油,预防高血脂的佳品	(36)
体型瘦就不会血脂高吗	(37)
预防高脂血症“7 要点”	(38)
中年预防高血脂“4 要素”	(39)
早期发现靠检查	(40)
高血脂早期报警的“4 个信号”	(40)
控糖防治高血脂	(42)
减肥防治高血脂	(42)
高脂血症的季节性防治	(43)
早期动脉硬化的迹象	(43)
动脉硬化的“4 个信号”	(44)
动脉硬化的严重危害	(45)



预防动脉硬化“四措施”	(46)
血液黏度高的“5大症状”	(47)
预防血液黏稠的“9个措施”	(48)
高脂血症患者戒烟法	(49)
高脂血症可以预防吗	(49)
第三章 高脂血症患者的生活起居	(51)
高脂血症患者睡眠六戒	(51)
高脂血症起居有节	(52)
大小便注意事项	(54)
卧室的布局有要求	(55)
嗜烟影响血脂水平	(56)
饮酒过量易导致血脂异常	(57)
远离饮水的八大误区	(59)
高脂血症患者怎样过性生活	(60)
高脂血症患者水浴降脂	(61)
注意气候变化	(64)
外出旅游注意事项	(64)
警惕生活中“沉默的杀手”——高血脂	(65)
什么是现代生活方式病	(66)
健康的生活方式的内容	(66)
降低高血脂单纯少食多餐太片面	(67)
选择合适的烹饪方法	(68)
高血脂病人能否进补	(69)
戒烟可改善血脂状况	(69)
适量的饮酒对人体有益	(70)
肥胖是高血脂的重要危险因素之一	(71)
重视家务劳动,坚持体力活动	(71)
安排适量的文娱生活	(71)
掌握合理睡眠的方法	(72)
高血脂患者睡眠的四不要	(73)
“洗血”降血脂对一般患者可取吗	(74)
有病不可乱投医	(74)
保持健康向上的心理状态	(75)
高血脂的积极预防	(75)



高血脂不是胖人的“专利”	(77)
不可忽视高血脂对儿童的影响	(78)
不可忽视高血压病	(78)
不可忽视脂肪肝	(79)
防治高血脂的几大误区	(80)
第四章 高血脂的运动治疗	(82)
生命在于运动	(82)
让运动成为习惯	(82)
运动比享受重要	(83)
循序渐进,尽力而为	(86)
良性调节,因人而异	(87)
运动对血脂的“两大影响”	(88)
运动降脂有原则	(89)
高脂血症患者应跑步锻炼	(90)
高脂血症患者可练简易太极拳	(92)
悟践疗法	(94)
步行降脂“三、五、七”	(96)
有氧运动降脂减肥	(97)
适量运动可防治脂肪肝	(99)
游泳运动好处多多	(100)
建立自己的运动促进计划	(100)
如何控制运动时间长短	(101)
清晨运动须轻缓	(102)
选好你的运动鞋	(102)
降脂真气运行法	(103)
控制运动强度	(105)
动静结合 健身降脂	(106)
张弛有度 顺乎自然	(106)
甩手摆臂 行气治血	(106)
适合女性患者的跳绳运动	(107)
多爬楼梯身体好	(107)
登山运动效果明显	(108)
揉腹降脂小运动	(108)
拍打降脂法	(108)



降脂健美操	(109)
体力劳动不能代替体育运动	(110)
厅院台阶小动作	(110)
气功康复疗法	(111)
骑车出行,降脂散心	(113)
舞以宣导之	(114)
调息降脂法	(114)
消积吐纳术	(115)
内养降脂功	(115)
血府逐瘀功	(115)
回春降脂功	(116)
老年患者的运动调护	(119)
女性患者的运动调护	(120)
第五章 高血脂的心理治疗	(121)
心理因素对血脂的影响	(121)
高脂血症常见心理现象	(122)
孤独心理	(123)
自尊心理	(123)
良好的心理能降脂	(123)
高脂血症的心理调控原理	(124)
解除心理焦虑情绪	(125)
高脂血症心理调节项目	(125)
患者心理调节宜忌	(127)
青少年患者心理调节	(128)
女性患者心理调节	(128)
高脂血症伴冠心病的心理调控	(129)
第六章 高血脂的药物治疗	(130)
什么情况下要进行药物治疗	(130)
制订合理的用药方案	(131)
根据血脂情况调整用药	(132)
降脂药不良反应应把握的原则	(133)
降脂西药联合原则	(134)
降脂药疗效判定方法	(135)
降脂药的种类及作用原理	(136)

Scanned with CamScanner



常用西药使用说明	(137)
他汀类	(137)
洛伐他汀	(138)
阿托伐他汀	(138)
辛伐他汀	(139)
普伐他汀	(140)
氟伐他汀	(140)
贝特类	(141)
氯贝特	(141)
非诺贝特	(142)
益多酯	(143)
苯扎贝特	(143)
吉非贝齐	(144)
烟酸	(145)
阿西莫司	(146)
烟酸肌醇酯	(146)
胆酸螯合树脂类药物	(147)
考来烯胺	(147)
考来替泊	(147)
地维烯胺	(148)
普罗布考	(148)
泛硫乙胺	(149)
弹性酶	(150)
降脂中药的配伍禁忌	(150)
十八反	(150)
十九畏	(151)
妊娠禁忌药	(151)
高脂血症常用中成药	(151)
正脂丸	(151)
降脂中药片	(151)
复方明星片	(152)
丹田降脂丸	(152)
脂可清胶囊	(152)
莪黄降脂片	(153)



安脂舒胶囊	(153)
益寿调脂片	(153)
三仙降脂胶囊	(153)
降脂化浊片	(154)
脉脂宁胶囊	(154)
黄炭降脂片	(154)
四味天山丹	(155)
降脂化瘀丸	(155)
清脉降脂丸	(155)
活血降脂胶囊	(155)
天山丹	(156)
化脂灵	(156)
芪蛭祛脂丸	(156)
消脂护肝胶囊	(156)
高脂血常用中药单方	(157)
柴胡	(157)
菊花	(157)
绞股蓝	(157)
决明子	(157)
干地黄	(157)
菖蒲根	(158)
莱菔子	(158)
山楂	(158)
谷芽	(158)
大黄	(158)
芦荟	(159)
灵芝	(159)
茵陈	(159)
泽泻	(159)
薏苡仁	(159)
刺五加	(160)
黄芪	(160)
白术	(160)
山药	(160)

54099685 3639 6A1582 36399691 6A1582 6A1



当归	(161)
胡桃仁	(161)
天门冬	(161)
何首乌	(161)
菟丝子	(161)
女贞子	(162)
三七	(162)
丹参	(162)
红花	(162)
高血脂常用中药复方	(163)
轻身散	(163)
祛痰降脂汤	(163)
健脾逆脂汤	(163)
陈楂参汤	(163)
降脂化浊汤	(164)
茵泽地荷汤	(164)
融脂消积汤	(164)
化痰祛瘀汤	(164)
大黄柴胡汤	(164)
柴黄参楂汤	(165)
脾逆脂汤	(165)
芪参肾气汤	(165)
降脂饮	(165)
降脂汤	(165)
肾病高脂方	(166)
玄参丹参饮	(166)
高血脂常用的保健品	(166)
月见草油胶丸	(166)
海鱼油	(167)
多烯康胶丸	(167)
脉乐康	(167)
鱼油烯康	(168)
中西药联合用药配伍忌用	(168)



第七章 高血脂的针灸按摩治疗	(170)
针灸疗法的降血脂机制	(170)
高血脂的针灸疗法	(170)
针灸疗法的注意事项	(177)
按摩是怎样降血脂的	(177)
体部按摩降脂图解	(178)
多耳部反射区按摩降脂图解	(194)
足部反射区按摩降脂图解	(198)
降血脂按摩也要“按套路走”	(204)
第八章 高血脂饮食治疗	(206)
饮食与血脂关系密切	(206)
饮食均衡指什么	(206)
饮食均衡 13 条	(207)
预防高血脂,饮食讲原则	(207)
评价自己的饮食习惯	(208)
饮食疗法对症高血脂	(209)
高脂血症患者的营养需求	(210)
高脂血症患者的营养配餐	(212)
“一、二、四、五,红黄绿白黑”	(213)
适合高脂血症患者的烹饪方法	(213)
饮食热量要适应季节变化	(214)
老年患者要注意饮食调理	(215)
高血脂三餐均衡法	(216)
不吃早餐要不得	(216)
饮食终日不可取	(216)
饮食治疗中的分食法	(217)
饭前喝汤,减肥良方	(217)
细嚼慢咽好处多	(217)
饮食疗法“四低一高”	(218)
蔬菜瓜果,通畅血管	(219)
减少食用动物内脏	(220)
瘦肉也不宜多吃	(220)
淡水鱼,健康口福两相宜	(221)
多吃谷类,少吃肉类	(222)



多饮茶水,少饮酒水	(222)
高血脂也要严控“糖”	(223)
远离咖啡	(223)
谁是血管的“清道夫”	(224)
饮食疗法降脂“6 功效”	(224)
动物油、植物油,怎么吃?	(225)
饮食降脂的安全系数	(226)
断食疗法在日常生活中的运用	(227)
琼脂断食法	(228)
蜂蜜断食法	(229)
果汁断食法	(229)
清汤断食法	(230)
降脂食物归类	(231)
食品胆固醇含量高低的划分	(239)
纤维素,食疗神通大	(240)
鸡蛋,你该怎么吃	(241)
海鱼味美利于降脂	(241)
药膳选用“3 点注意”	(242)

SACBIBZJWZANSEKJQINSEAN



接损害可加速全身动脉粥样硬化，因为全身的重要器官都要依靠动脉供血、供氧，一旦动脉被粥样斑块堵塞，就会导致严重后果。高血脂还可引起肝脏损害，当血脂升高超过机体代谢需要时，脂肪便在肝脏内堆积起来，形成脂肪肝。

胆固醇的概念

胆固醇是人们生命活动中不可缺少的重要物质，胆固醇是一种类似脂肪的复合体，大部分由肝脏制造。人体内胆固醇的总量为 100 ~ 200 克。其中三分之二在体内自行合成，三分之一来自食物。胆固醇有以下两方面的重要生理作用：

(1) 胆固醇是生物膜的重要成分，对控制生物膜的流动性具有重要作用，还可阻止生物膜中膜磷脂在低温时变成结晶状态，从而保证低温状态时生物膜的流动性及正常功能。

(2) 胆固醇合成胆汁酸参与脂类物质的消化吸收；合成肾上腺皮质激素、雄激素及雌激素，具有广泛的生理作用；合成维生素 D，参与体内的钙磷代谢，从而保证骨骼的正常发育和代谢。

因此，足量的胆固醇对人是至关重要的。

胆固醇的来源

血液中胆固醇的主要来源有两个途径：一是从食物中来，一是在体内自己合成。人体胆固醇主要由机体自身合成，每天约可合成 1 克左右，仅从食物中摄取少量。正常人每天膳食中的胆固醇，主要来自动物内脏、蛋黄、奶油及肉等动物性食品。

人体除脑组织及成熟的红细胞外，几乎全身各组织都可合成胆固醇。肝脏是合成胆固醇的主要场所，体内胆固醇 70% ~ 80% 由肝合成，10% 由小肠合成。

人体内的胆固醇在不断生成的同时，也在不断消耗，从而避免过量胆固醇在体内的蓄积，造成危害。胆固醇在肝脏中中转化成胆汁酸是胆固醇在体内代谢的主要去路。正常人每天合成 1.0 ~ 1.5 克胆固醇，其中约 2/5 (0.4 ~ 0.6 克) 在肝脏中转化为胆汁酸，随胆汁排入肠道，促进脂类物质的消化吸收。胆固醇消耗的其他途径还有：在肾上腺皮质合成醛固酮、糖皮质激素、雄激素和雌激素，在睾丸可直接以胆固醇为原料合成雄激素，