

京城中医专家孔繁祥

望闻问切诊断血脂异常
饮食经络解决健康困惑

给血管瘦身

高血脂日常调养方案

孔繁祥 编著



高血脂调养“六字诀”

苦、防、动、素、调、淡

饮食老偏方、经络小妙方
不吃药的高血脂日常保健方案

每天只需一下子
给您健康一辈子



化学工业出版社

京城中医专家孔繁祥

望闻问切诊断血脂异常
饮食经络解决健康困惑

给血管瘦身

高血脂日常调养方案

孔繁祥 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

血管也需要减肥？没错，血管也需要减肥！血管的肥胖，全赖血液中的脂肪过高。血脂高会导致血管肥胖，形成动脉粥样硬化，从而诱发心脑血管疾病。因此，防治高脂血症，给血管“减肥”，迫在眉睫。

本书由著名中医专家孔繁祥先生执笔写作，首先向读者介绍了高血脂的诱因、检测方法 & 危害等，然后讲述了特效食物、中医药膳、茶饮小偏方、经络、运动等降血脂的方法和注意事项，并附有常见食物的胆固醇含量及热量表。希望通过阅读本书，能让你养护好血管，远离高脂血症。

图书在版编目(CIP)数据

给血管瘦身: 高血脂日常调养方案 / 孔繁祥编著. —北京:
化学工业出版社, 2013. 11
ISBN 978-7-122-18734-5

I. ①给… II. ①孔… III. ①高血脂病 - 防治 - 手册
IV. ①R589.2-62
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 247562 号

责任编辑：万仁英 贾维娜 肖志明
责任校对：陈 静

装帧设计：尹琳琳

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）
印 装：化学工业出版社印刷厂
710mm×1000mm 1/16 印张 12 字数 165 千字 2014 年 2 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80 元

版权所有 违者必究

前言



血管也需要减肥？没错，血管也需要减肥！

血管的肥胖，全赖血液中的脂肪过高。脂肪这种物质非常奇妙，它是人体血液中不可或缺的成分，担负着许多非常重要的生理功能。但是它却不能超出一定的范围，否则就会导致血管肥胖，形成动脉粥样硬化，从而诱发心脑血管疾病。

“心脑血管”是人的生命之河，但是，随着生活水平的不断提高，人们饮食结构的改变，致使有些人血脂也不断地提升，进而诱发高脂血症。卫生部最新统计数据显示，血脂异常已成为我国一个重要的公共卫生问题，高脂血症成了导致心脑血管疾病的元凶，发病率非常高。据统计，我国血脂异常总患病率为18.6%，18岁以上血脂异常人群已达到1.6亿，并且呈逐年上升趋势，而人群中血脂控制达标率则仅有26.5%。

血管“肥”了，如果不及时为血管“减肥”，直接的结果就是导致动脉粥样硬化，进而成为人们健康的“无声杀手”。血管“肥”了，多余的血脂会逐渐堵塞血管，使血流变慢，严重时血流被阻断。这种情况如果发生在心脏，就会引起冠心病；如果发生在脑部，就会出现脑卒中（中风）；如果堵塞眼底血管，就会导致视力下降、失明；如果发生在肾脏，就会引起肾动脉硬化、肾功能衰竭；如果发生在下肢，则会出现肢体坏死、溃烂等。此外，血管“肥”了，还会引发高血压，诱发胆结石、胰

腺炎，加重肝炎，导致男性性功能障碍、老年痴呆等疾病，严重的还会直接危及生命。因此防治高脂血症，给血管“减肥”，迫在眉睫。

希望通过阅读本书，能让你在轻松享受生活的同时，达到防病治病的目的，同时也让你了解更多远离高脂血症的正确的生活方式。

编著者

2013年冬

目 录



第一章 你的血管“肥”了吗..... 1

血管“肥”了是什么意思.....	2
血脂高了，你会有何感觉.....	5
40岁以上的人，要定期检查血脂.....	7
餐后12~14小时测测你的血脂.....	8
血脂异常防治指南.....	9
看看你的化验单：血脂的正常范围.....	11

第二章 什么“肥”了我们的血管.....15

有一部分人是遗传所致.....	16
暴饮暴食惹的祸.....	17
胆固醇摄入过多.....	19
动物脂肪摄入过多.....	21
长期吸烟、酗酒的“后遗症”.....	24
情绪激动、紧张所致.....	26
这是一些中老年人的“宿命”.....	28
绝经后女性生理的变化也是高血脂的原因.....	30
长时间坐着的人的“悲哀”.....	32

第三章 血管“肥”了，心脑血管疾病都来了.....35

动脉粥样硬化是血脂破坏健康的最直接表现.....	36
--------------------------	----

冠心病是血脂过高伤害心脏的结果.....	37
脑卒中是脑血管中血脂过高引起的.....	40
胰腺炎也与血脂过高有一定的关系.....	42
视力下降也可以找找血脂的“茬儿”.....	44
肢体坏死也要查查血脂.....	46
高血压也事关血脂.....	47
性功能障碍的部分原因在于血脂.....	49
老年痴呆是高血脂老年人的哀愁.....	51

第四章 食物中藏有血管“清道夫”53

控制血脂，每餐七分饱.....	54
早上一碗豆奶燕麦粥很不错.....	56
酸奶是降血脂的美味小点.....	58
香菇是个好东西，常吃能平衡血脂.....	60
木耳也不赖，在疏通血管中充当重要角色.....	62
洋葱廉价，却是血管的健康管家.....	64
芹菜是百姓餐桌上的主打血管“清洁药”.....	66
生姜虽辣，平衡血脂很给力.....	68
在日常饮食中来点儿豆类及其制品.....	70
苦瓜虽苦，但能降脂是个宝.....	72
葡萄汁（葡萄酒）是养护血管的健康饮品.....	74
一天2个苹果，血管就能安康.....	76
山楂能清血脂，地球人都知道.....	78
核桃有营养，降血脂也需要它来帮.....	80
红曲入肴对血管健康大有裨益.....	82
瓜果类蔬菜是降血脂的良药.....	84
常吃大蒜血管就“肥”不起来.....	87
每周几顿“复合糙米饭”，降脂又健身.....	88
海鱼常吃，对血管健康有益.....	90

第五章 中医药膳里有血管“减肥药” 93

- “黄芪鲫鱼汤”——药膳家族里祛血脂的名肴 94
- “山楂首乌汤”——1天两碗，十天半月即见效 96
- “首乌黑豆乌鸡汤”——医生不告诉你的降血脂秘方 97
- “山楂银花汤”——降脂减肥的双效靓汤 99
- “百合芦笋汤”——半汤半菜的美味降脂菜 101
- “荷叶粥”——老百姓餐桌上的一道清脂粥 103
- “泽泻粥”——控制血脂常吃点儿 105
- “黑芝麻桑葚粥”——诱人的消脂补益家常粥 106
- “薏仁首乌粥”——搭配绝妙的血管消脂粥 108
- “银耳山楂羹”——亦养亦治的降脂佳肴 111
- “山药大枣羹”——注重补益且能消脂的美味小点 113
- “首乌丹参蜂蜜汁”——可以常常制作取食的降脂小偏方 115

第六章 茶饮小偏方是血管“清洁剂” 117

- 绿茶一杯在手，常饮保持血脂不高 118
- “桂圆莲子茶”——亦茶亦汤的降脂美味 120
- “三味降脂茶”——老中医推荐的美味降脂茶 121
- “山楂柿叶茶”——廉价的血管减脂茶 123
- “蜂蜜菊花茶”——人人都爱的降脂香花茶 124
- “三七降脂茶”——降脂效果就是好 126

第七章 经络、运动小妙方为血管减“肥”显神威 129

- 坚持饭前五十步，不为血脂发愁 130
- 传统运动中有助血脂平衡的“帮手” 132
- 按摩“消脂穴”可以轻松降血脂 134
- 妙用耳豆也能为降血脂出一分力 135
- 气功也是长寿者保护血管的秘诀 138
- 舶来的“瑜伽功”，养护血管显神效 141

第八章 血管“肥”了，常见并发症要“绿色”防治145

高脂血症消脂时试试艾灸足三里和神阙穴.....	146
血脂高引起的视力下降，清血脂的同时，要学会“明目功”.....	148
血脂高引起的听力下降，从根治疗也要善用“耳穴聪耳功”.....	150
防治动脉粥样硬化，可长期服用白醋泡大蒜.....	152
冠心病辨证按摩辅助治疗有奇效.....	153
得了脑卒中，全方位“自然康健方案”显神功.....	155
高血脂诱发肢体坏死，减脂的同时，要善用按摩防恶果.....	158

第九章 现代人养护血管的“六字”真言161

苦：日子过好了，生活过“苦”点儿.....	162
防：无病防病，有病防进展.....	163
动：生命在于运动，养护血管也在于运动.....	166
素：饮食偏素，这辈子你就更好命.....	168
调：高血脂抓紧调，避免出现更严重的后果.....	170
淡：人生需要淡泊的心态，保持健康更需要.....	174

附录 常见食物的胆固醇含量及热量表177

表1 常见食物的胆固醇含量表.....	178
表2 常见食物的热量表.....	181



血管“肥”了是什么意思

血管也会肥胖？看到这个题目，或许你有些诧异吧！是的，血管也像人的身体一样，会肥胖！如果你还存在疑惑，那么看过以下的案例和解释，相信你就会恍然大悟了。

一天下午，一位体态肥胖的中年男子缓慢地走进我的诊室。他说几个月来总是失眠、多梦；四肢无力，不想动；胸口一阵阵地憋闷，时不时还会有心悸的感觉；经常性的头痛、头晕；记忆力大不如前，视力也有所下降。我猜测他的血脂应该有些偏高，便开了化验单，让他第二天一早（空腹10~12小时后）抽血、验血，并且告诉他抽血前的这段时间不能喝酒，也不要进行剧烈运动。第二天上午，这位男子果然拿着化验单过来了。我的猜测没错，化验单上的数据显示他确实患了高脂血症。随后我告诉他说：“你出现的一系列症状，都是因为你的血管‘肥’了！你该为你的血管‘减肥’了！”

血管“肥”了，也就是说血脂高了。人体血液中的脂肪类物质，统称为血脂。血脂由胆固醇、甘油三酯、磷脂和非游离脂肪酸等构成，这些物质与不同的蛋白质结合在一起，以脂蛋白的形式存在于血液中。

血脂是人体中不可缺少的物质，同时也担负着许多重要功能。虽然血脂有这么重要，但体内血脂含量一旦过高，沉积在血管壁上，就会逐渐形成动脉粥样硬化斑块，“斑块”增多、增大，导致血管管径变窄，严重时血流被阻断，致使血液流通不畅，形成血栓。如果阻断发生在心脏的冠状动脉，就会引起冠心病，严重者可导致猝死；发生在脑血管，则会出现脑卒中（中风）；如果堵塞眼底血管，则会导致视力

下降、视物模糊、失明；如果发生在肾脏，则会导致肾功能衰竭；如果发生在下肢，则可以引起肢体溃烂、坏死等。

血管“肥”了，我们就要了解几个问题：为什么血管会“肥”？血管“肥”有哪些类型？血脂调到什么水平更为合适？下面我们就具体来看一下。

血管变“肥”的因素

遗传因素：如果家庭中有高脂血症患者，他们的后代很容易患高脂血症。一般情况下，对于有遗传性倾向的高脂血症患者，重在预防，从饮食、生活习惯方面去调理会有更好的效果。

生活习惯：不良的饮食习惯和运动习惯等，会导致血管变“肥”。有些人喜欢吃高脂、高油的食物，时间长了，超重或肥胖就来了，血脂也就悄悄升上去了；而长期静坐、酗酒、吸烟、精神过度紧张或焦虑等，也有可能引起血脂升高，让血管变“肥”。

疾病：肝病、甲状腺疾病、肾脏疾病、胰腺疾病、肥胖症等，也可以引起血脂升高。其中最常见的是糖尿病、甲状腺功能减退症和肾病综合征。在糖尿病患者中，大多数都存在血脂高的现象。

高脂血症的类型

参照血清总胆固醇、甘油三酯和高密度脂蛋白胆固醇的测定结果，高脂血症一般被分为以下四种类型。

高胆固醇血症：血清总胆固醇增高，如超过5.70毫摩尔/升，而甘油三酯含量正常，可诊断为高胆固醇血症。血清总胆固醇含量介于5.20 ~ 5.70毫摩尔/升者，为边缘性或临界性升高。高胆固醇血症占高脂血症患者的40%，其发病原因目前还无法明确。

高甘油三酯血症：血清甘油三酯含量升高，如果超过1.70毫摩尔/升，而总胆固醇含量正常，就被诊断为高甘油三酯血症。高甘油三酯血症占高脂血症患者的20%。



混合型高脂血症：当血液中的总胆固醇、甘油三酯都超出了正常水平，这时就称为混合型高脂血症。混合型高脂血症占高脂血症患者的40%。

低高密度脂蛋白血症：它是指血清高密度脂蛋白胆固醇水平降低。这种类型的高脂血症可以单独存在，也可以伴随高胆固醇血症或高甘油三酯血症同时存在。美国流行病学调查资料显示，有35%的男性、15%的女性都不同程度地存在此症，而且身体越胖，发病率越高，糖尿病、代谢综合征等也导致了此症发病率的增高。有关研究显示，冠心病患者中，有63%的患者存在低高密度脂蛋白血症。心肌梗死、脑卒中、猝死、血管成形术后再狭窄，以及严重的早发冠心病等，也都与低高密度脂蛋白血症有关。

血脂过低也不行

胆固醇是人体组织结构、生命活动及新陈代谢中必需的物质，必须要保持适当的浓度才可。过高不行，过低也不行，都会导致不利后果。有关研究表明，老年人特别是年龄超过70岁的老年人，胆固醇水平一旦降得太低，其危险性与高胆固醇带来的危害相当。我们说，脑出血的发病率会随着血清总胆固醇的水平下降而降低，但是，如果血清总胆固醇过低了，甚至都低于3.64毫摩尔/升了，这时脑出血发生的概率反而更高。不仅如此，血清总胆固醇水平的过度降低，还使人的寿命相应缩短了不少。

小贴士

血脂升高时往往没有任何感觉，但是危害极大，因此，一般人应每年至少检查1次；而已知血脂高的人，应3~6个月检查1次。在用药物降脂过程中，不要盲目追求低胆固醇，低胆固醇并非是老年人健康的必需因素，而极低胆固醇反而可能与冠心病有关。因此，高脂血症患者，尤其是高龄老人在进行降脂治疗时要多加小心，降到一定水平即可。



血脂高了，你会有何感觉

血脂高了，我们会会有什么感觉呢？我们自己是不是可以通过这些感觉判断自己是不是得了高脂血症了呢？

一天，王先生前来就诊，说自己最近总是莫名其妙地感到头痛、头晕。排除了其他因素后，我建议王先生检查一下血脂。结果显示，王先生患上了高胆固醇血症。听到结果之后，王先生一脸的困惑，他说：“我平时也没什么感觉啊。”我告诉王先生，高脂血症初期，症状不是很明显，但是一旦出现头痛、头晕等症状时，就表示高脂血症已经很严重了，有可能已经伤及内脏器官。

很多患者前来就诊，当被告知患了高脂血症时，都会出现如王先生一般的惊讶与困惑的表情。其实，只要了解高脂血症的一些症状与感觉，自己就可以对其有一个大致的判断。下面我们就从两个方面来看一下。

一般的诊断

一般情况下，轻度高脂血症患者没有任何不舒适的感觉；往往是在检查血液时，才发现患有高脂血症。这也说明，平时没有任何不适感觉，并不代表就不存在血脂偏高的现象，定期检查血脂很有必要。

当高脂血症发展严重，出现不适症状时，则多表现为头晕、头痛、神疲乏力、失眠健忘、肢体麻木、乳房闷痛、心慌气短、口角喎斜、不能说话等，多与其他疾病的临床症状相混淆，因此，出现这些症状感觉时，患者要注意在体检时化验血液，以确诊高脂血症。

除了以上的症状外，高脂血症患者在与别人讲话的间隙容易犯困，早晨起床后感觉头晕脑胀、不清醒，吃过早餐后不适感觉会慢慢得到改善，但午后极容易犯困，夜晚则表现很清醒；视力也会有所下降，看东西常会一阵阵模糊。



中医对高脂血症的诊断

中医对高脂血症的诊断，主要通过辨证分型。

1.痰浊阻滞型。此症患者多形体肥胖，平时多喜进食肥甘厚味；多感觉身重乏力、头晕头重、胸闷脘痞、纳呆腹胀、恶心欲呕、咳嗽有痰；观其舌苔，则发现舌淡苔厚腻；脉弦滑。

2.肾虚湿盛型。此症患者多形体肥胖；多感觉身体困重、肢软无力、头昏头重如裹、食欲缺乏、脘闷腹胀，时而出现便溏、恶心状；观其舌苔，舌淡、舌体胖大有齿痕，白腻；脉象则弦细、濡缓。

3.气滞血瘀型。此症患者多会感觉胸闷憋气、气短；胸痛且痛处固定不移、两胁胀或痛，有时放射到头、颈、肩背部；头晕头痛、心烦不安、手颤肢麻；观其舌苔，舌质暗或紫暗，有瘀点瘀斑，苔薄；脉弦或涩。

4.肝肾阴虚型。此症患者多形体偏瘦；常觉体倦乏力、腰酸腿软、头晕耳鸣；睡眠质量欠佳，少寐多梦，健忘；目涩口干或见咽干口燥，喝水也难以解除症状；遗精盗汗、颧红潮热、五心烦热；观其舌苔，则发现舌质红、少津或苔少；脉细数或沉细而数。

5.脾肾阳虚型。此症患者多觉体倦乏力、腰膝酸软、头晕眼花、耳鸣、形寒肚冷；精神萎、面色白；常伴随腹胀纳呆、食欲缺乏、尿少浮肿、大便溏薄、月经失调现象；观其舌苔，会发现舌质淡，苔薄白；脉沉细或沉迟。

6.单纯型。此症患者无任何自觉不适症状，多见于体型肥胖者，在进行血液检查时被发现。

无论是通过哪种诊断，只要出现了以上我们所说的一些症状、感觉，就不能再熟视无睹，一定要引起重视，尽快到医院进行体检，及早做好防治工作。尤其是经常被大家忽视的头痛。很多人会认为头痛是小事，因此一头痛就自行吃些止痛药。其实，经常头痛或者头痛厉害，一定要引起高度重视，应及时到医院医治，以防耽误病情，严重

影响身体健康。

小贴士

如果面部、手部出现了较多黑斑，斑块比老年斑大，颜色也更深，则多提示血脂增高。中老年妇女眼睑处若出现淡黄色的小皮疹，如米粒大小，略高出皮肤，严重的可布满整个眼睑，这多是血脂增高的信号，应引起重视。



40岁以上的人，要定期检查血脂

40岁以上的人，每年至少要定期检查1次血脂。高血脂如同无形杀手，如果你不去重视它的存在，它就会在不知不觉中威胁你的健康，甚至让你付出生命的代价。因此，大家应尽早关注自己的血脂。

我有一位朋友，40多岁，是某集团公司的业务总监，平时应酬非常多，总是大吃大喝，全然不顾身体健康。一天，我劝他少些应酬，并催促他去做一下血液检查，因为他这种生活习惯很容易使血脂升高。谁知，他却认为自己还年轻，说体检既浪费时间，又起不到任何作用，说什么也不去。却不想，1年后的一天，他的爱人打来电话说，他突发脑出血，亏了抢救及时，否则后果不堪设想。等病情好转后，他含糊糊糊地对我说：“后悔啊，早没听你的劝，差点儿就送了命。”

高血脂发病缓慢，具有一定的隐匿性，平时没有明显的症状，很多人对此不以为意。但一旦高血脂导致器官损伤，就会出现很多不适症状，如头晕目眩、头痛、胸闷、气短、心慌、胸痛、乏力、口角喎斜、不能说话、肢体麻木等，最终会导致冠心病、中风等严重疾病，直接危及生命。因此，强烈建议40岁以上的中老年人，每年一定要定期检查1~2次血脂；尤其是一些已经被查出血脂偏高的患者。40岁以下，没有任何其他疾病的症状，每2年检查1次血脂，及时发现问题，从而及时给予干预。



而对于有高血脂家族史者，长期高糖饮食者，肥胖者，有高血压、糖尿病症状者，皮肤长有黄色瘤者，已有冠心病、中风的患者，绝经期女性，患有肾脏疾病者，长期吸烟、酗酒者，生活无规律、情绪易激动、精神处于紧张状态者，习惯于静坐生活方式者，更应及早和定期检查血脂。高危人群和高血脂患者，则要按照医生的指导，定期复查血脂，一是为了了解治疗效果；二是为了治疗的安全性，以便针对性地对治疗做出及时的调整。

很多朋友都嫌体检麻烦，不愿意体检。其实，血脂检测很方便，一般各级医院都能检测。在空腹条件下，可以对总胆固醇水平、甘油三酯水平、高密度脂蛋白胆固醇水平和低密度脂蛋白胆固醇水平做出检测。

小贴士

国际医学界大量的调脂治疗研究发现，长期服用调脂药物，不仅可以降低血脂，同时还可以明显减少心肌梗死、冠心病、中风的发病率、致残率和死亡率。但是，很多人不拿药物当回事，嫌服药很麻烦。在此，我还是强调说明：虽然改变生活方式、加强身体锻炼等可以为降脂起到很有效的辅助作用，但服用药物降脂还是不可或缺的一个重要手段。



餐后12 ~ 14小时测测你的血脂

老友因血脂过高突发脑卒中去世，让老李等几个老街坊提高了警惕，于是几个人相约一起去医院做血脂检测，以预防心脑血管疾病的发生。谁知，等他们到了医院后，主任医师却拒绝给他们检查，原因是他们都吃过早饭了。

之所以医生不同意为老李他们测血脂，原因就是血脂检测受饮食的影响很大，尤其受空腹时间的影响更大。血脂检查必须在饭后12 ~ 14小时空腹检测，否则会严重影响测试结果。或许有人只吃了一个鸡蛋，或者喝了一碗粥，但这也会影响血脂的检测。

进食了脂类食物之后，血液中就会出现乳糜微粒（主要为外源性甘油三酯），此时甘油三酯的量就会明显增高，尤其是餐后2小时，甘油三酯的量达到最高，如果此时抽血检测甘油三酯，其水平可为空腹时的数倍乃至十几倍。这种一过性升高是正常的生理现象，不属于血脂异常。这种高脂现象会一直维持6~8小时，到12小时或以上时才会慢慢恢复到原来空腹的水平。

如果进食了糖类，如米饭、馒头、糕点等，虽然对血脂的影响不是很大，没有进食脂类那么明显，但也可以引起脂质和脂蛋白的含量变化，导致血脂检测不准。

要想血脂检测准确无误，就需要在空腹12小时以上进行抽血检查。如果打算8点到医院进行检查，从前一天下午5~6点就开始不再进食，包括小零食也不能吃，只可以饮少量水补充机体需要。

小贴士

很多情况下，即便12个小时以后也难以达到真正的空腹状态。因此，在准备测血脂前3~7天，就应该杜绝一切高脂食物，以便准确地判断你的血管是不是真的存在“肥”的现象。

血脂异常防治指南

40岁的陈先生身体较为肥胖，有一次去医院测血压、血脂和血糖。经测定，陈先生血压偏高，但血脂和血糖不高。这倒让陈先生很放心，因为在他看来，血压高很容易搞定。就在他庆幸之时，迎面正好碰上了一位高中同学。当得知同学被医生诊断为高脂血症时，他要求看看同学的化验单。不看则已，一看，陈先生便开始怀疑医生给自己诊断错了，因为自己的化验数据和同学的差不多。于是他又返回诊室，用一种质问的口气问医生：“医生您看，为什么我同学的血脂有异常，而我的则正常呢？”医生看过之后，非常镇定地说：“每个人的情况都不