



权威 + 实用 + 丰富 + 典藏 = 第一范本



# 高血脂 防治调养

田建华 牛林敬 / 编著  
(主任医师 中医专家)

GAOXUEZHI  
FANGZHI TIAOYANG  
DIYI FAN BEN



烦！烦！烦！

工资不高，职位不高，偏偏赶上血脂高！

降！降！降！

说这降脂，说那降脂，到底怎么降血脂？

偏方？验方？秘方？

有效才是硬道理，省钱才是软实力！

# 第 1 范本



人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

# 高血脂

田建华 牛林敬 / 编著  
(主任医师 中医专家)

GAOXUEZHI  
FANGZHI TIAOYANG  
DIYI FAN BEN

# 防治调养

# 第 1 范本



人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

---

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

高血脂防治调养第一范本 / 田建华, 牛林敬编著. - 北京: 人民  
军医出版社, 2013. 11

ISBN 978-7-5091-6913-1

I. ①高… II. ①田… ②牛… III. ①高血脂病 - 防治  
IV. ①R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 232600 号

---

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 张朝阳 韩 志 责任审读: 杜云祥

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 18.25 字数: 233千字

版、印次: 2013年11月第1版第1次印刷

印数: 00001-10000

定价: 28.00元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

## 内 容 提 要

编者从高血脂防治调养的角度出发，依照高血脂、血脂异常健康失灵，食物降脂、吃对健康百分百，经络降脂、不花钱的降脂药，药物降脂、中西合璧标本兼治，运动降脂、身体动起来血脂降下去，日常保健、降血脂照章行事的顺序，从零开始，教您了解血脂、胆固醇等基本概念，认识高血脂的危害，懂得高血脂的防治原则，从而增强防病意识，最终远离高血脂。之后，从食疗、经络、药物、运动4个方面对高血脂的调治进行了说明，力求解决“高血脂怎么降下来”的问题。最后针对高血脂的防治与调养，从检查、情志等角度，对高血脂调治做了补充性的说明，力求做到防治无死角。本书少说教，重实用，调养为重，防治结合，期待实现高血脂防治与调养双赢。

# 前言 Foreword



## 前言

42岁的周先生患有高血脂病近6年，最近并发了脑梗死，幸亏抢救及时，才免于灾难。据周先生介绍，起初他发现自己患上高血脂后，吃了点降脂药，效果总是反反复复，时降时升，后来就没有太理会病情。结果，检查时发现不仅血脂没降下来还并发了脑梗死。据统计，血脂异常导致的死亡已达全球总死亡人数的51%，且有明显低龄化倾向。但许多人依然像周先生一样，错误地认为高血脂不痛不痒，没啥要紧！实际上，心脑血管病专家强调：血脂高是“真要命”！

高血脂是“三高”之一，被称为人类健康的“无声杀手”，它对身体的损害是隐匿性、渐进性和全身性的。最初，它不会轻易让你察觉到身体的明显不适，接着让你被逐渐袭来的头晕脑胀、失眠健忘、体力下降、睡眠不安、胸闷气短所困扰；如果你继续听之任之、不予理会，血脂就会在血管壁沉积，在血管壁上凝成粥样物质，使血管变窄，久而久之，就会形成粥样硬化斑块。当有劳累、紧张等危险因素使血压产生波动，或血管痉挛时，斑块就可能破裂，成为血栓，继而演变成为脑卒中、冠心病、心绞痛、心肌梗死等一大堆致命疾病，最终让你的生命不堪一击。

基于此，我们整理、编辑了《高血脂防治调养第一范本》一书。本书以实用性为目的，本着科学严谨的态度，采用通俗易懂的语言，从零开始，教你认识血脂、胆固醇等基本概念，明白患高血脂的危害及防治原则等，从而让人们增强防治意识，最终远离高血脂。之后，



从食疗、经络、药物、运动4个方面对高血脂的调治进行了说明，力求解决“高血脂怎么降下来”的问题。最后针对高血脂的防治与调养，从习惯、情志等角度，对高血脂调治做了补充性的说明，力求做到防治无死角。

少说教，重实用，谨遵医嘱，积极防治。本书要做的、能做的就两件事：认识高血脂，力求让人们远离高血脂；对于高血脂患者，引导其怎么食疗、怎么吃药、怎么运动、怎么运用经络疗法，切实改善病况。

《高血脂防治调养第一范本》，我们和您在一起。

编 者

2013年9月



## 第1章 高血脂，血脂失常健康失灵

### ※ 降脂关键词 / 2

血脂：生理功能及分类 / 2

胆固醇：有什么用，从哪儿来 / 4

总胆固醇水平，血脂高低“遥控器” / 5

高血脂，揭开该病的来龙去脉 / 5

### ※ 血脂异常有信号 / 7

信号1：肥胖——血脂升高的预警信号 / 7

信号2：眼袋——脂肪代谢障碍的一种表现 / 7

信号3：黄色瘤——提示高血脂比较严重 / 7

信号4：头晕、神疲乏力——警惕高血脂造访 / 8

信号5：肌腱损害——家族性高血脂的初发症状 / 8

信号6：睑黄疣——提示血脂水平已经很高 / 8

信号7：腿肚子抽筋——及时进行血脂检查 / 9

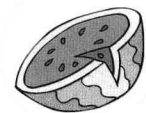
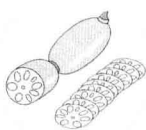
信号8：肝功能异常——及时检查血脂是否异常 / 9

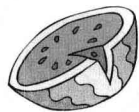
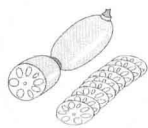
信号9：角膜弓和眼底病变——警惕血脂升高 / 9

### ※ 莫成“易患人群” / 10

易患人群1：喝酒、吸烟的人 / 10

易患人群2：肥胖的人 / 11





易患人群3：喜怒无常的人 / 12

易患人群4：高血压患者 / 13

易患人群5：糖尿病患者 / 13

易患人群6：有遗传病史的人 / 14

## ※ 解除降脂困惑 / 15

困惑1：血脂正常后即可停药吗 / 15

困惑2：降血脂就要先降胆固醇吗 / 16

困惑3：食素就能与高血脂“绝缘”吗 / 16

困惑4：没有症状就没有血脂病患吗 / 17

困惑5：血脂化验正常就无须治疗吗 / 18

困惑6：降脂药物有哪些不良反应 / 18

困惑7：降血脂可以一蹴而就吗 / 19

困惑8：对付高血脂应如何分步治疗 / 20

困惑9：单凭少食多餐就能降血脂吗 / 21

困惑10：高血脂患者烹饪方法有哪些 / 22

困惑11：高血脂患者如何进补 / 23

困惑12：戒烟有利于降血脂吗 / 24

困惑13：高血脂患者能喝低度酒吗 / 25

困惑14：高血脂患者如何安排睡眠 / 26

困惑15：高血脂患者睡觉要注意什么 / 27

困惑16：家务劳动有助于降血脂吗 / 28

困惑17：“洗血疗法”降血脂可取吗 / 29

困惑18：降血脂就是降三酰甘油吗 / 30

困惑19: 口服避孕药对血脂有影响吗 / 30

困惑20: 为什么血脂“正常”还酿悲剧 / 31

## 第2章 食物降脂, 吃对健康百分百

### ※ 影响血脂水平的几大因素 / 34

因素1: 碳水化合物 / 34

因素2: 胆固醇 / 35

因素3: 植物纤维 / 37

因素4: 脂肪酸 / 38

因素5: 微量元素 / 40

### ※ 降脂须知 / 43

原则1: 限制高热量食物的摄入 / 43

原则2: 日常多吃蔬菜和水果 / 43

原则3: 减少脂肪和胆固醇摄入量 / 44

原则4: 调脂饮食随季节而不同 / 44

原则5: 常吃富含膳食纤维的食物 / 45

原则6: 吃油要吃植物油 / 46

### ※ 宜吃食物 / 48

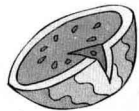
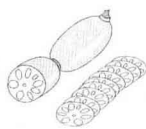
高血脂患者的水果餐桌 / 48

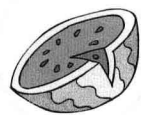
高血脂患者的蔬菜餐桌 / 51

高血脂患者的五谷餐桌 / 61



## 目 录





## ※ 降脂的粥、菜、汤、酒、茶 / 68

粥——天天一碗粥，活到九十九 / 68

菜——餐桌降脂菜，健康随身带 / 79

汤——宁可没有肉，不可没有汤 / 94

酒——每餐来一口，健康随你走 / 106

茶——选对不用问，喝茶血脂稳 / 110

## 第3章 经络降脂，不花钱的降脂药

### ※ 按摩 / 120

按摩降脂，4大特色宜知晓 / 120

对症取穴，按摩时间有要求 / 122

手法技巧，按摩降脂宜掌握 / 122

体部穴位，按摩降脂要找准 / 129

手部反射区，不花钱的手部降脂良药 / 141

足部反射区，不花钱的足部降脂良药 / 142

耳部反射区，不花钱的耳部降脂良药 / 146

### ※ 针灸 / 148

针灸降血脂，神奇但不神秘 / 148

针灸降血脂，疏通经络、调理气血 / 149

针灸降血脂，找准穴位是关键 / 151

针灸降脂好，禁忌应记牢 / 159

## 第4章 药物降脂，中西合璧标本兼治

### ※ 用药须知 / 162

把握高血脂患者的用药原则 / 162

把握降脂药不良反应的治疗原则 / 163

对症治疗降脂药物的不良反应 / 163

高血脂患者联合用药有注意 / 165

高胆固醇血症的用药方法 / 166

高三酰甘油血症和混合型高血脂的用药指导 / 167

家族性高胆固醇血症的用药指导 / 168

低高密度脂蛋白-胆固醇血症的用药指导 / 169

高血压合并高血脂患者的用药指导 / 170

糖尿病合并高血脂患者的用药指导 / 171

高血脂合并脂肪肝患者的用药指导 / 172

肾病综合征合并高血脂患者的用药指导 / 173

### ※ 降脂“药箱” / 174

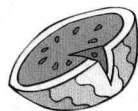
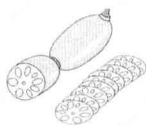
中成药，高血脂患者的妙药 / 174

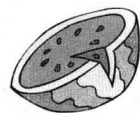
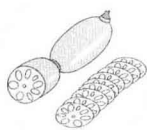
验方，高血脂患者速查速用 / 179

西药，高血脂患者无烦恼 / 206



## 目录





## 第5章 运动降脂，身体动起来血脂降下去

### ※ 运动指导 / 218

老年高血脂患者的运动指导 / 218

女性高血脂患者的运动指导 / 219

肥胖合并高血脂患者的运动指导 / 220

高血压合并高血脂患者的运动指导 / 221

糖尿病合并高血脂患者的运动指导 / 221

脂肪肝合并高血脂患者的运动指导 / 223

肾病综合征合并高血脂患者的运动指导 / 223

脑卒中合并高血脂患者的运动指导 / 224

### ※ 运动有方 / 226

天天练慢跑，降脂堪比灵芝草 / 226

天天千步走，轻松降脂不用求 / 228

练功能降脂，缘由在松静 / 231

常打太极拳，降脂又延年 / 234

水里游一趟，降脂妙药方 / 236

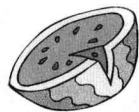
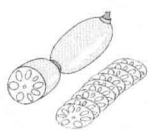
跳跳蹦蹦，降脂又无痛 / 238

天天登楼梯，降脂又健体 / 240

### ※ 运动须知 / 241

运动好比灵芝草，降脂仙方全知晓 / 241

把握有“度”的运动节奏 / 242



体力劳动与体育锻炼不能画等号 / 244

把握高血脂患者运动的黄金时间 / 244

避开陷阱，运动不忘“红灯区” / 245

运动降血脂的几个注意事项 / 246

## 第 6 章 日常保健，降血脂照章行事

### ※ 检查须知 / 248

血脂检查的细节与技巧 / 248

血脂检查前后的注意细节 / 250

牢记血脂检查要抽空腹血 / 251

扰乱血脂检查结果的“黑名单” / 252

血脂检查项目大点兵 / 253

餐后化验血脂有助防治冠心病 / 255

养成良好的排便习惯 / 256

### ※ 情志调治 / 258

高血脂患者心理调节的“黄金法则” / 258

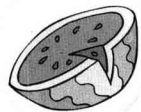
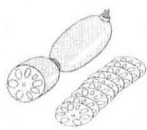
信心，肥胖合并高血脂患者应牢记 / 260

顺心，高血压合并高血脂患者少病疾 / 262

悲观，糖尿病合并高血脂患者不可取 / 265

心态，冠心病合并高血脂患者身受益 / 267

乐观，脑卒中合并高血脂绕道去 / 268



自我，儿童高血脂患者早受益 / 270

焦虑，青年高血脂患者要铭记 / 271

生气，中年高血脂患者要避让 / 272

常乐，老年高血脂患者最受益 / 273

安心，女性高血脂患者神采奕奕 / 274

舒心：百事可乐，保持良好情绪 / 275



# 第 1 章



## 高血脂，血脂失常健康失灵

高血脂被称为“沉默的健康杀手”。最初，它不会轻易让你觉察到身体的明显不适，接着让你被逐渐涌来的头晕脑涨、失眠健忘、体力下降、睡眠不安、胸闷气短等所困扰；如果你继续听之任之、不予理会，它往往会更加疯狂地吞噬你的健康，在你的体内编织出一张“病魔温床”：冠心病、脑卒中、心肌梗死、心绞痛、心脏猝死等，一大堆致命疾病随之袭来……这个杀手就是“高血脂”。





## 降脂关键词



随着人们生活水平的不断提高，高血脂越来越多地出现在我们身边，甚至会侵袭到我们自己的健康。有人说：“虽然我的血脂高，但如果身体没有什么不舒服就不要紧，不需要治疗。”这是对自己的健康不负责任的表现，这也说明他不了解高血脂。为了对我们的健康负责，我们还是来了解一下什么是高血脂吧！



### 血脂：生理功能及分类

血脂，亦称脂质，是血液中所含脂类物质的总称，它主要包括胆固醇、胆固醇酯、甘油三酯（或三酰甘油，也就是中性脂肪）、磷脂及游离脂肪酸等。人体血液中的脂质成分，既可从食物摄入经吸收后加工而得，也可利用其他物质在体内自行合成。以正常成人为例，血中的脂质含量比较稳定，存在一定的波动范围。例如：临床血清总胆固醇的正常值范围为  $2.8 \sim 6.0$  毫摩尔/升（或  $110 \sim 230$  毫克%）；血清胆固醇酯的正常值范围为  $2.34 \sim 3.38$  毫摩尔/升（或  $60\% \sim 75\%$ ）；血清三酰甘油的正常值范围为  $0.23 \sim 1.24$  毫摩尔/升（或  $20 \sim 110$  毫克%）；血清磷脂的正常值范围为  $1.63 \sim 3.23$  毫摩尔/升（或  $130 \sim 250$  毫克%）；血清游离脂肪酸（亦称未脂化脂肪酸）的正常值范围为  $0.3 \sim 0.9$  毫摩尔/升（或  $8 \sim 25$  毫克%）。血液中脂质含量，与全身脂类总量相比，只占极少的一部分，但却是人体必需的物





质，具有十分重要的生理功能。

血脂主要是从肠道吸收的外源性脂类、肝脏合成的内源性脂类及脂库中动员出来的脂肪酸中而来。由于血脂就像我们通常所见到的油脂一样是不溶于水的，所以在血液中它们必须和一类特殊的蛋白质相结合，形成易溶于水的复合物，这种复合物就叫做脂蛋白。换言之，脂蛋白就是脂类在血液中的存在形式和运输形式。它可以分为以下四大类。

### 第一，高密度脂蛋白

高密度脂蛋白英文简称 HDL。它负责将血液中的胆固醇转运到肝脏中，再由肝脏进行代谢，扮演着运输大队长和清洁工的角色，是心血管的保护因子。它结合大量的卵磷脂，在卵磷脂胆固醇酰转移酶的帮助下，做成运载胆固醇的“船”，把血液中多余的或沉积在血管壁上的胆固醇运回肝脏排泄掉。它所含磷脂比例最高（30%以上），而磷脂是脂蛋白的必要原料。如果缺乏卵磷脂，肝脏就无法合成足够的高密度脂蛋白，从而影响胆固醇的转运和代谢，增加动脉硬化的危险。

### 第二，低密度脂蛋白

低密度脂蛋白英文简称 LDL。它的主要功能是转运胆固醇。当人体内动脉壁发生病理性损伤时，低密度脂蛋白便乘虚而入，携带的胆固醇沉积到动脉壁上，久而久之造成动脉粥样硬化斑块。所以，它是导致动脉硬化的元凶。

### 第三，极低密度脂蛋白

极低密度脂蛋白英文简称 VLDL。它负责将肝脏合成的内源性脂肪运输到周身组织器官，它是三酰甘油的主要携带者，也是导致动脉硬化的原因之一。

### 第四，乳糜颗粒

乳糜颗粒英文简称 CM。它负责将膳食中摄入的外源性脂肪转运到