

# 《降低血脂100法》

## 图书基本信息

书名：《降低血脂100法》

13位ISBN编号：9787506456821

10位ISBN编号：7506456826

出版时间：2009-6

出版社：李成卫 中国纺织出版社 (2009-06出版)

作者：李成卫 编

页数：96

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《降低血脂100法》

## 前言

正常的血脂对维持人体的结构和功能是必需的，它为人体的提供能量，使人们能正常地生活与活动。是构成人体细胞膜必需的成分，也是神经细胞的主要成分。但是，血脂过高就容易引起动脉粥样硬化。引起心脑血管病变。高脂血症和许多疾病的发生、发展有密切关系，又被称为“多病之源”。高血脂对身体的损害是不明显的、但是逐渐进行性和全身性的。早期多数人没有症状，这也是很多人不重视的主要原因。高血脂对健康的直接损害可以加速动脉粥样硬化的进程。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出现器官缺血的严重后果。所以，高脂血症会引起动脉硬化、损害心脑血管，导致冠心病、高血压病、心肌梗死、脑卒中等严重疾病。由高脂血症引起的心脑血管疾病是人类高患病率、高致残率、高死亡率的罪魁祸首。随着经济的发展，人们生活质量提高，高脂血症、高血压病、肥胖症等“富裕病”的发病率也越来越高，患者的年龄有年轻化的趋势。这些病的发生，除了少部分与遗传因素、生物因素有关外，主要与生活水平提高、高脂饮食机会增多、生活习惯改变、摄入与消耗平衡失调、缺乏运动等因素密切相关，也就是生活条件改善后应对不良造成的副反应。高脂血症的防治以饮食疗法、运动疗法为基础。无论是否采取药物治疗，首先必须进行饮食治疗。在服用降脂药物期间也应注意饮食控制，以增强药物的疗效。饮食调节的原则是：控制总热量，减少脂肪，尤其是胆固醇和饱和脂肪酸的摄入量，避免高糖饮食，减少饮酒。除了控制饮食，还要多进行运动锻炼，如步行、打太极拳、体操等。除此之外，心理调适、改变生活习惯等，对控制血脂也有帮助。本书对上述内容都有所涉及，衷心希望能帮助读者健康饮食、快乐养生！

# 《降低血脂100法》

## 内容概要

《降低血脂100法》讲述了：正常的血脂对维持人体的结构和功能是必需的，它为人提供能量，使人们能正常地生活与活动，是构成人体细胞膜必需的成分，也是神经细胞的主要成分。但是，血脂过高就容易引起动脉粥样硬化，引起心脑血管病变。高脂血症和许多疾病的发生、发展有密切关系，又被称为“多病之源”。高血脂对身体的损害是不明显的、但是逐渐进行性和全身性的。早期多数人没有症状，这也是很多人不重视的主要原因。高血脂对健康的直接损害可以加速动脉粥样硬化的进程。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，就会出现器官缺血的严重后果。所以，高脂血症会引起动脉硬化，损害心脑血管，导致冠心病、高血压病、心肌梗死、脑卒中等严重疾病。由高脂血症引起的心脑血管疾病是人类高患病率、高致残率、高死亡率的罪魁祸首。随着经济的发展，人们生活质量提高，高脂血症、高血压病、肥胖症等“富裕病”的发病率也越来越高，患者的年龄有年轻化的趋势。这些病的发生，除了少部分与遗传因素、生物因素有关外，主要与生活水平提高、高脂饮食机会增多、生活习惯改变、摄入与消耗平衡失调、缺乏运动等因素密切相关，也就是生活条件改善后应对不良造成的副反应。

高脂血症的防治以饮食疗法、运动疗法为基础。无论是否采取药物治疗。首先必须进行饮食治疗。在服用降脂药物期间也应注意饮食控制，以增强药物的疗效。饮食调节的原则是：控制总热量，减少脂肪，尤其是胆固醇和饱和脂肪酸的摄入量，避免高糖饮食，减少饮酒。除了控制饮食，还要多进行运动锻炼，。如步行、打太极拳、体操等。

# 《降低血脂100法》

## 书籍目录

第一章 降低血脂，需要了解一些基本知识做好充分的准备才能测出准确的血脂数值学会看懂血脂化验单，了解自己的病情适度降低“坏胆固醇”，保护“好胆固醇”血脂随年龄的升高并非不可抗拒体型偏瘦的人也有可能患上高脂血症第二章 降低血脂，从养成良好的生活习惯开始改变生活方式，改善血脂水平老年高脂血症患者不要过分静养戒烟可降低血脂、防治动脉粥样硬化高脂血症患者要养成规律的排便习惯体力劳动不能完全代替体育锻炼第三章 调节心理、控制情绪，有益于降低血脂A型性格的人容易患高脂血症心态好有利于血脂健康保持心情舒畅是预防高脂血症的关键高脂血症患者应逐渐调整饮食心理运动能消除使血脂升高的不良情绪第四章 降低血脂，合理的体育锻炼是必需的运动降脂的基本原则经常进行有氧运动有助于降低血脂坚持、适度、有序的步行疗法可以降低血脂老年人室外锻炼傍晚效果最好，晨间锻炼则应慎重爬楼梯代替乘电梯，简单的登楼健身操可以降低血脂简单易行的跳绳运动也能够降低血脂做健身操降低血脂骑自行车代替开车上班可以降低血脂跳迪斯科舞是时尚而又放松的运动方法游泳和爬山是降低血脂不错的选择充分利用球类及社区健身器材来运动行之有效的瑜伽降脂法打太极拳对降低血脂有帮助帮助消化、控制体重的健康体操第五章 按摩、茶饮、呼吸等简单自疗法降血脂按压穴位降血脂局部按摩推拿疗法可以减肥、降血脂腹式呼吸降血脂饮茶可以降低血脂、预防动脉粥样硬化饮茶降低血脂，绿茶为宜，淡茶为佳沐浴及药浴降低血脂舒适的温泉浴疗法也能降低血脂按季节调理血脂。可以达到事半功倍的效果第六章 降低血脂，首先要调整饮食习惯合理膳食对防止高脂血症很必要高脂血症患者的四季饮食有别“一二三四五”和“红黄绿白黑”儿童也要限制高脂肪饮食富含维生素C和维生素E的食物有利于调节血脂血脂异常者可多食用富含锌、铬、锰、铜的食物合理食用含膳食纤维丰富的食物有利于降血脂血脂异常者应合理食用蛋类血脂异常者应合理食用蔬菜血脂异常者应合理食用乳制品血脂异常者应合理食用水果血脂异常者应合理食用鱼贝类合理补充鱼油可降低血脂少量、适量饮用低度酒可以降低血脂控制饮食的两个小经验淘米次数太多会丢失降脂营养素高脂血症患者在外就餐时的注意事项高脂血症患者要选择适宜的烹调方法血脂异常者应合理食用肉类并选择脂肪少的部位血脂异常者宜选择煮或蒸的方法烹调肉类血脂异常者应该尽量少使用调味品第七章 有降脂作用的食物具有降脂作用的食物适量饮用红葡萄酒有助于降低血脂高脂血症患者宜多食用橄榄油香菇对降低血脂有妙用黑木耳、紫菜、海带是降血脂的“黑马”多食洋葱降血脂大蒜降血脂巧用蜂蜜降血脂食醋中的烟酸和维生素C能降血脂山药降血脂常吃番茄有助于降低血脂芹菜叶和芹菜汁有降脂作用豆制品是降低血脂的理想食品肥胖的高脂血症患者宜选黄瓜来降脂魔芋具有降血脂、减肥、抗癌多方面作用麸皮面包和饼干是美味健康的降脂食品全麦面包降血脂荞麦可降血脂、预防心脑血管疾病血脂高者也可适量食用小火炖猪肉鱼和豆腐一起吃，降血脂效果好鸡蛋搭配蔬菜食用更科学野生蔬菜马齿苋有降脂作用饮用荷叶熬煮的粥汤有降脂作用吃玉米对降血脂有好处第八章 降脂中药及药膳具有降脂作用的中药有降脂作用的美味药膳喝粥降血脂高脂血症患者怎样选用保健品

插图：第二章 降低血脂，从养成良好的生活习惯开始改变生活方式，改善血脂水平加强体育锻炼坚持运动。活动量以达到最大耗氧量60%为宜，活动时心率以不超过170次为宜，或以身体微汗、不感到疲劳、运动后自感身体轻松为准，每周活动不少于3次，持之以恒。戒烟限酒长期吸烟酗酒会干扰血脂代谢，使胆固醇、甘油三酯上升，高密度脂蛋白下降。因此，高脂血症患者应该戒烟限酒。避免精神紧张情绪激动、失眠、过度劳累、生活无规律、焦虑、抑郁等，会使脂代谢紊乱，因此要避免精神紧张。避免使用干扰脂代谢的药物干扰脂代谢的药物如心得安、利尿剂、避孕药、类固醇激素等，均会使胆固醇、甘油三酯上升，高密度脂蛋白降低。积极治疗影响血脂代谢的疾病一些疾病如糖尿病、甲状腺功能减退、肾病综合征、酒精中毒、胰腺炎等，均会干扰脂代谢。定期检查血脂45W以上中年人、肥胖者、有高脂血症家族史者、经常吃喝应酬者、工作高度精神紧张者，都属高危对象，应定期（至少每年一次）检查血脂。控制饮食应减少脂肪摄入，尤其是动物性油脂的摄入。有目的地食用对控制血脂有益的食物，合理安排主食，避免暴饮暴食。老年高脂血症患者不要过分静养人生活在自然界中，与大自然息息相关，人的起居只有顺应四时阴阳的变化，才能健康长寿。睡眠作为起居的一项重要内容，也要顺应节气之变化。睡眠是调整人体精神气血必不可少的一项生命活动，是人体借以维持正常生命活动的自然休息。所以，合理的睡眠，对血脂异常患者来说，具有重要的作用。血脂异常的重要原因之一，是“生性喜静”、“贪睡少动”。“贪睡”是个体发胖的重要信号，这类人睡眠特别香甜。若已经睡上足够时间后还想睡，或者经常哈欠不断，在排除过于疲劳情况下，或许就是肥胖悄悄袭来的前兆。部分血脂异常者以及肥胖症者经检查确诊其相关病症后，对“贪睡”十分后怕，甚至急得十自睡觉，以至于无针对性地强制自己少睡，搞得精神负担很重，而且还相当紧张。其实，这样做既非必要，也无助于疾病的积极防治，而且不利于康复。血脂异常者必须把握好睡眠问题，要充分认识到要有良好的睡眠，最重要的是掌握睡眠的方法。古人有诗云：“华山处士如容见，不觅仙方觅睡方”，中医学提倡“与日月共阴阳”，也就是说，睡眠可根据四季特点加以调节，春、夏季宜晚卧早起，秋季宜早卧早起，冬季宜早卧晚起。我国明代著名医家张介宾认为：“以动静言之，则阳主乎动，阴主乎静”，“阴阳升降，气之动静也；形气消息，物之动静也；昼夜兴寝，身之动静也”。现代医学研究也证实生命在于运动，动而不衰。从“昼夜兴寝，身之动静”分析，人们白天所从事的工作、学习、劳动、体育锻炼、文娱活动以及膳食餐饮等都属“动”的范畴，夜间的睡眠以及午间的卧床休息或小憩（也是一种睡眠状态）等属“静”的范畴。由此可见，以正常成年人为例，每天睡眠时间8~9小时为宜，夜间睡眠7.5~8.5小时，午间卧床休息或小憩0.5~1小时，而且要努力提高睡眠质量，克服额外多睡的不良习惯，以有助于机体的康复。对于中老年、尤其是年逾60岁的老年血脂异常者，在睡眠时间的控制上，应针对老年人功能相对衰退的实际情况，静养的时间多一些，每天睡眠时间宜10小时左右。夜间睡眠8.5~9.5小时，午间卧床睡眠0.5~1小时，肥胖症、脂肪肝患者亦可这样做。但老年人不宜过于静养，就寝卧床睡眠时间不宜过多，超时睡眠（如每天睡眠时间超过12小时以上）不仅无助于康复，反而有损身体。戒烟可降低血脂、防治动脉粥样硬化吸烟有害健康是众所周知的事实。国内外医学专家一致认为，除了我们熟知的对人体呼吸系统以及孕妇、幼儿的危害外，吸烟对心脑血管疾病也是一个致命的威胁。据测定。烟草中含有数百种复杂的化学成分，大部分对人体有害，其中焦油、尼古丁、酚类、醇类、酸类、醛类等40种是有毒和有致癌作用的物质。烟在点燃后，所产生的烟雾包含了烟草中所有的化学成分，同时比烟草本身又增加了一些有害物质，如一氧化碳和烟焦油等。这是因为除烟草本身外，在制成卷烟的过程中，要在原料中加入一些调味、湿润、产香、助燃物质，这些添加剂在燃烧过程中产生变化，生成许多对人体有害的物质。这些血管活性物质直接刺激血管运动中枢，刺激肾上腺素和去甲肾上腺素释放，使血压增高，还可以直接损伤血管内膜。烟中的尼古丁还可以直接刺激血管，使其发生痉挛，使血小板凝集性增高，同时使血压升高、心跳加快，从而诱发冠心病、心绞痛、心肌梗死。烟中的一氧化碳被人体吸入后，很快进入血液，很容易与血中的血红蛋白结合成一氧化碳血红蛋白，使血红蛋白失去携带氧的能力。如果血中的一氧化碳血红蛋白浓度过高，血氧浓度会明显下降，使组织供氧不足、动脉内壁水肿、内膜损伤，脂质更容易渗入血管壁，促进了动脉粥样硬化形成。吸烟会引起或加重血脂异常，是导致高脂血症和冠状动脉粥样硬化的主要危险因素之一。吸烟者的血清总胆固醇水平显著高于非吸烟者。吸烟会降低血浆高密度脂蛋白水平，并且吸烟量越大，血浆高密度脂蛋白水平越低。暴露于烟雾中的低密度脂蛋白容易被氧化，形成对血管危害更大的氧化型低密度脂蛋白颗粒。长期受吸烟者影响的被动吸烟者，血清高密度脂蛋白水平

## 《降低血脂100法》

也会下降，而总胆固醇水平则会升高。但吸烟对血脂的危害作用是可逆的，戒烟可将危害大为降低。停止吸烟1年后，血清中高密度脂蛋白水平可增至不吸烟者水平。因此，停止吸烟后，患动脉粥样硬化的危险程度迅速下降，戒烟1年，危险度可降低50%，甚至与不吸烟者相似。被动吸烟者在停止被动吸烟后也有相同的变化。因此，戒烟不但利己，而且利人。高脂血症患者要养成规律的排便习惯便秘是指排便频率减少，7天内排便2~次，且粪便量少、干硬，并伴有排便困难的一种症状。严格地说便秘不是一种具体的疾病，而是多种疾病的一个症状，便秘患者大多伴随着肠道内菌群结构不合理、体内益生菌数量匮乏的情况。养成每天排便的好习惯，做到或达到每天排大便1次。是起居疗法的一个重要方面。中医十分重视人体正常排大便的保健价值，并认为“频泄诚耗气，强忍则大肠火郁”。我国唐代药王孙思邈说：“忍大便，成气痔。”气痔为中医病名，症状有肛门肿痛、大便困难、便血脱肛等。便秘不仅导致人体内毒素增多，还容易引发心脑血管疾病。长期便秘还可能使人血脂增高，加速动脉硬化进程。人的肠腔中存在大量细菌，人每天摄食的食糜（经咀嚼和胃肠消化后的食物）经细菌发酵分解，会产生一系列的有毒物质，如醛、酮、氨、过氧化脂质以及大量的胆固醇等物质。这些物质被人体肠道重新吸收，进入循环，不仅直接危害脏腑，而且会导致高脂血症等病症。科研人员从健康儿童和青年人肠道分离出嗜酸乳杆菌、双歧杆菌（益生菌），对其进行了体外降胆固醇、耐酸及耐胆汁盐试验。结果表明，所有试验菌株都能从培养基中去除胆固醇，去除率可达40%。但耐胆汁盐性和耐酸性却具有菌株差别，嗜酸乳杆菌具有较高降胆固醇能力和耐胆汁盐、耐酸性能。只要有足够的数量，益生菌就能帮助降低人体内胆固醇量，降低高血脂人群血清胆固醇水平。当人体内益生菌比例偏低时，会有便秘症状。因此，专家们指出，必须重视“负营养”的排出，补充有益的菌群，避免菌群失调，保持肠道健康，多了解人体代谢废物对健康的危害，及时排便。并提出摄取荤腥油腻要适量。多食新鲜水果、蔬菜及蜂蜜、核桃仁、芝麻等碱性润肠之物，养成规律排大便的习惯。中老年人，尤其是老年人高脂血症患者占有相当的比例，大便时最好选用坐式便池。

# 《降低血脂100法》

## 编辑推荐

《降低血脂100法》对上述内容都有所涉及，衷心希望能帮助读者健康饮食、快乐养生！

## 《降低血脂100法》

### 精彩短评

1、这本书是北京中医药大学专家主编的，看了，还不错，比较实用和易懂，赞一个！



# 《降低血脂100法》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)