

高血[🌱]脂[🌱] 患者的
600⁺個生活 ~~宜息~~

序言

據最新調查顯示，我國高血脂患者已高達 1.6 億人，其病發率呈逐年上升及年輕化的趨勢，患病人群數量已經超過高血壓人群。成年人的患病率為 18.6%，而老年高血脂已成為疾病致死的高發因素。

血脂是人體中一種重要物質，有許多非常重要的功能，但需要控制在合理的範圍內。如果血脂過多，就容易造成「血稠」，血脂在血管壁上沉積，逐漸形成小「斑塊」。這些「斑塊」不斷增多、增大，會逐漸堵塞血管，如果堵塞部位發生在心臟，就易引起冠心病；發生在腎臟，就易引起腎動脈硬化；發生在下肢，就易出現肢體壞死等。另外，高血脂還是引起高血壓、糖尿病的重要危險因素，並可誘發膽結石、胰腺炎、脂肪肝、肝硬化等疾病。

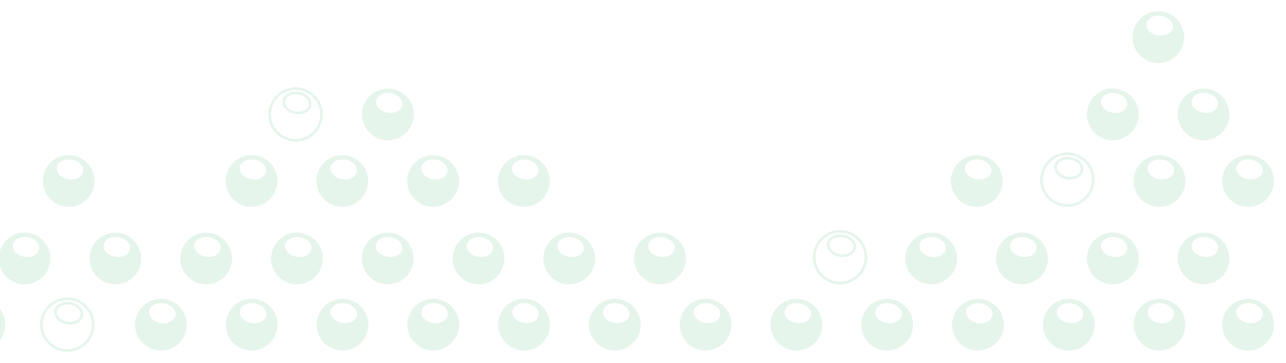
可見，高血脂會給人體健康帶來極大危害。同時，高血脂對身體的損害是一個緩慢的、逐漸加重的隱匿過程，很多高血脂患者在早期沒有明顯症狀，甚至有些人患病後，因沒有明顯不適，常常忽視治療。當出現明顯的頭暈、頭痛、胸悶、心慌等症狀時，血管壁上已經形成了「粥樣」硬塊。正是由於高血脂的這一特點，導致很多患者突發腦中風、心肌梗塞等危險。所以，我們平時就應引起重視，做好定期體檢，一旦發現高血脂，應及時治療和調養；如果經常出現頭暈、健忘、體力下降、睡眠不安、胸悶氣短等症狀，最好關注一下自己的血脂狀況。

當然，一旦患有高血脂也不必悲觀。因為高血脂雖然是一種高發疾病，但如果在早期得到重視，掌握科學的治療、調養方法，是完全可以控制病情的；一些非家族史患者經過一段時間的調脂治療後，甚至可以完全停藥。不過，真正令人擔憂的是，許多高血脂患者並不知道日常生活中該如何有效調養。

為此，我們特意編寫了《高血脂患者的 600⁺個生活宜忌》一書。全書從高血脂的基礎常識、飲食營養、運動保健、生活起居、日常工作、心理調適、診療用藥、併發症防治等方面出發，全面、詳細地介紹了高血脂患者應注意的問題。旨在幫助高血脂患者，在日常生活的一點一滴裡，最大限度地調節血脂、預防併發症的發生。

本書重點是立足於高血脂的日常保健，以「宜」與「忌」的方式闡述高血脂患者日常生活中哪些可以做、哪些不能做，通俗易懂，注重知識性、實用性和指導性，是高血脂患者不可缺少的健康指南。

其實，疾病並不可怕，重點是做到「三分治、七分養」。希望患有高血脂的朋友能認真閱讀本書，掌握健康生活的竅門，早日擺脫高血脂的困擾！



目錄

第一章 有關高血脂認識的宜忌 / 17

- 宜知道什麼是血脂 / 18
- 宜清楚人體正常血脂值 / 18
- 宜瞭解血脂的代謝過程 / 18
- 宜知道年齡影響血脂水平 / 18
- 宜知道性別影響血脂水平 / 19
- 宜知道職業影響血脂水平 / 19
- 宜瞭解什麼是膽固醇 / 19
- 宜知道什麼是總膽固醇 / 19
- 宜清楚膽固醇的生理作用 / 20
- 宜分清「好膽固醇」和「壞膽固醇」 / 20
- 宜明白膽固醇升高的原因 / 20
- 宜知道什麼是甘油三酯 / 20
- 宜清楚甘油三酯的生理作用 / 21
- 宜明白甘油三酯升高的原因 / 21
- 宜知道什麼是脂蛋白 / 21
- 宜清楚脂蛋白的生理作用 / 21
- 宜瞭解什麼是高血脂 / 22
- 宜知道什麼是原發性高脂血症 / 22
- 宜知道什麼是繼發性高脂血症 / 22
- 宜瞭解哪些疾病易誘發高血脂 / 22
- 宜瞭解遺傳因素易引發高血脂 / 23
- 宜瞭解飲食不當易引發高血脂 / 23
- 宜瞭解高脂血症的分類 / 23
- 宜清楚高血脂與高血壓的關係 / 24
- 宜清楚高血脂與高血糖的關係 / 24
- 宜瞭解高脂蛋白血症 / 24
- 宜瞭解高血脂的三級預防 / 25
- 宜知道一級預防的內容 / 25
- 宜知道二級預防的內容 / 25
- 宜知道三級預防的內容 / 25
- 忌忽視高血脂的危害 / 26
- 忌忽視高血脂對血管的影響 / 26
- 忌忽視高血脂對心臟的影響 / 26
- 忌忽視高血脂對肝臟的影響 / 27
- 忌忽視高血脂對大腦的影響 / 27
- 忌忽視高血脂對腎臟的影響 / 27
- 忌忽視高血脂對胰腺的影響 / 27
- 忌忽視高血脂對骨骼的影響 / 27
- 忌忽視黃色瘤 / 28
- 忌忽視頭昏腦脹 / 28
- 忌忽視腿抽筋發麻 / 28
- 忌忽視視力減退 / 29
- 忌忽視聽力下降 / 29
- 忌忽視角膜老年環 / 29

忌忽視食慾不振 / 29

有家族病史者**忌**忽視預防高血脂 / 30

精神緊張者**忌**忽視預防高血脂 / 30

體形肥胖者**忌**忽視預防高血脂 / 30

中老年人**忌**忽視預防高血脂 / 30

高糖飲食者**忌**忽視預防高血脂 / 30

女性絕經後**忌**忽視預防高血脂 / 31

久坐不動者**忌**忽視預防高血脂 / 31

忌以為血脂降得越低越好 / 31

忌認為年輕人無須檢查血脂 / 31

第二章 高血脂患者飲食營養宜忌 / 32

宜均衡膳食調節血脂 / 33

宜合理控制熱量攝入 / 33

宜選擇科學的烹飪方式 / 33

高血脂患者**宜**控制飯量 / 33

高血脂患者**宜**飯前飲湯 / 34

高血脂患者**宜**細嚼慢嚥 / 34

高血脂患者**宜**採用分食法 / 34

宜控制脂肪的攝入 / 34

宜控制膽固醇的攝入 / 35

宜控制碳水化合物的攝入 / 35

高血脂患者**宜**食用植物固醇 / 35

宜適當補充膳食纖維 / 35

宜適當補充 β -胡蘿蔔素 / 36

宜適當補充維他命 B₁ / 36

宜適當補充維他命 B₂ / 36

宜適當補充維他命 B₆ / 36

宜適當補充維他命 C / 37

宜適當補充維他命 E / 37

宜適當補充鈣元素 / 37

宜適當補充鎂元素 / 37

宜適當補充鉀元素 / 37

宜適當補充鋅元素 / 38

宜適當補充銅元素 / 38

宜適當補充鉻元素 / 38

宜適當補充錳元素 / 38

宜適當補充輔酶 Q₁₀ / 39

宜適當補充卵磷脂 / 39

宜適當補充共軛亞麻油酸 / 39

宜適當補充 ω -3 脂肪酸 / 39

宜適當補充異黃酮 / 39

高血脂患者**宜**食用魚油 / 40

高血脂患者**宜**吃植物油 / 40

高血脂患者**宜**吃橄欖油 / 40

高血脂患者**宜**吃花生油 / 40

高血脂患者**宜**吃粟米油 / 41

高血脂患者**宜**吃芝麻油 / 41

高血脂患者**宜**吃茶油 / 41

高血脂患者**宜**多飲水 / 41

高血脂患者**宜**早晨空腹飲水 / 42

高血脂患者睡前**宜**飲水 / 42

高血脂患者**宜**飲涼開水 / 42

高血脂患者**宜**飲茶 / 42

高血脂患者**宜**吃燕麥 / 43

高血脂患者**宜**吃蕎麥 / 44

高血脂患者**宜**吃粟米 / 45
高血脂患者**宜**吃小米 / 46
高血脂患者**宜**吃薏米 / 47
高血脂患者**宜**吃黃豆 / 48
高血脂患者**宜**吃黑豆 / 49
高血脂患者**宜**吃紅豆 / 50
高血脂患者**宜**吃綠豆 / 51
高血脂患者**宜**吃番薯 / 52
高血脂患者**宜**吃馬鈴薯 / 53
高血脂患者**宜**吃苦瓜 / 54
高血脂患者**宜**吃青瓜 / 55
高血脂患者**宜**吃冬瓜 / 56
高血脂患者**宜**吃白蘿蔔 / 57
高血脂患者**宜**吃菠菜 / 58
高血脂患者**宜**吃椰菜 / 59
高血脂患者**宜**吃生菜 / 60
高血脂患者**宜**吃馬齒莧 / 61
高血脂患者**宜**吃香菇 / 62
高血脂患者**宜**吃金針菇 / 63
高血脂患者**宜**吃黃豆芽 / 64
高血脂患者**宜**吃蠶豆 / 65
高血脂患者**宜**吃紫菜 / 66
高血脂患者**宜**吃海帶 / 67
高血脂患者**宜**吃洋蔥 / 68
高血脂患者**宜**吃竹筍 / 69
高血脂患者**宜**吃大蒜 / 70
高血脂患者**宜**吃核桃 / 71
高血脂患者**宜**吃花生 / 72
高血脂患者**宜**吃蝦 / 73
高血脂患者**宜**吃帶魚 / 74

高血脂患者**宜**吃 6 種水果 / 75
高血脂患者**忌**不吃早餐 / 75
高血脂患者**忌**晚餐過量 / 76
高血脂患者**忌**暴飲暴食 / 76
高血脂患者**忌**過分節食 / 76
高血脂患者**忌**偏食挑食 / 76
高血脂患者**忌**拒絕食用脂類食物 / 77
高血脂患者**忌**長期素食 / 77
高血脂患者**忌**進補過度 / 77
高血脂患者**忌**長期吃精米精麵 / 77
高血脂患者**忌**高脂肪飲食 / 78
高血脂患者**忌**高膽固醇飲食 / 78
高血脂患者**忌**高熱量飲食 / 78
高血脂患者**忌**高糖飲食 / 78
高血脂患者**忌**高鹽飲食 / 79
高血脂患者**忌**吃辛辣食物 / 79
高血脂患者**忌**吃動物內臟 / 79
高血脂患者**忌**吃動物油 / 79
高血脂患者**忌**吃羊骨髓 / 80
高血脂患者**忌**多吃香腸、午餐肉 / 80
高血脂患者**忌**多吃鴨蛋 / 80
高血脂患者**忌**吃松花蛋 / 80
高血脂患者**忌**吃鵪鶉蛋 / 81
高血脂患者**忌**吃魷魚乾 / 81
高血脂患者**忌**吃蟹黃 / 81
高血脂患者**忌**吃魚子 / 81
高血脂患者**忌**吃榴槤 / 81
高血脂患者**忌**多吃柚子 / 82
高血脂患者**忌**吃植物奶油 / 82
高血脂患者**忌**吃朱古力 / 82

高血脂患者**忌**吃薯片 / 82
高血脂患者**忌**吃方便麵 / 83
高血脂患者**忌**吸煙 / 83
高血脂患者**忌**過度飲酒 / 83
高血脂患者**忌**口渴後再喝水 / 83

高血脂患者**忌**多喝雞湯 / 84
高血脂患者**忌**長期喝純淨水 / 84
高血脂患者**忌**飲濃茶 / 84
高血脂患者喝咖啡**忌**過量 / 84

第三章 高血脂患者運動康復宜忌 / 85

宜知道運動為何能降血脂 / 86
宜把握好運動的強度 / 86
宜掌握合適的運動量 / 86
宜注意運動時間 / 87
宜選擇在傍晚運動 / 87
宜做好運動計劃 / 87
宜在運動前做好身體檢查 / 87
宜根據體質選擇運動 / 88
宜在運動中正確呼吸 / 88
運動後**宜**多吃鹼性食物 / 88
有氧運動最適**宜** / 88
宜每天堅持步行 / 89
高血脂患者**宜**快走 / 89
宜適當進行倒行運動 / 89
宜常登樓梯降血脂 / 90
宜慢跑跑出好身體 / 90
高血脂患者**宜**試試變速跑 / 90
宜打羽毛球來降脂 / 90
高血脂患者**宜**經常跳繩 / 91
宜轉一轉呼啦圈 / 91
宜經常游泳降血脂 / 92
宜每天打打太極拳 / 92

宜量力而行去登山 / 92
宜經常騎單車 / 93
宜做原地跳躍運動 / 93
宜做仰臥起坐 / 93
宜做拍打運動 / 94
宜甩手甩走高血脂 / 94
宜做踮腳尖運動 / 94
宜做伸懶腰運動 / 95
宜做腹部按摩 / 95
宜做胯部運動 / 95
宜做腿部運動 / 96
宜做下蹲動作 / 96
宜做坐姿扭轉操 / 96
宜做前彎後仰伸展操 / 97
宜做戰鬥姿勢伸展操 / 97
宜做半艦姿勢伸展操 / 97
宜做三角姿勢伸展操 / 98
宜做伸腿收腹伸展操 / 98
宜按摩豐隆穴降脂 / 99
宜按摩陰陵泉穴降脂 / 99
宜按摩手三里穴降脂 / 99
宜按摩太沖穴降脂 / 100

宜按摩印堂穴降脂 / 100
宜按摩神庭穴降脂 / 100
忌不自知不適合運動 / 101
忌認為出汗越多越好 / 101
忌認為運動量越大越好 / 101
運動**忌**急於求成 / 101
忌不堅持運動 / 102
忌運動期間停服降脂藥 / 102
忌用做家务代替運動 / 102
忌忽視零碎的運動時間 / 102
忌運動過早 / 102
忌運動過量 / 103
忌在霧中鍛煉 / 103
忌忽略室內運動的隱患 / 103
忌在炎熱時運動 / 103
忌空腹運動 / 104
忌餐後立即運動 / 104

忌忽視準備活動 / 104
運動時**忌**精神緊張 / 104
運動時**忌**大量飲水 / 104
運動時**忌**用嘴呼吸 / 105
運動時**忌**不注意保暖 / 105
運動時**忌**戴口罩 / 105
忌運動後驟然停止 / 105
運動後**忌**立即吹冷氣 / 106
運動後**忌**立即洗澡 / 106
忌運動後立即進餐 / 106
忌運動後吸煙 / 106
忌忽視運動後的感覺 / 106
忌做突然回頭的動作 / 107
忌做憋氣的動作 / 107
忌上肢過度用力 / 107
忌做低頭的動作 / 107

第四章 高血脂患者生活起居宜忌 / 108

宜養成良好的生活方式 / 109
宜睡眠充足 / 109
宜放鬆情緒調節失眠 / 109
宜試試「鬆笑導眠法」 / 109
宜試試「逆嚮導眠法」 / 110
宜試試「緊鬆搖頭法」 / 110
宜選擇有益健康的床 / 110
宜營造安靜的居室環境 / 110
宜保證居室採光良好 / 111
宜保證居室通風良好 / 111

居室**宜**溫度、濕度適宜 / 112
宜選擇右側臥 / 112
宜睡前散散步 / 112
宜睡前泡腳 / 112
宜適當午睡 / 113
睡前**宜**適當飲醋 / 113
宜衣著寬鬆 / 113
宜注意季節的變化 / 113
春季**宜**「養陽」 / 114
宜適當「春捂」 / 114

春季**宜**重視養肝 / 114
養護肝臟**宜**多休息 / 114
宜重視「春困」 / 115
夏季**宜**注意補水 / 115
夏季飲食**宜**清淡 / 115
夏季**宜**補鉀 / 116
夏季**宜**持心情平和 / 116
秋季**宜**防「涼」 / 116
秋季**宜**防「燥」 / 116
秋季**宜**護肺 / 117
秋季**宜**防「秋乏」 / 117
秋天**宜**早睡早起 / 118
秋季**宜**多曬太陽 / 118
冬季**宜**「冬藏」 / 118
冬季**宜**注意保暖 / 118
冬季鍛煉**宜**合理安排 / 118
忌晝夜顛倒 / 119
忌開著燈睡覺 / 119
睡前**忌**暴飲暴食 / 119
忌睡前服用安眠藥或降壓藥 / 119
睡眠**忌**仰臥 / 119
忌被子太厚 / 120
忌枕頭過高或過低 / 120

忌忽視夜間痙攣 / 120
忌起床過快 / 120
忌貪睡賴床 / 121
忌長期臥床休息 / 121
忌長期便秘 / 121
忌忽視便意 / 121
忌排便時不專心 / 122
忌排使用力 / 122
飯後**忌**立即吃水果 / 122
飯後**忌**立即喝水 / 122
飯後**忌**劇烈運動 / 123
飯後**忌**立即洗澡 / 123
春季**忌**吃「上火」食物 / 123
春季**忌**忽視防「風」 / 123
夏季**忌**忽視降溫 / 124
忌將冷氣機溫度調得過低 / 124
夏季**忌**洗冷水澡 / 124
夏季**忌**忽視防潮濕 / 124
秋季**忌**進補過度 / 124
冬季**忌**洗澡時間過長 / 125
冬季**忌**蒙頭入睡 / 125
忌只靠生活方式降脂 / 125
忌忽視健康的生活方式 / 125

第五章 高血脂患者日常工作宜忌 / 126

工作餐**宜**注意合理搭配 / 127
工作餐**宜**保證主食的食入量 / 127
上班族**宜**經常食用水果 / 127
上班族**宜**補充維他命和礦物質 / 127

上班族**宜**小心「垃圾食品」 / 128
上班族患者**宜**科學補水 / 128
上班族患者**宜**巧吃應酬飯 / 129
上班族患者**宜**飲山楂荷葉茶 / 129

上班族患者**宜**飲普洱菊花茶 / 129
上班族患者**宜**飲山楂決明子茶 / 130
上班族患者**宜**飲絞股藍茶 / 130
上班族患者**宜**飲荷葉雙花茶 / 130
上班族患者**宜**飲三寶降脂茶 / 130
上班族患者**宜**飲山楂荷葉茶 / 129
上班族患者**宜**飲普洱菊花茶 / 129
上班族患者**宜**飲山楂決明子茶 / 130
上班族患者**宜**飲絞股藍茶 / 130
上班族患者**宜**飲荷葉雙花茶 / 130
上班族患者**宜**飲三寶降脂茶 / 130
高血脂患者**宜**走路上班 / 130
宜在等電梯時活動健身 / 130
乘坐巴士時**宜**減脂 / 131
宜用巴士車環巧鍛煉 / 131
宜利用工作間隙巧鍛煉 / 131
宜利用工作間隙鍛煉頸部 / 131
宜利用工作間隙鍛煉肩部 / 132
宜利用工作間隙鍛煉背部 / 132
宜利用工作間隙鍛煉腰部 / 132
宜利用工作間隙鍛煉腹部 / 133
宜利用工作間隙鍛煉臀部 / 133
宜利用工作間隙鍛煉腿部 / 133
工作間隙**宜**做下蹲運動 / 134
宜巧用椅子做健身操 / 134
宜進行弓步走減脂 / 134
高血脂夜班族**宜**自我保健 / 134
宜躬身自測心臟健康 / 135
宜爬樓梯測體力強弱 / 135
電腦族患者**宜**注意工作環境 / 135

桌上**宜**擺放綠色盆栽 / 136
辦公室**宜**經常開窗換氣 / 136
高血脂電腦族**宜**端正姿勢 / 136
宜安裝筆記本電腦架 / 136
高血脂電腦族**宜**常清潔鼠標鍵盤 / 137
高血脂電腦族**宜**注意保護視力 / 137
高血脂電腦族**宜**注意補充營養 / 137
高血脂電腦族**宜**注意清潔皮膚 / 137
忌患了高血脂就拒絕工作 / 138
高血脂上班族**忌**應酬過多 / 138
高血脂上班族**忌**忽略做檢查 / 138
高血脂上班族**忌**夜生活豐富 / 139
高血脂上班族**忌**吃洋快餐 / 139
高血脂上班族**忌**常吃方便麵 / 139
高血脂上班族**忌**饑不擇食 / 139
高血脂上班族**忌**經常吃宵夜 / 140
高血脂上班族**忌**長期久坐不動 / 140
高血脂上班族**忌**長時間用電腦 / 140
高血脂上班族**忌**做「工作狂」 / 140
高血脂上班族**忌**過度疲勞 / 141
高血脂上班族**忌**壓力過大 / 141
高血脂上班族**忌**忽視「職業倦怠」 / 141
高血脂上班族**忌**長期憋尿 / 141
忌忽視辦公室空氣污染 / 142
忌每天飽受二手煙危害 / 142
忌忽視辦公室裝修的危害 / 142
忌忽視辦公室影印機污染 / 142
忌忽視辦公室打印機污染 / 143
忌忽視辦公室「冷氣病」 / 143
忌忽視辦公室飲水機污染 / 143

第六章 高血脂患者心理調養宜忌 / 144

高血脂患者**宜**正視病情 / 145

高血脂患者**宜**調整狀態 / 145

高血脂患者**宜**保持愉悅心情 / 145

宜學點「精神勝利法」 / 145

宜學會轉移注意力 / 146

宜適當哭泣釋放壓力 / 146

宜學會用運動釋放壓力 / 146

宜找朋友、家人傾訴 / 146

宜多吃些「快樂水果」 / 147

宜閒情逸致寄情花草 / 147

宜聽聽美好的音樂 / 147

高血脂患者**宜**學書畫 / 147

高血脂患者**宜**以棋會友 / 148

宜利用垂釣來忘卻憂愁 / 148

宜多曬太陽告別抑鬱 / 149

宜試試顏色心理療法 / 149

宜每晚靜坐 10 分鐘 / 149

宜用放鬆法控制情緒 / 149

高血脂患者**宜**笑口常開 / 150

宜學會積極的心理暗示 / 150

宜樹立積極樂觀的心態 / 150

宜多回想心中的夢想 / 151

高血脂患者**宜**心存善意 / 151

高血脂患者**宜**知足常樂 / 151

忌忽視情緒對血脂的影響 / 152

忌喪失戰勝高血脂的信心 / 152

高血脂患者**忌**滿不在乎 / 152

高血脂患者**忌**胡亂猜疑 / 152

高血脂患者**忌**過分恐懼 / 153

高血脂患者**忌**內疚、自責 / 153

忌對家人或藥物過於依賴 / 153

高血脂患者**忌**情緒波動大 / 153

高血脂患者**忌**感染壞情緒 / 154

高血脂患者**忌**壓力過大 / 154

高血脂患者**忌**隨意發怒 / 154

高血脂患者**忌**生悶氣 / 154

高血脂患者**忌**深陷抑鬱 / 155

高血脂患者**忌**過於緊張 / 155

高血脂患者**忌**心思過重 / 155

高血脂患者**忌**過度焦慮 / 155

高血脂患者**忌**過於悲傷 / 156

高血脂患者**忌**心情浮躁 / 156

高血脂患者**忌**心理空虛 / 156

高血脂患者**忌**自我封閉 / 156

高血脂患者**忌**鑽牛角尖 / 156

高血脂患者**忌**自我設限 / 157

高血脂患者**忌**過分苛刻 / 157

高血脂患者**忌**孤獨悲觀 / 157

高血脂患者**忌**失去熱情 / 157

第七章 高血脂患者診療用藥宜忌 / 158

宜看懂檢查單上的英文代號 / 159

宜清楚檢測血脂的常規項目 / 159

- 宜瞭解血脂檢查各項的正常值 / 159
- 宜清楚高血脂的診斷標準 / 159
- 宜知道什麼是他汀類藥物 / 159
- 宜瞭解他汀類藥物的不良反應 / 160
- 宜知道什麼是樹脂類藥物 / 160
- 宜瞭解樹脂類藥物的副作用 / 160
- 宜知道什麼是貝特類藥物 / 160
- 宜瞭解貝特類藥物的不良反應 / 161
- 服用貝特類藥物宜注意 / 161
- 宜知道什麼是菸酸類藥物 / 161
- 宜瞭解菸酸類藥物的不良反應 / 161
- 宜瞭解相關的用藥禁忌 / 161
- 宜學會判斷降脂藥物的療效 / 162
- 宜瞭解高膽固醇血症選藥原則 / 162
- 宜瞭解高甘油三酯血症選藥原則 / 162
- 宜瞭解低高密度脂蛋白血症選藥原則 / 162
- 宜瞭解混合型高脂血症選藥原則 / 163
- 宜以非藥物治療為基礎 / 163
- 宜掌握分級用藥的方法 / 163
- 宜按時辰服藥 / 163
- 聯合用藥宜謹慎 / 163
- 宜知道聯合用藥的方法 / 164
- 用藥宜做好實時監測 / 164
- 宜長期服用降脂藥物 / 164
- 用藥宜慮個體差異 / 164
- 宜依據血脂變化制定用藥方案 / 165
- 宜根據經濟狀況選擇藥物 / 165
- 宜根據藥物特點制定用藥方案 / 165
- 宜瞭解痰濁陽滯型高血脂 / 165
- 宜瞭解脾虛濕盛型高血脂 / 166
- 宜瞭解氣滯血瘀型高血脂 / 166
- 宜瞭解肝腎陰虛型高血脂 / 166
- 宜瞭解脾腎陽虛型高血脂 / 166
- 宜瞭解單純型高血脂 / 166
- 宜瞭解中醫治療之平肝潛陽 / 166
- 宜瞭解中醫治療之祛痰化濁 / 167
- 宜瞭解中醫治療之清熱利濕 / 167
- 宜瞭解中醫治療之滋陰養血 / 167
- 宜瞭解中醫治療之溫經通陽 / 167
- 宜瞭解中醫治療之活血化瘀 / 167
- 宜瞭解中醫治療之溫腎益陽 / 167
- 宜用降脂中藥之決明子 / 167
- 宜用降脂中藥之虎杖 / 168
- 宜用降脂中藥之澤瀉 / 168
- 宜用降脂中藥之山楂 / 168
- 宜用降脂中藥之薑黃 / 168
- 宜用降脂中藥之柴胡 / 168
- 宜用降脂中藥之大黃 / 169
- 宜用降脂中藥之何首烏 / 169
- 宜用降脂中藥之靈芝 / 169
- 宜用降脂中藥之人參 / 169
- 宜用降脂藥之血脂康膠囊 / 170
- 宜用降脂藥之脂必泰膠囊 / 170
- 宜用降脂藥之降脂靈片 / 170
- 宜用降脂藥之調脂片 / 170
- 宜用降脂藥之脂可清膠囊 / 170
- 宜用降脂藥之丹田降脂丸 / 170
- 宜用降脂藥之通脈降脂片 / 171
- 宜用降脂藥之玉楂沖劑 / 171
- 宜瞭解青少年高血脂的用藥 / 171
- 宜瞭解老年高血脂的用藥 / 171
- 宜瞭解併發高血壓的用藥 / 171

宜瞭解併發糖尿病的用藥 / 172
宜瞭解併發冠心病的用藥 / 172
宜瞭解併發甲狀腺功能衰退的用藥 / 172
宜瞭解併發腎病綜合症的用藥 / 172
宜知道哪些人忌服降膽固醇藥物 / 172
忌忽視定期檢查血脂 / 173
血脂檢查前**忌**吃飯 / 173
血脂檢查前**忌**飲食不合理 / 173
血脂檢查前**忌**亂用藥 / 173
忌在身體不佳時檢查血脂 / 173
血脂檢查前**忌**活動量過大 / 174
檢查血脂前**忌**飲酒 / 174
忌以為沒有症狀就無須治療 / 174
忌憑一次檢測就確診高血脂 / 174
忌只注意飲食調養而不吃藥 / 174
忌僅靠吃藥治療高血脂 / 175

忌因害怕副作用而不願服藥 / 175
忌盲目迷信洗血法 / 175
忌擅自增加服藥量 / 175
服用降脂藥**忌**間斷 / 176
忌長期服用利尿藥 / 176
忌長期服 β 受體阻滯藥 / 176
忌經常服用口服避孕藥 / 176
忌服苯妥英鈉和氯丙嗪 / 177
忌胡亂補充維他命 E / 177
忌在飯後服用他汀類降脂藥 / 177
忌用茶水送服降脂藥 / 177
忌用飲料送服降脂藥 / 177
忌用牛奶送服降脂藥 / 178
忌多種藥物同服 / 178
忌服藥後飲水過多 / 178
服藥後**忌**馬上運動 / 178

第八章 高血脂併發症防治宜忌 / 179

防治併發症**宜**早不宜晚 / 180
高血脂患者**宜**瞭解高血壓 / 180
高血脂患者**宜**監測血壓 / 180
高血脂患者**宜**自測血壓 / 181
宜清楚併發高血壓的症狀 / 181
高血脂患者**宜**積極降血壓 / 181
併發高血壓患者**宜**控制熱量攝入 / 182
併發高血壓患者**宜**清淡飲食 / 182
併發高血壓患者**宜**攝入膳食纖維 / 182
併發高血壓患者**宜**補充鉀元素 / 182
併發高血壓患者**宜**補鈣 / 183

併發高血壓患者**宜**戒煙限酒 / 183
併發高血壓患者**宜**科學運動 / 183
高血脂患者**宜**瞭解糖尿病 / 183
宜清楚併發糖尿病的症狀 / 183
高血脂患者**宜**監測血糖 / 184
宜瞭解併發糖尿病的治療 / 184
宜清楚血糖的控制目標 / 184
併發糖尿病患者**宜**「三低」飲食 / 184
併發糖尿病患者**宜**少食多餐 / 185
併發糖尿病患者**宜**定時定量進餐 / 185
併發糖尿病患者**宜**多吃蔬菜粗糧 / 185

併發糖尿病患者**宜**適當多運動 / 186
高血脂患者**宜**瞭解冠心病 / 186
宜瞭解高血脂與冠心病的關係 / 186
併發冠心病患者**宜**少量多餐 / 186
併發冠心病患者**宜**低鹽飲食 / 187
併發冠心病患者**宜**合理攝入蛋白質 / 187
併發冠心病患者**宜**清淡飲食 / 187
併發冠心病患者**宜**注意烹調方式 / 187
併發冠心病患者**宜**充維他命 C / 187
併發冠心病患者**宜**補充鉻元素 / 188
併發冠心病患者**宜**補充硒元素 / 188
高血脂患者**宜**瞭解脂肪肝 / 188
宜瞭解高血脂和脂肪肝的關係 / 188
併發脂肪肝患者**宜**補充蛋白質 / 189
併發脂肪肝患者**宜**補充水分 / 189
併發脂肪肝患者**宜**補充硒元素 / 189
併發脂肪肝患者**宜**適量運動 / 190
併發脂肪肝患者**宜**謹慎用藥 / 190
高血脂患者**宜**瞭解腎病綜合症 / 190
宜瞭解高血脂和腎病的關係 / 190
併發腎病綜合症患者**宜**重視感染 / 191
併發腎病綜合症患者治療**宜**利尿消腫 / 191

忌忽視高血壓併發症的危害 / 191
併發高血壓患者**忌**為了降壓降營養 / 191
併發高血壓患者**忌**降壓操之過急 / 192
併發高血壓患者**忌**擅自亂用藥物 / 192
併發高血壓患者**忌**在睡前服藥 / 192
併發高血壓患者**忌**起床過猛 / 192
忌忽視糖尿病併發症的危害 / 193
併發糖尿病患者**忌**過量運動 / 193
併發糖尿病患者**忌**不吃主食 / 193
併發糖尿病患者**忌**只吃精米精麵 / 193
併發糖尿病患者**忌**胡亂吃水果 / 194
忌忽視治療冠心病併發症 / 194
忌忽視治療脂肪肝併發症 / 194
併發脂肪肝患者**忌**飲酒 / 195
併發脂肪肝患者**忌**吃辛辣刺激食物 / 195
併發脂肪肝患者**忌**吃高脂肪食物 / 195
併發脂肪肝患者**忌**飯後飲茶 / 195
忌忽視高血脂併發中風 / 196
忌忽視高血脂併發眼病 / 196
忌忽視高血脂性聽力下降 / 196
忌忽視高血脂併發膽結石症 / 196

第九章 高血脂不同人群調養宜忌 / 197

兒童**宜**注意預防高血脂 / 198
兒童**宜**重視血脂檢查 / 198
宜重視兒童肥胖 / 198
宜瞭解兒童肥胖的標準 / 198
宜瞭解是否屬高危兒童 / 199

宜瞭解兒童高血脂的治療 / 199
兒童高血脂**宜**以飲食治療為主 / 199
宜從小養成運動的習慣 / 199
宜瞭解兒童降脂的目標值 / 199
宜瞭解需要藥物治療的適應證 / 200

宜瞭解兒童禁用的降脂藥 / 200

兒童服藥宜從小劑量開始 / 200

兒童高血脂宜加強監測 / 200

宜重視兒童心理調適 / 201

孕婦宜注意預防高血脂 / 201

宜瞭解孕期血脂升高的意義 / 201

宜及早發現孕婦高血脂 / 202

孕婦宜做好血脂檢查 / 202

宜瞭解孕婦高血脂的症狀 / 202

孕婦宜適當運動 / 202

孕婦宜合理飲食 / 203

宜瞭解孕婦高血脂用藥原則 / 203

宜重視孕婦的心理調適 / 203

更年期宜預防高血脂 / 203

更年期宜每天快走 1 小時 / 204

更年期宜適當補充雌激素 / 204

更年期宜控制脂肪和糖類的攝入 / 204

更年期宜重視心理調適 / 204

青年宜注意預防高血脂 / 205

青年宜調整生活方式 / 205

青年宜運動降脂 / 205

中年人宜注意預防高血脂 / 206

宜重視中年人的心理調適 / 206

老年人宜注意預防高血脂 / 206

宜瞭解老年高血脂的特點 / 206

老年人服藥宜注意 / 206

宜瞭解老年高血脂的治療 / 207

老年人運動宜注意 / 207

宜重視老年人心理調適 / 207

老年人半夜醒後宜喝杯水 / 208

老年人宜常量血壓 / 208

肥胖者宜預防高血脂 / 208

宜瞭解肥胖的原因 / 208

肥胖者宜減少總熱量的攝入 / 209

肥胖者宜限制脂肪的攝入 / 209

肥胖者宜補充膳食纖維 / 209

肥胖者宜運動減肥 / 209

兒童高血脂忌濫用降脂藥物 / 210

兒童降脂忌影響生長發育 / 210

兒童忌被動吸煙 / 210

兒童忌多吃肥肉 / 210

兒童忌多吃動物內臟 / 211

兒童忌吃零食過多 / 211

兒童忌常喝甜飲料 / 211

孕婦忌忽視治療高血脂 / 211

孕產婦忌服用降膽固醇藥物 / 212

孕婦忌多吃高蛋白食物 / 212

孕婦忌過多攝入高脂肪食物 / 212

孕婦忌長期吃素 / 212

更年期忌忽視預防骨質疏鬆 / 213

更年期忌濫用藥物 / 213

更年期忌情緒波動過大 / 213

青年高血脂患者忌吃快餐 / 213

中青年忌忽視血脂檢查 / 214

忌忽視老年高血脂的治療 / 214

老年人忌運動過量 / 214

老年人忌嚴格控制飲食 / 214

老年人降脂忌一降到底 / 215

肥胖者忌過分節食 / 215

肥胖者忌亂用減肥藥 / 215

第一章

有關高血 脂認識的

宜忌

俗話說：「知己知彼，百戰不殆。」我們要想戰勝高血脂，首先應瞭解什麼是高血脂、哪些因素會導致高血脂、高血脂的易患人群有哪些、高血脂有什麼樣的臨床症狀等。只有瞭解了這些，我們才能有針對性地防治高血脂，將高血脂對身體的危害降到最低。

宜 知道什麼是血脂

血脂是血液中脂肪類物質的總稱，包括中性脂肪（甘油三酯和膽固醇）和類脂（磷脂、糖脂、固醇、類固醇）。血脂在維持人體正常生理活動中發揮著重要的作用。一般來說，血脂中的主要成分是甘油三酯和膽固醇，其中甘油三酯參與人體內能量代謝，而膽固醇則主要用於合成細胞膜、類固醇激素和膽汁酸。正常情況下，脂類在體內的吸收、消耗和轉化，會維持相對平衡，所以人體血脂含量可基本保持穩定。

宜 清楚人體正常血脂值

項目	說明	正常值
總膽固醇（TC）	指血清（漿）中游離膽固醇和膽固醇酯的總量	3~5.20mmol/L
甘油三酯（TG）	由甘油和脂肪酸所構成的酯	1.70mmol/L 以下
高密度脂蛋白（HDL）	為血清蛋白之一，是一種抗動脈粥樣硬化的血漿脂蛋白	1.04mmol/L 以上
低密度脂蛋白（LDL）	是判斷高脂血症、預防動脈粥樣硬化的重要指標	3.12mmol/L 以下

宜 瞭解血脂的代謝過程

肝臟是脂類代謝的重要場所，首先人體對脂類的吸收，必須依靠肝臟分泌的膽汁酸來乳化。腸道吸收後的脂肪酸進入肝臟中，在肝臟的作用下重新合成甘油三酯、膽固醇和磷脂，同時肝臟還能合成運輸脂肪的載脂蛋白，兩者結合形成脂蛋白進入血液循環，被其他組織利用或儲存。而脂質還可以在肝臟內分解、代謝為膽汁酸或氧化為二氧化碳和酮體。

宜 知道年齡影響血脂水平

年齡會影響血脂水平的變化，一般從出生到成年，膽固醇和甘油三酯含量增加 3~4 倍，1 歲以內增加最快。一些報告指出，20~50 歲仍呈規律性增加，但以後會呈下降的趨勢。調查資料表明，膽固醇和甘油三酯含量均隨年齡而增加，至 60 歲後開始下降。

宜 知道性別影響血脂水平

一般情況下，男性和女性體內的血清膽固醇和甘油三酯含量在 50 歲以前沒有明顯差異，只是高密度脂蛋白水平女性要明顯高於男性。但是在 50 歲以後高密度脂蛋白水平男性要高於女性，而女性體內的血清膽固醇和甘油三酯比男性要高。這說明同樣高的血清膽固醇水平，女性患冠心病的危險要低於男性，女性對膽固醇升高的耐受性比男性要好。甘油三酯對於女性來說很可能是冠心病最危險的因素，90% 甘油三酯升高的女性患者都可能有發生冠心病的危險。

宜 知道職業影響血脂水平

腦力勞動者的血清膽固醇和甘油三酯含量較體力勞動者高，而高密度脂蛋白水平則明顯降低；城市居民的血清膽固醇和甘油三酯含量又高於農民。所以說，不同職業的人群血清脂質和脂蛋白水平不相同，腦力勞動者或運動量較少的人群，應注意防範高血脂的發生。

宜 瞭解什麼是膽固醇

膽固醇是一種白色的晶體，廣泛存在於大腦、脊髓、神經系統和肌肉組織中，主要用於合成細胞膜、類固醇激素和膽汁酸。膽固醇一部分來源於飲食，一部分來源於肝臟合成，它不能獨自在血液中運行，必須與蛋白質分子結合成脂蛋白微粒，才能在血液中運行。膽固醇在血液中主要以兩種形式存在，分別是低密度脂蛋白和高密度脂蛋白。

宜 知道什麼是總膽固醇

總膽固醇是指血液中所有脂蛋白所含膽固醇的總和，包括游離膽固醇和膽固醇酯。人體的總膽固醇水平主要取決於遺傳和生活方式兩個方面。總膽固醇是人體組織細胞不可或缺的重要物質，在人體生命活動中起著非常重要的作用。如果總膽固醇偏低，勢必會影響人體的健康發育，降低人體的免疫力；如果總膽固醇偏高，則可能會引起高脂血症或肝膽疾病。

宜 清楚膽固醇的生理作用

- **形成膽汁酸：**膽固醇是組成膽汁酸的主要成分，膽汁酸又是膽汁的主要成分。膽汁參與人體消化過程後，有5%~15%的膽汁會隨糞便排出體外，這部分膽汁就需要肝臟重新生成。
- **構成細胞膜：**膽固醇是構成細胞膜的重要成分，細胞的生長、分裂、更新等一系列生理活動都需要它的參與才能順利進行。如果沒有膽固醇，細胞就無法維持正常的生理功能。
- **合成激素：**膽固醇是合成體內多種物質的原料，如皮質醇、醛固酮、睪酮、雌二醇以及維他命D。如果身體裡缺少了膽固醇，這些物質的合成就會出現障礙，進而導致生理活動失常。

宜 分清「好膽固醇」和「壞膽固醇」

膽固醇分為高密度膽固醇和低密度膽固醇，高密度膽固醇能保護心血管，故被稱為「好膽固醇」。而低密度膽固醇過高，會在血管壁上沉積，形成小斑塊，這些「斑塊」不斷積聚，容易堵塞血管，使血流速度減慢，容易誘發冠心病、動脈粥樣硬化等疾病，故被稱為「壞膽固醇」。

宜 明白膽固醇升高的原因

當發生阻塞性黃疸時，由於膽汁排出受阻，血中的脂蛋白-X和肝內膽固醇合成亢進，導致游離型膽固醇增加，引起總膽固醇升高。另外，如果進食過多的高膽固醇食物，如心、肝等動物內臟，也會引起總膽固醇偏高。

宜 知道什麼是甘油三酯

甘油三酯是由三分子脂肪酸與一分子甘油結合而成的脂肪分子，是人體脂肪的成分。甘油三酯一方面來源於食物中脂肪的分解，一方面來源於肝細胞內葡萄糖轉化。甘油三酯是人體脂肪酸的儲藏庫，當身體需要時會發生分解，在短時間內為生命活動提供能量。

宜 清楚甘油三酯的生理作用

- **提供能量：**從甘油三酯中分解出的脂肪酸，能迅速為生命活動提供能量，大部分組織均可以利用甘油三酯分解產物供給能量，甘油三酯在維持人體生命活動過程中起著重要作用。
- **保持體溫：**甘油三酯是人體脂肪的成分，人體的皮下、內臟器官周圍都有脂肪組織的分佈，能防止體內熱量散失，從而保持體溫。
- **保護機體：**身體的脂肪組織能在身體受到外界撞擊時起到緩衝作用，可保護肌肉和內臟器官。

宜 明白甘油三酯升高的原因

甘油三酯升高通常會表現為高脂血症，原因分為原發性和繼發性兩種。原發性甘油三酯偏高多是遺傳因素導致的，病因尚不明確。繼發性甘油三酯偏高可繼發於疾病，如糖尿病、腎病綜合症、甲狀腺功能減退等疾病導致脂肪代謝異常；一些不良的生活習慣，如吸煙、飲酒也可引起甘油三酯升高。

宜 知道什麼是脂蛋白

血液中的脂肪是不溶於水的，它們必須與一類特殊的蛋白質結合，形成易溶於水的複合物，這種複合物就叫作脂蛋白。可以說，脂蛋白就是血脂在血液中存在、轉運和代謝的形式，通過檢查脂蛋白也可以瞭解血脂的特性和功能。根據密度不同，可將脂蛋白分為高密度脂蛋白、低密度脂蛋白、極低密度脂蛋白和乳糜顆粒。

宜 清楚脂蛋白的生理作用

血漿中的可溶性脂蛋白能幫助血液中的脂質運輸，脂蛋白的脂質能與細胞膜上的組成成分進行互換，可參與調節細胞脂質的代謝。另外，高密度脂蛋白可以將血液中的膽固醇轉運到肝臟中，再由肝臟進行代謝，從而能保護心血管；而低密度脂蛋白會攜帶膽固醇沉積在動脈壁上，容易引發動脈粥樣硬化。

宜 瞭解什麼是高血脂

高血脂又叫高脂血症，它是指人體內的脂肪代謝異常引起血液中血脂升高，或者血脂水平的變化超出了正常範圍。臨床上，血清總膽固醇、甘油三酯或低密度脂蛋白膽固醇等一項或多項水平過高，或者血清高密度脂蛋白膽固醇水平過低，都屬血脂異常。事實上，以血清低密度脂蛋白膽固醇取代血清總膽固醇水平，只能粗略地反映所有脂蛋白的總體水平。

宜 知道什麼是原發性高脂血症

原發性高脂血症是指脂質和脂蛋白代謝有先天性缺陷以及由某些環境因素通過各種機制所引起的。目前認為它與遺傳和環境兩大因素有關。明顯的血脂異常多由遺傳因素所致，而輕度、中度血脂異常多由環境因素所致，最常見的原因是經常攝入高飽和脂肪酸和高膽固醇的食物，尤其是長期攝入動物脂肪。

宜 知道什麼是繼發性高脂血症

繼發性高脂血症，是指由於某些全身性疾病或藥物所引起的血脂異常，臨床上引起血漿脂蛋白代謝紊亂的疾病常見的有糖尿病、甲狀腺疾病和腎臟疾病。引起藥物性高脂血症的藥物有：利尿劑（在各種利尿劑中，以噻嗪類升高膽固醇的作用最明顯）、避孕藥、胺碘酮、糖皮質激素、促腎上腺皮質激素、苯妥英鈉、氯丙嗪等。

宜 瞭解哪些疾病易誘發高血脂

- **肥胖症**：肥胖症是導致血液甘油三酯升高的最常見原因，一些肥胖症患者的血液膽固醇含量也有所增高。
- **糖尿病**：糖尿病患者容易患上高血脂，而非胰島素依賴性患者患高血脂的概率更大，這是因為人體的糖代謝紊亂極易引發脂蛋白代謝紊亂。
- **肝病**：肝臟是加工、生產、分解、排泄脂質和脂蛋白的場所，如果肝臟發生疾病，那麼勢必會導致脂質和脂蛋白代謝異常，造成低密度脂蛋白和血脂含量升高。

宜 瞭解遺傳因素易引發高血脂

遺傳可以通過多種機制引發高血脂，相關調查顯示，遺傳父母肥胖的子女在成年後患上高血脂的概率遠遠高於沒有遺傳的人群。另外，基因缺陷，如脂蛋白脂肪酶的缺陷或缺乏、細胞表面脂蛋白受體缺陷等，也會通過影響血脂的代謝過程而引發高血脂。

宜 瞭解飲食不當易引發高血脂

長期大量食用動物類脂肪和高膽固醇食物（如蛋黃、魚卵、動物內臟）會導致罹患高膽固醇血症；長期過量食用糖類食物會嚴重影響胰島素的分泌，加速低密度脂蛋白的形成，易引發高甘油三酯血症。另外，過度吸煙、飲酒也會誘發高血脂。

宜 瞭解高脂血症的分類

臨床上將高脂血症分為四類。

- **高膽固醇血症**：血清中總膽固醇含量升高，而甘油三酯含量正常。
- **高甘油三酯血症**：血清中甘油三酯含量增高，而總膽固醇含量正常。
- **混合型高脂血症**：血清總膽固醇和甘油三酯含量均增高。
- **低高密度脂蛋白血症**：血清高密度脂蛋白膽固醇含量降低，這種高血脂可單獨存在，也可伴高膽固醇血症，或伴高甘油三酯血症。



宜 清楚高血脂與高血壓的關係

高血脂與高血壓之間的關係，主要體現在高血脂發生後對高血壓所產生的負面作用。首先，高血脂可誘發高血壓。高血脂發生後會使血液中的低密度脂蛋白、膽固醇等脂類物質在血管壁上沉積，並形成斑塊。而血管壁上沉積的斑塊越多，人體血管就會變得愈發狹窄，而無論是血管壁堵塞，還是血管管腔狹窄，都可誘發高血壓。

其次，高血脂還會加重高血壓患者的病情。高血壓患者體內往往存在血管內壁受損的問題，因而，如果發生高血脂，造成脂類物質沉積於血管壁，則會加重高血壓患者的病情。而且高血脂發生後，又可誘發血栓、心肌梗塞、腦梗塞等病變，導致高血壓的進一步惡化。

此外，高血壓和高血脂的合併發生，可誘發動脈粥樣硬化、冠心病等多種疾病。

宜 清楚高血脂與高血糖的關係

高血脂和高血糖是相互促進的關係，臨床上發現，糖尿病和高血脂往往會同時出現，因此人們通常把糖尿病和高血脂稱為「姐妹病」。

一方面，糖尿病容易繼發為高血脂，據統計，約有 40% 的糖尿病患者伴有脂質代謝紊亂。由於糖尿病患者體內胰島素分泌不足，體內酯酶活潑性降低，容易導致血脂升高。糖尿病患者不僅糖代謝紊亂，還伴有脂肪、蛋白質的紊亂，會使血液中游離脂肪酸和甘油三酯的濃度升高。

另一方面，肥胖高血脂患者，體內的糖分和脂質含量較多，而胰島素受體相對減少，從而產生胰島素抵抗，也易誘發糖尿病。

此外，兩者都會對血管造成傷害，高血脂合併高血糖更易引起心、腦血管的併發症。

宜 瞭解高脂蛋白血症

高脂蛋白血症是常見的醫用名詞。高脂蛋白血症是指血漿中脂蛋白過量，所有的脂蛋白中都含有脂質，血脂就是以脂蛋白的形式存在於血液中的，所以脂蛋白過量，那麼也就表示血漿中的膽固醇和甘油三酯水平較高。

那麼，高脂蛋白血症和高脂血症是一回事嗎？這兩者看似是兩種不同的概念，其實本質是相同的，只是診斷方法不同，但高脂蛋白血症更能反映血脂代謝紊亂的本質。

宜 瞭解高血脂的三級預防

高血脂一級預防是針對高血脂的易患人群設定的，目的在於幫人們糾正造成高血脂的危險因素；二級預防是針對輕、中度高血脂患者設定的，目的在於督促患者積極治療，以預防併發症的發生；三級預防是針對已經患上了併發症的高血脂患者設定的，目的在於幫助這些患者及時控制病情發展，使病情得以穩定。

宜 知道一級預防的內容

高血脂的一級預防主要包括以下內容。

- ❶ 高危人群要注意自我保健。高危人群包括：中老年男性，絕經後的婦女，有高脂血症、冠心病、腦血管病家族史的健康人，各種黃色瘤患者以及超重或肥胖者。
- ❷ 高危人群需定期進行健康體檢。
- ❸ 積極治療可引起高脂血症的疾病，如腎病綜合症、糖尿病、肝膽疾病、甲狀腺功能減退等。

宜 知道二級預防的內容

高血脂的二級預防主要包括以下內容。

- ❶ 高血脂患者要戒煙限酒。
- ❷ 高血脂患者要積極進行飲食調理。
- ❸ 高血脂患者要加強體育鍛煉。
- ❹ 高血脂患者要在醫生的指導下積極進行藥物治療。



宜 知道三級預防的內容

高血脂的三級預防主要包括以下內容。

- ❶ 積極學習並實行高血脂的治療保健常識，通過藥物、運動、飲食、自我監測等綜合療法，將血脂的各項指標長期控制在正常的範圍內。
- ❷ 高血脂患者要定期監測血脂，檢查肝臟、腎臟、心血管等部位的健康狀況，並及時進行有效的治療。
- ❸ 在醫生的指導下積極預防和治療冠心病、胰腺炎、腦血管病等併發症。

急 忽視高血脂的危害

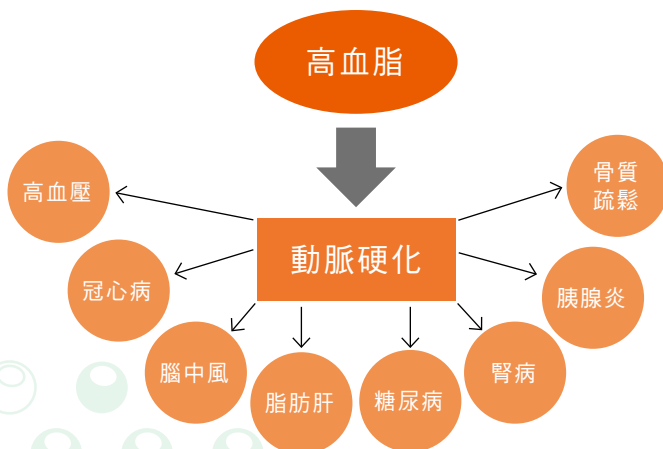
一些高血脂患者被確診患有高血脂後，感覺自己身體沒有什麼不適，並認為高血脂不會給生活帶來較強的困擾，於是忽視降脂治療。高血脂本身並不可怕，可怕的是由高血脂引發的併發症，其對身體危害很大。有大量資料表明，高脂血症容易引發中風、冠心病、心肌梗塞、猝死等併發症，會給生命帶來威脅。因此，高血脂患者應高度重視高血脂的危害。

急 忽視高血脂對血管的影響

高血脂對人體最直接的傷害便是冠狀動脈，大量脂質蛋白在血漿中沉積和移動，不僅會降低血液的流動速度，還會通過氧化作用酸敗後沉積在動脈血管內壁上，並長期黏附於血管壁，會極大地損害動脈血管內皮組織，長期保持這種狀況可能造成動脈粥樣硬化。動脈粥樣硬化是誘發多種心腦血管疾病的主要原因之一，對人體健康傷害很大。

急 忽視高血脂對心臟的影響

高血脂會危害心臟的健康。長期高血脂形成動脈粥樣硬化後，冠狀動脈的血管腔內會變窄，血流量也會變小，心肌注血量減少，進而易造成心肌缺血，導致心絞痛，形成冠心病。簡單解釋就是心肌缺血，正常的血液流通不能進行，心臟就會抗議，引起心臟疼痛。



急 忽視高血脂對肝臟的影響

高血脂會危害肝臟的健康。患者由於營養過剩，會導致肝臟脂肪代謝功能發生障礙，肝細胞內堆積脂肪、膽固醇、甘油三酯或磷脂，引起脂肪肝。如果肝動脈粥樣硬化後受損，還可能導致結構發生改變，引發肝硬化。

急 忽視高血脂對大腦的影響

高血脂對大腦也會有影響。如果血脂沉積在腦血管，使腦血管發生硬化，硬化後內皮受損，導致破裂，易形成出血性腦中風。另外，血脂沉積在腦血管，還容易導致腦血栓和腦栓塞，對人體健康危害極大，因此高血脂患者平時要做好降脂工作，防止血脂過高，損害大腦。

急 忽視高血脂對腎臟的影響

臨床上發現，幾乎所有的慢性腎臟疾病中，都有高血脂的身影。過高的血脂會在腎臟中沉積，會損傷腎臟的健康，嚴重的還可能導致腎衰竭。如果形成的動脈粥樣硬化發生於腎動脈，就會影響腎臟的血液供應，易引發腎動脈粥樣硬化、腎衰竭。如果高血脂使血液處於高凝狀態，則易形成腎動脈栓塞、狹窄，極大地危害人體健康。

急 忽視高血脂對胰腺的影響

高血脂對胰腺會產生不良影響。當乳糜微粒和極低密度脂蛋白水解後釋放的大量游離脂肪酸，以及毛細血管床釋放的溶血卵磷脂，超過了白蛋白所能結合的數量，會引起胰腺細胞溶化，產生化學性胰腺炎。另外，由高血脂形成的血栓如果堵塞胰腺的微血管，則會引發急性胰腺炎。

急 忽視高血脂對骨骼的影響

高血脂患者需要注意，持續的高血脂會損害骨骼。因為高血脂患者的血漿中存在大量的脂質蛋白，這些物質容易發生氧化酸敗，使人體體液的 pH 值呈弱酸性，不僅容易使機體受到細菌病毒的侵襲，還會促進骨質鈣的分解游離，引發骨質疏鬆。



忌 忽視黃色瘤

高血脂患者如果體內有大量的膽固醇沉積，就會被細胞吞噬形成黃色瘤。這種黃色瘤通常會出現在中老年身上，尤其是肥胖女性患者更為多見。黃色瘤往往首先會出現在眼瞼上，呈米粒般大小，邊緣不規則，隨後會慢慢擴大。黃色瘤還有可能出現在眼睛周圍、手肘、腳後跟、臀部等部位。黃色瘤是高脂血症的報警信號，因此如果你的皮膚上出現黃色瘤，一定要查血脂。

忌 忽視頭昏腦脹

如果血液中的血脂偏高，就會導致血液流速下降，容易引起大腦組織缺血或缺氧，出現頭昏腦脹、健忘、犯困等症狀。而此時，心臟會代償性地增加收縮，人稍微劇烈活動，還會加重心臟負擔，從而使人產生疲勞感，總感覺精力不足。因此，如果平時有頭昏腦脹、身體乏困的症狀，要警惕高血脂。

忌 忽視腿抽筋發麻

如果膽固醇過高，無法代謝出去，就可能沉積在肌肉組織中，刺激肌肉收縮，從而導致抽筋現象。另外，血脂沉積在血管壁上，使血管變窄，還會導致局部供血不足，血液循環不暢，出現抽筋、疼痛等不適。因此，如果你經常感覺腿抽筋、小腿發麻、發涼或腿部沉重、疲勞，即使補鈣後也無明顯改善，最好檢查一下是不是血脂升高導致的。

急 忽視視力減退

視力減退也是血脂升高的信號，當血液黏稠，流速減慢時，會使視神經或視網膜出現暫時缺血或缺氧，導致視力下降。另外，高血脂也是引起視網膜血栓形成的最常見原因。高血脂嚴重時，血液中含有甘油三酯的脂蛋白還可從毛細血管中漏出，如果侵襲黃斑，則會嚴重影響視力。因此，如果出現了視力減退，最好去醫院做個檢查。

急 忽視聽力下降

大多數老年人都會出現不同程度的聽力下降，這是正常的生理功能衰退，是不可避免的。但並不是所有的聽力下降，都是生理性衰退，聽力下降也是高血脂的信號之一。過高的血脂如果在內耳沉積，導致過氧化脂增多，就會損傷內耳毛細胞，導致血管萎縮，影響聽力。另外，若高血脂導致內耳動脈發生動脈粥樣硬化，造成內耳微循環障礙，則會出現耳鳴或聽力下降。所以，如果出現聽力障礙、耳鳴等症狀，就要警惕是高血脂在作怪。

急 忽視角膜老年環

角膜老年環是指眼睛角膜的邊沿部位出現了一圈灰白色或白色的環，寬約 1~2 毫米，會隨著年齡的增長而加寬。角膜老年環跟血脂代謝異常有著密切的關係，有數據顯示，出現角膜老年環的人，其體內總膽固醇水平高於正常人水平的概率增加了 60%。角膜營養來自於角膜邊緣的血管網和眼內的房水，當血管網和房水內的脂類物質過多時，就會在角膜組織內沉積，慢慢形成角膜環。

急 忽視食慾不振

高血脂會引起肝臟的脂肪功能發生障礙，使大量的脂肪、膽固醇、甘油三酯等物質堆積在肝臟內，引發脂肪肝，使肝臟發生腫大，嚴重時會在一定程度上出現食慾不振等症狀。因此，若連續幾天出現食慾不振，且調節腸胃沒有好轉時，最好到醫院去查查血脂。

有家族病史者 / 忌 忽視預防高血脂

家族遺傳高脂血症在醫學上叫作家族性高膽固醇血症，這是一種常染色體顯性遺傳疾病，是脂質代謝疾病中最為嚴重的一種。它會使血液中的低密度脂蛋白膽固醇極度升高，是引發動脈粥樣硬化、心肌梗塞、中風等疾病的危險因素。比較嚴重的家族性高膽固醇血症會發生在兒童或青少年身上，出現肌腱黃色瘤、關節變形，還可能因心臟功能衰竭而發生死亡。因此，有家族病史者最好在兒時就積極預防高血脂，並且要儘量避免與同樣病史者結婚。

精神緊張者 / 忌 忽視預防高血脂

有相關研究表明，情緒緊張會直接影響人體的血脂代謝。當人處於緊張、生氣、悲傷等不良情緒中時，人體兒茶酚胺的分泌量增加，游離脂肪酸增多，會導致血液中血清膽固醇和甘油三酯的水平升高。而當情緒抑鬱時，會導致體內的高密度脂蛋白膽固醇降低，易引發動脈粥樣硬化。所以，長期精神緊張者應在日常生活中預防高血脂。

體形肥胖者 / 忌 忽視預防高血脂

人體脂肪的含量和機體動用脂肪庫的情況，會在一定程度上反映出人體脂肪代謝的情況。體形肥胖者正是體內過多脂肪堆積所致，因而肥胖者患高血脂的可能性要高於正常體形的人群。如果體形肥胖者不注意預防高血脂，任由脂肪堆積，則容易引起脂肪代謝紊亂，從而誘發高血脂。

中老年人 / 忌 忽視預防高血脂

有相關資料顯示，人體總膽固醇和甘油三酯的水平會隨著年齡的增長而上升，老年人患高血脂的可能性要遠遠高於青年人。因為隨著年齡的增長，人體的各項生理功能逐漸衰退，人體脂質代謝能力逐漸降低，從而導致體內血脂含量升高。因此，中老年人忌忽視預防高血脂，日常生活中可通過清淡飲食、適量運動來預防高血脂的發生。

高糖飲食者 / 忌 忽視預防高血脂

很多高糖飲食者也是高血脂的高發人群，如果常常攝入過多的糖類，這些糖類就會在

肝臟中轉化為脂肪堆積起來，所以高糖飲食者往往體形肥胖。另外，高糖飲食者的血糖也會相應較高，容易引起胰島素分泌紊亂，容易引發高血糖和高血壓，而這兩種疾病是引發高血脂的常見病因。因此，高糖飲食者忌忽視預防高血脂。

女性絕經後 / **忌** 忽視預防高血脂

絕經後婦女容易發生脂質代謝異常與體內雌激素的減少密切相關。雌激素是天然的血管保護劑，能避免脂質堆積，還能促進肝臟代謝低密度脂蛋白膽固醇，促進高密度脂蛋白膽固醇的合成。女性絕經後，體內的雌激素迅速降低，是女性高血脂和心腦血管疾病的高發時期。因此，女性在絕經後宜適當補充雌激素，切忌忽視預防高血脂。

久坐不動者 / **忌** 忽視預防高血脂

現代人的活動量減少，尤其是白領工作者，常常久坐不動，這樣攝入的過多能量就會以脂肪的形式儲存在體內，容易導致血脂升高。所以，高血脂常常青睞久坐不動的人群。而適量的運動，可提高胰蛋白酶的活性，改善血脂的構成，並促進機體進行脂質代謝，使體內多餘的脂質排出體外。

忌 以為血脂降得越低越好

既然血脂高了會誘發那麼多威脅生命的疾病，那麼是不是血脂降得越低越好呢？國外有研究發現，血脂降得過低會增加人體罹患腫瘤的風險。另外，血脂太低必然會導致身體裡的膽固醇和甘油三酯不足，它們都是人體必需的營養素，起著重要的生理作用，一旦不足就會嚴重影響人體的正常生理活動。可見，只有將血脂維持在理想水平才有利於健康。

忌 認為年輕人無須檢查血脂

一些人認為高血脂是老年人的專利，年輕人不會患上高血脂，於是在生活中忽視高血脂的預防和檢查，這樣是錯誤的。現在一些年輕人有不好的生活習慣，如飲食不加節制、加班熬夜、吸煙酗酒等，加上精神壓力過大等，這些都是引發高血脂的危險因素。加之高血脂早期症狀不明顯，很多年輕人沒有及時檢查，也沒有調整生活方式，往往在發現患有高血脂時，症狀已經比較嚴重了。

餘的鈉排出體外，可減輕動脈的壓力，避免損傷血管。富含鉀的食物有菠菜、莧菜、馬鈴薯、綠豆、黃豆、香蕉、奇異果等。

宜 適當補充鋅元素

鋅元素是組成人體 200 多種酶的重要營養素，從食物中攝取充足的鋅元素對於人體保持正常的新陳代謝具有重要意義。對於高血脂患者來說，鋅元素還能減輕糖尿病的發病風險，這是因為鋅元素是胰島素的重要組成成分，適當多吃含鋅元素豐富的食物有助於胰島素的合成。富含鋅元素的食物有動物肝臟、蠔、金針菇、黑米、蕎麥、核桃等。

宜 適當補充銅元素

銅對參與生物代謝的某些酶有著催化作用，研究發現，如果體內缺銅，血清中總膽固醇的水平則會升高。正常情況下，人體血漿中銅的含量為 100 $\mu\text{g}/\text{dl}$ ，成人每天從食物中獲得的銅元素為 2~3 毫克，由於肝臟可調節銅的代謝，所以人體一般不會缺銅。但如果出現腹瀉、消化不良且伴有低蛋白血症者就可能缺乏銅元素，需適量補充。富含銅元素的食物有番茄、馬鈴薯、紫菜、大白菜、蘿蔔、核桃等。

宜 適當補充鉻元素

鉻元素具有影響血脂代謝的生理作用，能夠抑制膽固醇的生物合成，降低血清總膽固醇和甘油三酯含量以及升高高密度脂蛋白膽固醇的含量，從而可以控制血脂水平，減少動脈粥樣硬化、冠心病等心血管疾病發生的風險。鉻元素主要存在於粟米、海產品、牛肉、葡萄、香蕉、紅蘿蔔、菠菜等食物中，平時宜適當多吃。

宜 適當補充錳元素

錳元素可以激活參與體內葡萄糖和脂肪代謝的多種酶，缺乏錳元素會導致葡萄糖耐量降低、脂質代謝異常，容易加重高血脂病情。研究發現，人體缺乏錳元素與長期進食精細的米麵有關，如小麥在磨成精細麵粉的過程中會丟失 86% 左右的錳，水稻在製成精米的過程中會丟失 75% 左右的錳，所以高血脂患者平時適當吃些粗糧，有助於補充錳元素。

宜 適當補充輔酶 Q₁₀

輔酶 Q₁₀ 是一種脂溶性抗氧化劑，是預防動脈粥樣硬化形成最有效的抗氧化成分，在人體細胞內可參與能量的製造和活動，還能增強人體的免疫力和活力，延緩人體衰老。輔酶 Q₁₀ 對心血管最重要的作用是可以抑制低密度脂蛋白膽固醇被氧化，從而預防動脈粥樣硬化。輔酶 Q₁₀ 可以從牛肉、豬肉、豬肝及魚類等食物中獲得。

宜 適當補充卵磷脂

卵磷脂有乳化、分解油脂的作用，可使血液中膽固醇及中性脂肪的含量降低，減少脂肪在血管壁內的滯留時間，促進粥樣硬化斑的消散，防止由膽固醇引起的血管內膜損傷，有效防治動脈粥樣硬化、高血壓、高血脂。富含卵磷脂的食物有蛋黃、大豆、動物肝臟、魚頭、鰻魚、花生、芝麻、蘑菇、木耳等。

宜 適當補充共軛亞麻油酸

共軛亞麻油酸是人體必不可少的脂肪酸之一，但人體無法通過自身來合成，只能從食物中獲取。共軛亞麻油酸能有效清除自由基，防止細胞壁受損，還能調節血液中膽固醇和甘油三酯的水平，避免血脂升高，預防動脈粥樣硬化等併發症。富含共軛亞麻油酸的食物有葵花子、牛肉、乳製品和羊肉等。

宜 適當補充 ω -3 脂肪酸

ω -3 脂肪酸對人體健康十分有益，對人體多種疾病都有輔助治療的效果。 ω -3 脂肪酸能明顯降低血液中膽固醇和甘油三酯的水平，並促進膽固醇排出體外，從而起到降低血脂、擴展血管、預防血栓的作用。另外， ω -3 脂肪酸能減少心律失常，降低心臟病復發的風險，還能降低中風發生的可能性。富含 ω -3 脂肪酸的食物有吞拿魚、平魚、蠔等。

宜 適當補充異黃酮

異黃酮在降脂方面具有神奇的作用，它能夠在降低「壞膽固醇」的同時保持「好膽固醇」的含量，對高血脂患者十分有益。另外，異黃酮還是強效的抗氧化劑，可阻止體

第三章

高 血 脂 患 者 運 動 康 復

宜 / 忌

有些高血脂患者嚴格控制飲食，但血脂控制仍然不盡如人意，這是因為血脂不僅來自食物，身體內部也會產生內源性血脂，必須配合運動療法，才能收到良好的降脂效果。高血脂患者堅持適量、適當的運動，對疾病的改善頗為有益，還能防範併發症的發生。

宜 知道運動為何能降血脂

如果我們經常吃得多，而動得少，那麼體內多餘的熱量就會以甘油三酯的形式儲存在體內。科學研究發現，運動能明顯降低體內低密度脂蛋白膽固醇和甘油三酯的濃度，可以升高對心血管有益的高密度脂蛋白膽固醇的水平，幫助改善血脂構成，糾正人體脂質代謝異常。適量的運動還能改善血小板功能，防止血凝，降低血液的黏稠度，避免血管內產生「斑塊」。而且運動還可強健心肌功能，預防冠心病。

宜 把握好運動的強度

高血脂患者宜選擇中等強度的運動量，心率達到最大心率（ $220 - \text{年齡}$ ）的60%~70%。舉例來說，一位60歲的老人，運動以心率每分鐘96~112次為宜。那麼，在運動中該如何把握呢？

運動過程中自己數心率不太可能實現，可以佩戴血壓心率監測設備。另外，還可以通過自己的感覺來判定，如果在運動中感覺微微氣喘、出汗，但能夠說出完整語句，這樣的運動就是中等強度運動。

宜 掌握合適的運動量

運動量指的是運動給人體帶來的生理負荷，運動量主要受運動強度、運動時間和運動頻率的影響。如果運動量太少，對機體的代謝過程起不到明顯的作用，則不能有效地降低血脂；如果運動量過大，機體過於疲勞，反而會抑制脂蛋白代謝的活性，不利於脂肪分解，並且不利於長期堅持，達不到長久的降脂效果。



宜 注意運動時間

鍛煉必須達到足夠的時間，才能獲得生理上的有效作用。專家建議，高血脂患者進行中等強度運動的有效運動時間應達到 30~60 分鐘，同時鍛煉前應有 5~10 分鐘的熱身運動、鍛煉後應有 5~10 分鐘的整理運動。年輕的高血脂患者進行高強度運動，宜適當縮短運動時間，運動 10~15 分鐘即可；如果進行低強度運動，可根據自己的情況，適當延長運動時間。

宜 選擇在傍晚運動

研究發現，下午 4~6 點是體內代謝激素分泌最活躍的時間段，此時運動要比其他時間段運動更能加速體內脂肪的代謝。高血脂患者在傍晚運動，能取得事半功倍的降脂效果。並且，傍晚人體大腦皮質的興奮性集中，機體對外界刺激的應激反應能力較強，肌肉活動的協調性和敏感性較好，利於身體快速進入運動狀態，可大大減少運動損傷的發生。

宜 做好運動計劃

懶惰是人的天性，當我們不想運動時，可能就會給自己找各種藉口。一個科學、系統的運動計劃，不僅可以幫助我們克服懶惰情緒，養成良好的運動習慣，同時也便於檢查運動降脂的效果，並及時根據自身的情況做出相應調整。運動計劃包括運動時間、運動項目以及想要達到的體重、降脂目標等，運動時間宜循序漸進地增加；運動項目宜豐富多樣，防止產生運動枯燥感；宜將長期目標分解為一個個短期目標，便於長期堅持。

宜 在運動前做好身體檢查

高血脂患者在運動前宜進行全面的身體檢查，瞭解自己的健康狀態，如各臟器的功能狀態、有無併發症等，從而為選擇合適的運動項目和運動量提供參考。健康或無嚴重併發症的高血脂患者、低密度脂蛋白膽固醇血症患者可參加一般強度的體育運動；如果患者併發輕度的高血壓、糖尿病或無症狀性冠心病，可在醫生指導下進行適量運動；如果合併嚴重併發症，則不宜運動。

宜 根據體質選擇運動

同樣運動項目和強度，有些人運動過後感覺神清氣爽、活力煥發，而有些人運動過後身體卻吃不消，這是為什麼呢？因為人與人的體質不同的，只有根據自己的體質選擇適合的運動，這樣才能取得事半功倍的效果。體質一般分為「實」和「虛」，對於體質「實」的高血脂患者適宜選擇中高強度的運動，而對於體質「虛」的高血脂患者則適宜選擇中小強度的運動。

宜 在運動中正確呼吸

如果你運動沒多久，就氣喘吁吁，感覺非常疲憊，這多是由不當的呼吸方式造成的。運動時，機體對氧氣的需求量大大增加，單用鼻呼吸從外界攝取的氧氣量不能滿足機體運動的需要，宜改為口鼻同時呼吸。用深呼吸代替淺呼吸，可最大限度地滿足機體對氧氣的需要，提高鍛煉效果。另外，呼吸要和運動的過程結合起來，一般胸廓擴大時吸氣，胸廓收縮時呼氣。

運動後 宜 多吃鹼性食物

運動過後，我們往往會感覺肌肉酸脹、身體疲乏，這是因為運動時體內的糖、蛋白質、脂肪會大量分解，使內環境呈酸性。如果運動後補充大魚大肉，其分解的酸性產物反而會加重身體疲勞，還容易引起血脂升高。所以，高血脂患者運動過後，宜吃些鹼性食物來中和體內過多的酸，常見的酸性食物有蔬菜、番薯、蘋果、橘子等。



宜 有氧運動最適

運動方式主要分為有氧運動和無氧運動，有氧運動時肌肉收縮的能量主要來源於脂肪、糖原的有氧代謝，可消耗體內多餘的脂質，並提高血液中對抗動脈粥樣硬化的高密度脂蛋白膽固醇的濃度，有利於降低心血管疾病的發病率，對高血脂患者很有益處。另外，有氧運動還能提高心肺功能，增強機體免疫力。

宜 每天堅持步行

步行屬低強度的有氧運動，也是一項不錯的降脂運動。步行可減少甘油三酯和膽固醇在血管壁上的沉積，降低血糖轉化成甘油三酯的概率，增強血管彈性與心臟功能，促進人體血液循環和新陳代謝，減少腹部脂肪堆積，在降低血脂的同時有助於防治高血壓、糖尿病、冠心病、心肌梗塞、肥胖症等併發症。

步行由於強度低，每天至少需要步行 30 分鐘才能起到良好的降脂效果。需要提醒的是，高血脂患者不要把步行當成簡單踮腳、散步，步行時應挺胸抬頭，前後甩臂。

高血脂患者 宜 快走

快走是一種比慢跑更安全、比散步更有效的有氧運動，是燃脂的理想運動方式，非常適合高血脂患者。快走能增強心肺功能，加快全身的血液循環，促進腸胃蠕動，及時排出膽固醇。

快走宜選擇在平地上進行，以免損傷關節。高血脂患者運動時，不要直接進行快走，宜先以緩慢、舒適的速度步行，然後逐漸加快步伐。快走的正確姿勢是：抬頭挺胸，使肩膀和臀部呈一條直線，自然擺臂，步伐要大，並將腰部中心置於所踏出的腳上。快走以每分鐘 120~140 步、心跳每分鐘 120 次，走後感覺輕鬆，細微有汗，無頭暈、噁心、疲勞的感覺為宜。

宜 適當進行倒行運動

倒行是養生專家們非常提倡的一種運動。倒著走使平時很少運動的脊椎和背肌得到鍛煉，緩解現代人因久坐引發的慢性疲勞，還有利於調暢氣血，加強體內的代謝過程。倒著走時，人必須抬頭、挺胸、收腹、提臀，可以消耗機體更多的能量，從而起到降脂、減肥的效果。另外，倒著走還能使小腦得到充分鍛煉，提高身體的靈活性和協調能力，延緩老年人活動能力下降。

進行倒行運動，最重要的就是保證安全，宜選擇路面平坦、人少的環境。倒行運動的重點是放鬆腰部，膝蓋不要彎曲，將重心放在後腿上，前腿發力，腳尖先著地，然後腳跟跟著地。每天進行 20~30 分鐘的倒行運動就能取得不錯的鍛煉效果，但高齡者、嚴重心腦血管疾病、骨病重症和精神病患者不適宜倒行運動。

高血脂患者的 600+ 個生活

宜忌

主編
李立祥

副主編
馮艷軍 李政

編輯
吳春暉

美術設計
Carol

排版
辛紅梅

出版者
萬里機構出版有限公司
香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室
電話：2564 7511
傳真：2565 5539
電郵：info@wanlibk.com
網址：http://www.wanlibk.com
http://www.facebook.com/wanlibk

發行者
香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀麗路 36 號
中華商務印刷大廈 3 字樓
電話：2150 2100
傳真：2407 3062
電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者
中華商務彩色印刷有限公司
香港新界大埔汀麗路 36 號

出版日期
二零一九年四月第一次印刷

版權所有 · 不准翻印

All rights reserved.
Copyright ©2019 Wan Li Book Company Limited.
Published in Hong Kong.
ISBN 978-962-14-7008-9

本中文繁體字版本經原出版者電子工業出版社授權出版並在香港、澳門地區發行。



萬里機構



萬里 Facebook