

<<高血脂吃喝调养有妙招>>

图书基本信息

书名：<<高血脂吃喝调养有妙招>>

13位ISBN编号：9787537544047

10位ISBN编号：7537544042

出版时间：2011-6

出版时间：河北科技

作者：田建华//林敬

页数：275

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：<http://www.tushu007.com>

<<高血脂吃喝调养有妙招>>

前言

吃是一门学问，会吃能吃出健康，不会吃则会吃出疾病。

对高血脂患者而言，尤其是如此。

高血脂与饮食的关系十分密切，这一点，无论是中医还是西医，都达成了共识。

吃错了，会让你的血脂升高，并发症也随之跟来；吃对了，则能够让你轻松降血脂，恢复健康。

特别是对于早期高血脂患者，只要通过饮食调整和运动就能够轻松降血脂。

叙述一个实例：张先生是个生意人，平时饭局比较多，再加上喜欢油腻饮食，出门开车，不爱运动，因此体形一直较胖。

1年前开始偶有头晕脑胀的感觉，持续很长时间后去医院检查，检查结果显示：血甘油三酯、胆固醇超过正常值，并有中度脂肪肝，体脂占体重30%。

平板跑台试验中测得的最大吸氧量为35毫升/(千克·分)、最大心率175次/分。

医生做出如下诊断：轻度肥胖、体脂超标、IIb或 III型高血脂、脂肪肝，最大吸氧量和心功能在正常范围内的低水平，有患冠心病的高危因素。

医生告诫他，以后应注意饮食调节，加强锻炼。

张先生下决心在专家指导下执行健康促进计划。

目标是减体重(减脂肪)、降体脂和血脂、增强心肺功能，提高最大吸氧量。

原则是建立终身体育锻炼和科学配餐的基本理念。

方法是中低强度有氧运动锻炼，控制总热量摄入的低脂肪、低胆固醇膳食。

1年以后，张先生体重75.5千克、体脂25%，血甘油三酯降至正常，胆固醇降低(未完全正常)，最大吸氧量增至43毫升/(千克·分)。

现在他已养成好的饮食和运动习惯，为其终身健康生活方式带来好的开端。

为了帮助张先生这样的高血脂患者走出吃喝调养的误区，我们聘请有关专家精心编写了这本《高血脂吃喝调养有妙招》。

本书在针对常见的高血脂进行介绍的基础上，将高血脂的并发症，如：高血脂并发糖尿病、高血脂并发高血压、高血脂并发肥胖症、高血脂并发肾病综合征、高血脂并发冠心病，从中药、西药、配餐以及运动、健康生活等角度进行了富有针对性地说明。

不仅如此，本书从细节入手，比如针对每一种病种，就用药而言，不仅对药本身进行性味、适应证等说明，在用药的剂量、用药的次数以及饭前还是饭后服药都做了详细说明。

本书本着科学的态度，本着对患者负责的态度，在用药上不避重就轻，因此，本书更为客观地将用药中可能存在的注意事项、宜忌、不良反应等也做了尽可能地说明，让患者在对用药进行选择的时候，有了更多的了解，减少了一些潜在的安全隐患。

自然，我们同样要负责任地提醒广大患者，尽管内容相对较为详实，从分类的角度涉及了许多常见高血脂症，但同一种病不同人有不同治法，即使同一个患者在不同年龄阶段，不同体质情况的服药也会有所差别，所以，为了慎重起见，也为了更好地发挥药品的药效，特别提醒：每个患者的一切用药，敬请严遵医嘱！

用药，听听专家的建议，选择真正适合自己的药；配餐，本书数百种为您量身订做的食疗配餐，让您明明白白进食。

民以食为天，用药如用兵，中西合璧，取之精华，药食同用，相辅相成；贴近百姓，与时俱进，一册在手，家庭良医，医生益友！

编者 2011年1月

<<高血脂吃喝调养有妙招>>

内容概要

为了帮助高血脂患者走出吃喝调养的误区，我们聘请田建华、林敬精心编写了这本《高血脂吃喝调养有妙招》。

本书在针对常见的高血脂进行介绍的基础上，将高血脂的并发症，如：高血脂并发糖尿病、高血脂并发高血压、高血脂并发肥胖症、高血脂并发肾病综合征、高血脂并发冠心病，从中药、西药、配餐以及运动、健康生活等角度进行了富有针对性地说明。

不仅如此，《高血脂吃喝调养有妙招》从细节入手，比如针对每一种病种，就用药而言，不仅对药本身进行性味、适应证等说明，在用药的剂量、用药的次数以及饭前还是饭后服药都做了详细说明。本书本着科学的态度，本着对患者负责的态度，在用药上不避重就轻，因此，本书更为客观地将用药中可能存在的注意事项、宜忌、不良反应等也做了尽可能地说明，让患者在对用药进行选择的时候，有了更多的了解，减少了一些潜在的安全隐患。

<<高血脂吃喝调养有妙招>>

作者简介

田建华，主任医师。

1961年6月出生，1983年大学本科毕业，现就职于河南省安阳市人民医院(中心医院、新乡医学院附属医院)，任中医科主任、副教授。

任中华医学会河南省康复医学专业委员会委员、中国中医药学会河南省心血管疾病专业委员会委员、安阳市糖尿病和内分泌专业委员会副主任委员、《中华中医药杂志》编委、安阳市第十届政协委员。

田建华从事中医内科工作近30年，积累了丰富的临床经验。

擅长中西医结合诊疗，以及中医食疗和现代营养学方法，综合治疗疑难杂症。

对于糖尿病、高血压和心脑血管疾病的临床治疗、预防及康复有深入研究和独到见解。

其采用现代天然食物成分分离整合方法，独创并获国家发明专利的“糖尿病和高血脂专用面粉”项目，以其方便的配餐方法、稳定的热能结构，有效解决了长期以来一直困扰该病临床治疗的热能摄入不准，质量控制和管理困难，不易与降糖类药物配合等瓶颈问题，填补了我国糖尿病食品发展的该项空白。

曾发表医学论文40余篇，出版医学专著9部。

获河南省卫生厅科技成果奖1项、安阳市科技成果奖3项、国家发明专利1项。

<<高血脂吃喝调养有妙招>>

书籍目录

第一章 降血脂，一线专家有话说

专家提醒：降血脂莫着急上火

看清高血脂的本来面目

高血脂比你想象的要严重

高血脂不是胖子的专利

诱发高血脂的十大因素

弄清高血脂的基本类型

兵分三路对付高血脂

专家诊测：及早发现高血脂

黄色瘤，血脂升高的信号

间歇腹痛，小心高血脂作乱

听力下降，警惕高血脂光顾

角膜环，预示老年高血脂

防治高血脂的七大信号

查血脂注意事项告诉你

血脂化验要求抽空腹血

检测餐后血脂，防治冠心病

了解血脂的检测标准

了解高血脂的诊断依据

专家忠告：避让降血脂的六大陷阱

误区一：血脂降得越低越好

误区二：瘦人不会得高血脂

误区三：没有症状就万事大吉

误区四：血脂正常就无需治疗

误区五：膳食治疗代替药物治疗

误区六：坚持吃素，血脂自然降下来

专家叮嘱：高血脂患者用药常识

用药须严格遵守专科医生指导

老年人用药应遵守“四项基本原则”

制订合理安全的用药方案

如何选择针对性强的降脂药

了解降脂新药、进口药

高血脂患者联合用药注意事项

减轻降血脂药物不良反应的原则

降脂药不良反应需对症治疗

西药，高血脂患者的“救心丸”

中成药，降血脂的“灵丹妙药”

中草药，土生土长的“降脂仙草”

专家建议：高血脂患者配餐要对症

高血脂患者饮食应把握五大原则

高血脂患者饮食搭配要合理

单纯性高胆固醇血症患者的饮食原则

单纯性高甘油三酯血症患者的饮食原则

混合型高血脂患者的饮食原则

型高脂蛋白血症如何调整饮食结构

<<高血脂吃喝调养有妙招>>

a型高脂蛋白血症如何调整饮食结构

b型及 型高脂蛋白血症如何调整饮食结构

型高脂蛋白血症如何调整饮食结构

型高脂蛋白血症如何调整饮食结构

第二章 食材大舞台，降脂多明星

谷物篇：吃好主食，血脂就会降下来

玉米：能降血脂的“珍珠米”

黄豆：降脂豆中的“大王”

绿豆：降血脂的良谷

燕麦：减肥又降脂

荞麦：既降脂又降糖

黑芝麻：防治高血脂及动脉粥样硬化

蔬菜篇：五色蔬菜降脂有智慧

番茄：蔬菜中的降脂上品

芹菜：降脂又降压的功臣

荠菜：降脂又防癌

黄瓜：清脆爽口的降脂圣品

金针菇：降脂又益智

香菇：味道鲜美的降脂“山珍”

黑木耳：降脂又驻颜

洋葱：心血管患者的佳蔬良药

大蒜：血液中的清道夫

海带：降脂蔬菜中的“海上之蔬”

紫菜：降脂补肾又养心

竹笋：降脂清热又化痰

冬瓜：降脂减肥又消肿

莴笋：降脂降压保心脏

油菜：降脂大军中的佼佼者

瓜果篇：降脂瓜果要精挑细选

苹果：瓜果中的降脂“大夫”

柚子：去脂减肥又开胃

山楂：高血脂患者的“长寿食品”

葡萄：降脂补血强筋骨

大枣：高血脂患者的“天然维生素丸”

猕猴桃：高血脂患者的“维C之王”

柿子：降脂养肺又解酒

橘子：降脂理气又开胃

橙子：高血脂患者的“疗疾佳果”

香蕉：高血脂患者的“智慧之果”

干果篇：干果也是降脂干将

花生：高血脂患者的“植物肉”

葵花子：高血脂患者的健康零食

核桃仁：降脂补肾又固精

杏仁：降脂又美容

松子：高血脂患者延年益寿的“仙品”

榛子：降脂益气又明目

肉类篇：肉中也有降脂精英

<<高血脂吃喝调养有妙招>>

驴肉：降脂安神又去烦

鲤鱼：排出血液中的“垃圾”

鲫鱼：降脂减肥又健身

黄鳝：降脂补脑又健身

带鱼：降脂养肝又补血

泥鳅：降脂强精又益肾

第三章 高血脂并发糖尿病用药与配餐

西药

磺脲类口服降糖药

双胍类

胰岛素增敏剂

胰岛素

-葡萄糖苷酶抑制剂

中药

参精止渴丸

消渴灵片

山药饮

女贞子饮

黄芪饮

黄精首乌汤

天门冬散

茯苓黄连丸

三消汤

山药黄芪汤

三味通瘀灵

肾降脂汤

降糖活血方

配餐

配餐原则：高血脂伴糖尿病患者要善食而非限食

一日三餐：高血脂并发糖尿病患者的饮食建议

食疗食谱：高血脂伴糖尿病患者的放心美食

第四章 高血脂并发高血压用药与配餐

西药

卡托普利片

马来酸依那普利片

盐酸贝那普利片

阿替洛尔片

施慧达

非洛地平(波依定)

哌唑嗪

吲哚帕胺片

中药

通脉舒胶囊

降压颗粒

天麻首乌片

山菊降压片

三七菊花茶冲剂

<<高血脂吃喝调养有妙招>>

松龄血脉康胶囊

绞股蓝茶

泽泻虎杖消脂茶

莲萸汤

山楂酒

菊花酒

天麻酒

杞子泡黄酒

桑枝桑叶汤

牛膝钩藤汤

钩藤汤

天麻钩藤汤

黄精四草汤

地龙决明饮

莱菔子饮

配餐

配餐原则：高血脂并发高血压病患者要管好自己的嘴

一日三餐：高血脂并发高血压病患者的配餐建议

食疗食谱：高血脂并发高血压病患者的放心美食

第五章 高血脂并发肥胖症用药与配餐

西药

盐酸安非拉酮片

盐酸西布曲明胶囊

奥利司他胶囊

中药

柏仁半夏汤

黄芪地黄汤

枸杞饮

参楂酒

荷叶饮

山楂荷叶饮

消脂减肥茶

山楂丹参饮

山楂桑萸饮

荷丹片

血脂灵片

血脂宁丸

配餐

配餐原则：高血脂并发肥胖症患者要管好自己的嘴

一日三餐：高血脂并发肥胖症患者的配餐建议

食疗食谱：高血脂并发肥胖症患者的放心美食

第六章 高血脂并发肾病综合征用药与配餐

西药

利尿消肿药治疗肾病综合征

抗凝及抗血小板聚集药

非甾体抗炎药

肾上腺皮质激素药

<<高血脂吃喝调养有妙招>>

中药

济生肾气丸
木防己水浴足
大腹皮水浴足
党参黄芪水浴足
葱叶水浴足
首乌酒
加味越婢汤
三七人参酒
黄芪山药汤
生地茅根饮
黄芪木防己汤
玉米须饮
车前子饮

配餐

配餐原则：高血脂并发肾病综合征患者要管好自己的嘴
一日三餐：高血脂并发肾病综合征患者的配餐建议
食疗食谱：高血脂并发肾病综合征患者的放心美食

第七章 高血脂并发冠心病用药与配餐

西药

硝酸酯制剂
-受体阻滞剂(-阻滞剂)
钙通道阻滞剂
抗血小板聚集药物
溶血栓药物
调整血脂药物

中药

心血宁片
乐脉颗粒
地奥心血康胶囊
养心氏片
复方丹参片
心可舒胶囊
益心汤
党参竹茹汤
黄芪人参汤
葛红汤
芥末水泡脚
红花麻黄水泡脚
黄芪葛根汤

配餐

配餐原则：高血脂并发冠心病患者要管好自己的嘴
一日三餐：高血脂并发冠心病患者的配餐建议
食疗食谱：高血脂并发冠心病患者的放心美食

第八章 降血脂要积极“动”起来

运动疗法：有氧运动降脂有奇效
运动，血脂正常的保护伞

<<高血脂吃喝调养有妙招>>

高血脂患者的运动原则

有些高血脂患者不宜运动

最好的降脂运动是步行

最经济、简单的降脂疗法是慢跑

游泳，降脂又减肥

跳绳，跳出理想的血脂

多站多走多爬梯，精神爽朗又降脂

反射疗法：把高血脂慢慢降下来

手部反射区按摩降脂图解

足部反射区按摩降脂图解

耳部反射区按摩降脂图解

<<高血脂吃喝调养有妙招>>

章节摘录

老李今年50来岁，最近感觉听力明显下降，有时还伴有胸闷头晕，不知道是什么原因。

孝顺的女儿赶紧带他去医院就诊，医生排除了耳部病变后建议他去查一下血脂状况。

他很是纳闷，听力不好和血脂有什么关系呢？

谈到这个问题，也许我们周围的人也很困惑，乍看起来这两者之间好像有点风马牛不相及。

其实，这两者之间的确有很大关系。

医学专家在研究中发现，听力的确与血脂高低有关，而且主要通过两种途径影响听力一是高血脂使血液黏滞度增加，易发生动脉粥样硬化，内耳动脉血流缓慢、供血不足，引起内耳微循环灌流发生障碍，进而影响内耳听力；二是高血脂引起内耳脂质沉积，过氧化脂质增加，直接导致内耳细胞损伤，血管萎缩，进而引起听力减退乃至耳聋。

所以，如果听力突然下降，查血脂是很有必要的。

特别是老年人，这方面的影响更多。

也许很多人认为，人进入老年期耳朵不好使是很正常的，但专家表示，随着人体器官的衰老，听力下降不可避免，但影响人们正常交流的严重听力障碍是可以避免的。

对于中老年人来讲，高血脂患者耳聋的患病率明显高于血脂正常者，这是因为高血脂影响了内耳血液循环，使内耳过氧化物增多，损害了听觉器官。

因此，中老年人应注意控制血脂，并每年进行听力测试。

高血压、糖尿病、冠心病等慢性病都会影响内耳的血液供给，造成体内有毒物质排泄障碍，从而影响听力。

积极预防和控制全身性慢性疾病，将有助于防止老年性耳聋的发生。

60岁以上的老年人应每年到医院进行听力测试，以便及时发现问题，尽早进行专业化听力康复训练。

对于年轻人来说也是一样的，虽然可能不会像老人那样容易发病，但是也应该引起注意。

总之，如果检查后确诊是血脂异常导致的听力下降，应进行积极防治，一方面要进行降血脂治疗，另一方面也要采取措施改善听力。

当然，应在医生的指导下进行。

角膜环，预示老年高血脂 张阿姨今年52岁，去年下半年，她发现自己双眼的眼球角膜边缘出现了一圈灰白色环，包绕黑眼珠，宽约1毫米，在当地眼科医院检查，说是“角膜老年环”。

她以前从没听说过这种病，对此病的发病原因一无所知，也不知道平时应注意哪些事项。

带着诸多疑惑，她咨询了一位眼科方面的专家。

专家告诉她：50岁左右的人易发这种病，主要表现为黑眼珠靠近白眼珠的边缘部分出现一圈灰白色或白色的环，宽约1~2毫米，可随着年龄的增长而增宽，颜色变深，医学上称之为角膜老年环。

过去人们多把这种“角膜老年环”看做是普通的老年生理衰退性改变。

而现代医学研究则表明：“角膜老年环”与血脂代谢异常和动脉硬化有着密切关系。

目前认为，“角膜老年环”是因为血液中的脂类物质沉积于角膜所致。

因为角膜本身没有血管，其营养来自角膜缘的血管网和眼内的房水，当血液和房水中的胆固醇、甘油三酯等脂类物质含量过高时，就会在角膜组织内沉积，而在角膜边缘形成灰白色的环。

有资料显示：49岁以上的人群中，6570的人发现有“角膜老年环”。

有“角膜老年环”者总胆固醇水平高于正常的几率增加了60%。

而没有“角膜老年环”的老年人患高胆固醇血症和高甘油三酯血症的几率分别降低了40%和50%。

高血脂可导致动脉粥样硬化，这是血液中的脂类物质在血管内膜上堆积，形成粥样斑块病变而造成动脉粥样硬化。

而动脉粥样硬化是一种严重威胁老人健康的疾病，因为由此引起的脑血栓、脑梗死、心肌梗死等心脑血管病死亡率很高。

P22-25

<<高血脂吃喝调养有妙招>>

编辑推荐

高血脂吃什么？

怎么吃？

怎么吃喝调养？

降血脂，听听专家怎么说…… 高血脂是慢性病，防治调养欲速则不达，三分靠治七分靠养。

是药三分毒。

基于此，《高血脂吃喝调养有妙招》在集中介绍高血脂日常饮食调理、用药常识的基础上，对高血脂本身以及相关的并发症做了用药、配餐方案的详细说明。

用药，听听专家建议，选择真正适合自己的降脂药；配餐，听听专家指导，让自己明明白白做食疗。

一册在手，降脂良医，养生益友，健康好帮手！

本书由田建华、林敬编著。

<<高血脂吃喝调养有妙招>>

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:<http://www.tushu007.com>