

6种体质的人最易血脂高 PDF转换可能丢失图片或格式，建议
阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/291/2021_2022_6_E7_A7_8D_E4_BD_93_E8_B4_A8_c67_291855.htm 我国18岁以上血脂异常人群已经达到1.6亿。广东省中医医院治未病中心根据多年的诊疗经验，总结出6种体质的人最容易发生血脂高。血脂高是中年人一道“坎”，虽然大部分中年人还未变成高血压、糖尿病患者，但只要体检结果上有“高血脂”这一项，就足以让人惊出一身汗了。因为血脂高正是冠心病、糖尿病的重要危险因素。表面看胖人容易血脂高，于是很多偏瘦的人在拿到“高血脂”的诊断后十分不解。其实从中医角度，有六种体质的人最易发生血脂高气虚、痰湿、阴虚、阳虚、湿热、气郁。据广东省中医医院治未病中心主任林燕钊介绍，在这六种特殊体质中，最具有代表性的是气虚质和痰湿质。如果平时一动就出虚汗，就与气虚有关；如果总是昏昏沉沉，舌苔又厚，而且胃口不好，大便有黏质，就可能是痰湿体质。气虚是因为脾功能不调导致的，而脾功能不调的原因包括受寒、饮食不周、过分劳碌等。中医认为脾脏运化不良会在体内产生痰浊，如果不能正常地排出体外，就等于患上了西医诊断的“高血脂”。气虚者运动要适量，平时注意保暖、静养、不宜多言，因为“多言耗气”。饮食上则应多选用具有健脾益气作用的食物，如小麦、黄豆、豆浆、山药、猪心、牛奶、蜂蜜、鱼头、大枣、莲子、蚝肉、小米、粳米等，不可食用过于黏腻或难以消化的食物。痰湿体质多为偏食、吸烟、熬夜和高脂肪摄入的人群，这些基本都是高血脂的形成原因。也许很多人的血脂在体检结果上还勉强在正常值范

围之内，但是痰湿的体质早已形成，这样的人要防止高血脂的发生，必须要改变不良的生活方式。秋天可以用雪梨、百合煮汤进食，多食用山楂、苹果，既润燥又可以降血脂，必须避免肥甘厚腻食物。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com