

图书基本信息

书名：<<高血脂日常调养专家指导全方案>>

13位ISBN编号：9787121060434

10位ISBN编号：7121060434

出版时间：2013-2

出版时间：电子工业出版社

作者：胡大一

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>

## 内容概要

高血脂是导致多种心血管疾病的元凶，被称为“无声的杀手”。

高血脂发病率很高，我国现有近亿人患有高血脂，这实在是不得了数字。

本书由权威高血脂专家编写而成，包括与高血脂相关的医学知识，高血脂的饮食调养，高血脂的中医治疗法（针灸疗法、耳疗、指压疗法、足疗和按摩疗法等），高血脂的运动调养、气功疗法及高血脂的起居调养等。

阅读本书，能让高血脂患者在轻松享受生活的同时，快乐地摆脱高血脂带来的困扰，更能让很多不太了解高血脂的患者能够以正确的生活方式来对待生活，远离疾病。

## 作者简介

胡大一，现任北京大学人民医院心血管研究所所长、心脏中心主任，首都医科大学心脏病学系主任、心血管疾病研究所所长，北京军区总医院心肺血管中心主任，中华医学会常务理事，中华医学会心血管病分会主任委员，中华医学会北京心血管病分会主任委员，中国医师协会心血管内科医师分会会长，中国老年学会心脑血管疾病专业委员会主任委员，北京医师协会副会长，北京市健康协会理事长。

担任《中华心血管病》杂志总编辑，《美国医学会》杂志(JAMA)中文版执行总编，欧洲《心脏病》杂志国际编委会委员，《中国心血管病研究》杂志总编辑等职务。

获国家科技进步二等奖4项，卫生部和北京市科技进步奖13项，“吴阶平—杨森”医学一等奖，两次获首都突出贡献专家和首都科普先进工作者奖励，2005年获“联合国国际科学与和平周贡献奖”，2006年获“中国医师奖”和首都精神文明奖章。

## 书籍目录

- 第一章 科学认识高血脂了解血脂、胆固醇、甘油三酯什么是血脂 / 18血脂的来源 / 19脂类的生理功能 / 20胆固醇水平太高带来的全身性疾病 / 20什么是“好胆固醇”与“坏胆固醇” / 21胆固醇和甘油三酯的作用 / 22胆固醇和甘油三酯升高的原因有哪些 / 23什么是高脂血症高脂血症的分类 / 24最易患高脂血症的人群 / 25高脂血症的早期症状 / 27继发性高脂血症的发病原因 / 28高血脂患者的检查与判断哪些人需要定期检查血脂 / 29血脂检查去哪个科室 / 30血脂化验需要查哪几项 / 30化验单上注明血脂异常该如何分析判断 / 30做血脂检测前需要注意些什么 / 31血脂异常值分析参考表 / 32防治高血脂的有效措施高血脂的三级预防 / 33不同人群预防高血脂的具体措施 / 35通过体型看患高血脂几率有多大 / 38胆固醇、甘油三酯危险度检查 / 39高血脂专家问答被确诊为高脂血症后还需要做哪些检查？ / 41哪些常用药物会干扰正常的血脂代谢？ / 41瘦人不会有高血脂吗？ / 42不同职业的人血脂水平有何区别？ / 42儿童在什么情况下需要检查血脂？ / 42
- 第二章 战胜高血脂的饮食调养方案饮食疗法是治疗高血脂的第一大法宝降胆固醇最有效的八大饮食方式 / 44高血脂病人可以多吃的食物 / 46高血脂病人应该少吃的食物 / 48高血脂病人必须牢记的六个饮食禁忌 / 49高血脂病人怎样做到少吃盐 / 50不同类型高血脂患者的饮食要点 / 50轻松吃肉血脂不升高的烹饪技巧 / 52降血脂的选油指导 / 53高血脂患者外出就餐的点菜方法 / 56远离高血脂首先要限制热量的摄取如何计算一天所需的热量值 / 57热量的来源和分配原则 / 58高血脂患者的饮食设计方案 / 61了解食物交换份 / 63降血脂的6大营养素维生素C / 66维生素E / 68必需脂肪酸 / 69膳食纤维 / 70硒 / 72降脂食物茄子：血液的清洁剂 / 73芹菜：绿色降脂佳品 / 75大蒜：升高好胆固醇 / 76海带：血管的清道夫 / 79苹果：吸收多余胆固醇 / 81山楂：心脑血管的守护神 / 83黄豆：将胆固醇排出去 / 84玉米：消除肠道内的胆固醇 / 86降脂饮品绿茶 / 88酸奶 / 89红酒 / 90啤酒 / 90高血脂病人营养康复食谱使胆固醇指数下降的高纤维食谱 / 91柿子椒拌豆腐/韭菜粥 / 91香菇油菜/素馅荞麦蒸饺 / 92荠菜粥/素炒豆苗 / 93洋葱炒土豆片/红枣银耳莲子燕麦粥/苹果麦片粥 / 94豆腐丝炒韭菜/番茄丝瓜 / 95香菇西蓝花/荔橘苹果 / 96防止胆固醇氧化，让血管干净通畅的食谱 / 97蓑衣黄瓜 / 97炆卷心菜/嫩玉米炒柿子椒 / 98墨鱼尖椒/菠菜炒绿豆芽 / 99蒜香空心菜/蚬子豆腐汤 / 100兔肉炖南瓜/松仁豆腐 / 101预防及改善血栓，使血液流通的食谱 / 102红烧带鱼 / 102蜜饯山楂/胡萝卜炒木耳 / 103山楂荞麦饼/韭菜炒虾仁 / 104核桃仁粥/松仁玉米 / 105鱼香茄子/海带萝卜汤 / 106高血脂专家问答很少吃肉和蛋，为什么血脂也会升高？ / 107多吃水果能降血脂吗？ / 107高血脂能吃海鲜吗？ / 107老年高血脂患者也能吃肥肉吗？ / 108高血脂患者如何选择食用油？ / 108一味吃素对人体有伤害吗？ / 108
- 第三章 战胜高血脂的运动疗法运动指导要点运动调理的原则是什么 / 110做健身运动时需要注意的事项 / 111哪些高血脂患者不适宜进行运动疗法 / 112有氧运动最适合高血脂患者 / 113根据体质选择最佳的有氧运动 / 114运动无处不在，在家、上班、外出游玩的运动在家 / 115上班 / 116外出游玩 / 117立壁角——适合“懒人”的运动疗法 / 118随处可做的降血脂小动作 / 118最合适的有氧运动疗法散步 / 121慢跑 / 123登山 / 124游泳 / 125跳绳 / 126推荐给初学者一套跳绳的渐进计划 / 127竞走 / 128值得推荐的降血脂运动骑自行车 / 129跳舞 / 130肌肉运动 / 132健美操 / 133二十四式简化太极拳 / 136高血脂专家问答为什么有氧运动能降脂？ / 151高血脂患者适宜多大的运动量？ / 151高血脂患者在做运动时应特别注意什么？ / 151家务劳动能代替体育锻炼吗？ / 152运动锻炼后怎样合理补充营养？ / 152
- 第四章 高血脂日常保健与急救高血脂生活细节护理方案日常保健六原则 / 154每天一定要饮的三杯水 / 155保证充足的睡眠能有效预防血脂升高 / 157高血脂患者的四季护理要点 / 158养成良好的排便习

惯 / 160 高血脂患者如何限制饮酒量 / 162 了解科学的饮茶方法 / 163 高血脂患者要控制咖啡的饮用量 / 164 高血脂患者戒烟的秘诀 / 164 高血脂心理指导方案自我心理调节措施 / 166 如何应对高血脂患者的心理问题 / 167 心理保健操助您战胜高脂血症 / 168 高血脂并发症患者的日常急救方案打呼救电话 / 170 打呼救电话时需说明的情况 / 170 打完呼救电话后不能忘记的一件重要的事情 / 171 打完电话后病人心跳停止, 家人该怎么做 / 171 救护人员到来之后怎样与其交流 / 174 心绞痛的急救措施 / 174 急性心肌梗死的急救措施 / 176 冠心病猝死怎么办 / 178 高血脂专家问答为什么要劝高血脂患者戒烟? / 180 怎样判断病人瞳孔不正常? / 180 如何判断病人呼吸停止? / 180 第五章 高血脂的中医外治法耳部按摩降血脂耳部降血脂的按摩选穴 / 186 耳部按摩穴位降脂法 / 187 足部按摩降血脂足部降血脂的按摩反射区图 / 188 足部按摩反射区降血脂的操作方法 / 189 高血脂刮痧疗法刮痧的工具 / 190 刮痧的介质 / 190 刮痧的方法 / 190 刮痧降血脂穴位选择 / 192 高血脂拔罐疗法拔罐疗法 / 193 罐具的种类 / 193 拔罐注意事项 / 193 拔罐的穴位选择 / 194 操作方法 / 195 高血脂专家问答按摩治疗高血脂有哪些优点? / 196 是不是每个人都适用按摩疗法呢? / 196 在按摩时应该注意哪些事项呢? / 196 第六章 高血脂合理用药指导降血脂药物的应用原则高血脂患者在什么时候用药物治疗 / 198 高血脂患者用药期间的注意事项 / 199 不同类型高血脂患者的选药原则 / 200 降脂药与其他药物的配伍禁忌 / 200 药物不良反应误区 / 201 降脂药不良反应的早期症状 / 201 常用降脂药物的分类 / 202 常用的降血脂西药他汀类药物 / 203 贝特类药物 / 204 烟酸类药物 / 205 胆酸螯合剂 / 206 具有独特功效的降脂中药中药如何实现降血脂功效 / 207 常用降脂药物的分类 / 208 降血脂中草药 / 209 葛根 / 209 柴胡/红花 / 210 三七 / 211 金银花/荷叶 / 212 复方降血脂中药有哪些 / 213 高血脂药膳食谱 / 214 高血脂专家问答长期服用他汀类药物对身体会造成伤害吗? / 215 高血脂患者需要长期服用他汀类药物吗? / 215 供高血脂与动脉粥样硬化患者选择的药物有哪些? / 216 具有降低胆固醇和甘油三酯作用的中药有哪些? / 216 什么是强化降脂治疗? / 216 哪些人需要强化降脂治疗? / 216 高血脂儿童在什么情况下需要服用降脂药物? / 217 老年人服用降脂药物需注意什么? / 217 普伐他汀与非诺贝特联合应用时如何减轻不良反应? / 217 如何使用非诺贝特? / 217 什么是胆固醇吸收抑制剂? / 218 普罗布考的不良反应及注意事项有哪些? / 218 哪些患者适宜服用血脂康? / 218 第七章 巧妙应对高血脂并发症高脂血症并发冠心病低密度脂蛋白胆固醇升高易引起冠心病 / 220 冠心病的危险因素 / 220 冠心病自我调养 / 221 冠心病患者食物的选择要点 / 222 对症养生食疗方 / 222 蒜薹炒鱼片 / 222 白菜海带丝/番茄菜花 / 223 高脂血症并发高血压多数高血压患者伴有脂质代谢紊乱 / 224 哪些人容易患高血压 / 224 高血压自我调养 / 224 高血压患者的饮食原则 / 225 对症养生食疗方 / 226 海带豆腐汤/香菇炒芹菜 / 226 高脂血症并发动脉粥样硬化高血脂推动动脉粥样硬化的发生和发展 / 227 诱发动脉粥样硬化的危害因素 / 227 动脉粥样硬化自我调养 / 228 动脉粥样硬化患者的饮食原则 / 228 对症养生食疗方 / 228 麻辣圆白菜 / 228 拌萝卜丝/核桃仁扒白菜 / 229 高脂血症并发糖尿病40%的糖尿病患者可能会继发高血脂 / 230 什么人易患糖尿病 / 230 糖尿病自我调养 / 231 糖尿病患者的饮食原则 / 231 对症养生食疗方 / 232 玉米南瓜饼/冬瓜薏米瘦肉汤 / 232 高脂血症并发脂肪肝肝病中多半患有高血脂 / 233 诱发脂肪肝的危害因素 / 233 脂肪肝自我调养 / 234 脂肪肝患者的饮食要点 / 234 对症养生食疗方 / 235 鲜虾芦笋/木耳拌黄瓜 / 235 高脂血症并发甲状腺功能减退甲状腺素影响血清胆固醇的产生和降解 / 236 甲状腺功能减退自我调养 / 236 甲状腺功能减退患者的饮食要点 / 237 对症养生食疗方 / 238 鸡丝紫菜汤/海带拌豆腐丝 / 238 高血脂专家问答高血脂会引起听力下降吗?

- / 239 心肌梗死患者在生活中怎样保健？
- / 239 糖尿病病人的低血糖症有哪些表现？
- / 240 什么是肝硬化合并消化道大出血？
- / 240 高血脂患者在冬季如何预防心脑血管疾病？
- / 240

### 编辑推荐

高血脂是导致多种心血管疾病的元凶，被称为“无声的杀手”。

高血脂发病率很高，我国现有近亿人患有高血脂，这实在是不得了数字。

《高血脂日常调养专家指导全方案》由权威高血脂专家胡大一编写而成，包括与高血脂相关的医学知识，高血脂的饮食调养，高血脂的中医疗法（针灸疗法、耳疗、指压疗法、足疗和按摩疗法等），高血脂的运动调养、气功疗法及高血脂的起居调养等。

阅读本书，能让高血脂患者在轻松享受生活的同时，快乐地摆脱高血脂带来的困扰，更能让很多不太了解高血脂的患者能够以正确的生活方式来对待生活，远离疾病。

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>