

<<轻轻松松降血脂>>

图书基本信息

书名：<<轻轻松松降血脂>>

13位ISBN编号：9787509164044

10位ISBN编号：7509164044

出版时间：2013-4

出版时间：人民军医出版社

作者：罗健 编

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>

## &lt;&lt;轻轻松松降血脂&gt;&gt;

## 前言

随着生活水平的提高，现代人虽衣食无忧，但却离健康越来越远了。

不知道大家有没有觉察到：每天吃着大鱼大肉，却觉得体力、精力一天不如一天；应酬不断，腹部也在跟着一天天见长，爬个楼梯气喘吁吁，还没下班就头晕脑涨……这些情况都在为大家的健康敲响了警钟，很可能你已经出现了血脂异常的情况，也就是人们常说的高脂血症。

丰盛的饮食，没有时间锻炼，不良的生活方式，这些都在让你的血管发生致命的病变，血液中脂肪长期超标，就会像油污一样黏附在血管壁，使血液变得黏稠，血管变硬、变脆，失去原本的弹力和活性，重要器官动脉供血不足而出现了上面所说的这些情况。

如果情况继续发展下去，高血脂发病能直接导致脂肪肝、高血压、冠心病、动脉硬化等心脑血管疾病，甚至直接导致死亡，间接导致血糖过高、性功能下降等。

最新的研究结果显示，癌症也是高脂血症的并发症之一。

“健康才是真金子”，实际上，健康比金子更重要，因为健康一旦失去，再怎么医治，也不可能恢复到和病前完全一样的状态，何况，有的疾病造成对人体不可逆的器质性损害，就算拥有高科技的技术与设备也望洋兴叹，甚至在医治过程中还要费尽千辛万苦。

与其等到更可怕的事发生——心、脑、肾等重要器官因为血管的硬化而出现栓塞、缺血、缺氧、坏死等，生命变得脆弱，健康随时可能毁于一旦，不如早点改变可怕的事实，拿起健康武器，保卫自己的健康。

高脂血症虽说是导致高血压、冠心病、脑血管病等疾病的重要诱因，但血脂高并不是一定会得这些疾病，长期血脂高可使血管弹性降低、硬化、狭窄，甚至出现血黏度增高，微小血栓形成。

这个过程是一个慢性积累性进行性加重的过程，当这种改变发展到一定程度时，才会导致疾病的发生。

如果在这些疾病到来之前，也就是抢在高脂血症对身体造成危害之前就能够很好地降血脂，那么，对于高血脂人群来说就等于找到了捍卫自己健康的安全武器！

降血脂治疗，能不吃药就不吃药，因为任何药物都会有一定的毒副作用，降脂药也不例外。

再说，即便吃药也要与饮食调理、运动减肥等结合起来才会有好的效果，不能光依赖药物来降血脂。

血脂增高多与人们的生活饮食习惯有关（部分病人虽有遗传倾向但一样受生活习惯的影响）。

当血脂增高只是处于初级阶段时，也就是说还没有发现有高血压、心脏病等心脑血管疾病时，完全可以用改变生活方式和饮食调理来调节血脂，只要持之以恒，必有效益。

鉴于此，我们精心为大家编撰了《轻轻松松降血脂——高脂血症的家庭养护》一书。

本书在介绍高脂血症基本知识的基础上，着重从饮食、运动、生活方式等方面详细介绍了高脂血症的降血脂方法，同时，为了增强本书的实用性，我们还专门给大家介绍了一些常用的降血脂食疗方，让所有高脂血症患者以及普通人群更好地呵护自己的血管，恢复血管弹性，使血液流得更通畅，轻轻松松降血脂。

本书内容全面丰富，可供广大患者、基层医护人员阅读参考。

## <<轻轻松松降血脂>>

### 内容概要

《轻轻松松降血脂:高脂血症的家庭养护》在介绍高脂血症基本知识的基础上,着重从饮食、运动及生活方式等方面详细介绍了高脂血症患者的降血脂方法,同时还介绍了一些常用的降血脂食疗方,让大家做到轻轻松松降血脂。

内容全面丰富,可供广大患者和基层医护人员阅读参考。

## <<轻轻松松降血脂>>

### 作者简介

罗健，湖南省卫生厅《健康必读》杂志社副社长，中医副主任医师。

爱好广泛，涉及摄影、集邮、书法、写作、运动。

生活不求奢华求清淡，养生不求长寿求健康。

现已出版《修身养性学做人》、《不生气的智慧》、《想到做到》、《心灵的神医》。

其中，《心灵的神医》获国家新闻出版总署新农村推荐读本。

## &lt;&lt;轻轻松松降血脂&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章现代人为何谈“脂”色变 第一节教你区分血脂高与高脂血症概念 第二节高脂血症有什么表现 / 4  
第三节看清脂肪也有好坏之分 / 7 第四节高脂血症是现代生活方式病之一 第五节血脂高一定要吃药吗 / 10  
第六节应做血脂测定的人群 / 12 第七节高血脂喜欢盯上哪些人 / 13 第八节血脂异常所带来的危害 / 15  
第九节降血脂是一场持久战役 / 17 第2章饮食降血脂最安全 第一节饮食对血脂的影响 / 21 第二节高脂血症的饮食原则 / 22  
第三节十大降血脂蔬菜 / 26 第四节八大降血脂水果 / 31 第五节杂粮也是很好的降血脂食物 / 33  
第六节吃鱼能降低血脂 / 38 第七节适量喝点牛奶 / 39 第八节选用何种食用油 / 42 第九节选择合适的烹饪方法 / 45  
第十节饮食降血脂应注意季节变化 / 47 第十一节高脂血症患者忌吃的食物 / 50 第3章运动是降血脂的一剂良药 第一节运动对血脂有何影响 / 55  
第二节有氧运动健身降血脂 / 57 第三节运动降血脂的原则有哪些 / 60 第四节宜于慢跑运动 / 64 第五节宜于游泳运动 / 66  
第六节宜于跳绳运动 / 67 第七节快步行走效果好 / 68 第八节摒弃电梯爬楼梯 / 69 第九节打打太极拳 / 71  
第十节常骑自行车 / 72 第十一节降血脂健美操 / 73 第十二节运动降血脂有禁忌 / 76 第4章改变生活、饮食习惯可降血脂 第一节限制糖的摄入 / 81  
第二节请管好你的热能 / 82 第三节减少胆固醇的摄入 / 85 第四节多补维生素 / 88 第五节戒烟限酒 / 91  
第六节少饮咖啡 / 95 第七节完全吃素也不好 / 97 第八节合理调整睡眠 / 98 第九节高脂血症患者应起居有节 / 101  
第十节适度性生活 / 104 第十一节降血脂与减肥双管齐下 / 106 第十二节血管里的清道夫——磷脂酰胆碱 / 107  
第十三节水浴疗法耗脂肪 / 109 第十四节自我心理调适 / 113 第十五节适当娱乐有益于身心健康 / 116 第5章高脂血症并发症的降血脂方案 第一节高脂血症并发高血压的降血脂方案 / 120  
第二节高脂血症并发卒中的降血脂方案 / 122 第三节高脂血症并发冠心病的降血脂方案 / 127 第四节高脂血症并发肾病综合征的降血脂方案 / 130  
第五节高脂血症并发慢性肾功能不全的降血脂方案 / 132 第六节高脂血症并发糖尿病的降血脂方案 / 136 第七节高脂血症并发肥胖病的降血脂方案 / 142  
第八节高脂血症并发甲状腺功能减退的降血脂方案 / 146 第九节高脂血症并发脂肪肝的降血脂方案 / 148 第十节高脂血症并发痛风的降血脂方案 / 150  
第6章几种特殊人群的降血脂方法 第一节少儿高脂血症的降血脂方法 / 155 第二节老年人高脂血症的降血脂方法 / 158  
第三节女性高脂血症的降血脂方法 第四节脑力劳动者高脂血症的降血脂方法 第五节体力劳动者高脂血症的降血脂方法 第7章常用降血脂食疗方 第一节蔬菜类降血脂食疗方 / 172  
第二节水果类降血脂食疗方 / 179 第三节水产鱼类降血脂食疗方 / 185 第四节菌藻类降血脂食疗方 / 192 第五节五谷杂粮类降血脂食疗方 / 199  
第六节干果类降血脂食疗方 / 205 第七节肉类降血脂食疗方 / 209 第八节茶类降血脂食疗方 / 213

## <<轻轻松松降血脂>>

### 章节摘录

版权页： 有一点需要注意，在应用绿豆降血脂时，尽量不要去掉绿豆外面的一层皮，也就是人们通常所说的“绿豆衣”，煮食和制绿豆粉的时候也不要去掉。

每逢盛夏酷暑，人们总喜欢喝清凉甘美的绿豆粥。

可是多吃绿豆的益处不仅表现在消暑降温的方面，而且绿豆更是一味能降低血脂、防治冠心病及保护心脏的良药呢。

曾有医学专家用动物做试验证明，绿豆粉能有效地降低高脂血症动物体内的血清胆固醇、低密度脂蛋白和三酰甘油，明显减轻冠状动脉粥样硬化病变。

六、黑米 我国著名的医学典籍《本草纲目》与《神农本草经》中都有记载：黑米有滋阴补肾、补中益气、健脾开胃与活血化瘀等功效。

另外，黑米中的膳食纤维含量也十分丰富。

膳食纤维能够降低血液中胆固醇的含量，有助于预防冠状动脉硬化引起的心脏病。

此外，黑米中脂溶性维生素特别是维生素E的含量也非常丰富。

根据近几年的医学研究，维生素E是一种强抗氧化剂，能够抵抗具有强氧化作用的致癌物质的产生，促进人体能量代谢，促进血液循环，预防血管硬化，防止胆固醇沉积，改善新陈代谢，减少心血管病的发生。

七、黑芝麻 中医学认为，黑芝麻性味甘、平，具有滋养肝肾与养血润燥的作用。

黑芝麻是绝好的滋补佳品。

它富含铁质，可以改善贫血，并且还含有丰富的维生素E，能延缓细胞的衰老。

经常适量食用黑芝麻能乌发、健脑、养肤、降血脂、补肝肾、延年益寿抗衰老。

特别是头发早白、身体虚弱、贫血与大便干燥秘结者经常食用能滋肝补肾和润泽五脏。

<<轻轻松松降血脂>>

编辑推荐

《轻轻松松降血脂:高脂血症的家庭养护》可供广大患者和基层医护人员阅读参考。

<<轻轻松松降血脂>>

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>