

<<高血脂的中医自我保健>>

图书基本信息

书名：<<高血脂的中医自我保健>>

13位ISBN编号：9787530440568

10位ISBN编号：753044056X

出版时间：2009-1

出版时间：北京科学技术出版社

作者：谢阳谷，赵静 著

页数：140

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>

## <<高血脂的中医自我保健>>

### 内容概要

中医怎样看待高脂血症？  
血液中总胆固醇水平多少算理想？  
血液中甘油三酯水平多少算正常？  
“乳糜血”是怎么回事？  
血脂检查项目有哪些？  
如何及时发现高脂血症？  
怎么看血脂检查报告单？  
“好胆固醇”和“坏胆固醇”脂肪都是坏东西吗？  
哪些因素影响高脂血症的形成？  
没上医院，怎么发现高脂血症？  
哪些症状应高度怀疑高脂血症？  
……通过阅读《高血脂的中医自我保健》，你就能找到以上问题的答案。

## <<高血脂的中医自我保健>>

### 书籍目录

#### 第一章 解雇高血脂什么是血脂？

什么是高血脂症？

中医怎样看待高血脂症？

血液中总胆固醇水平多少算理想？

血液中甘油三酯水平多少算正常？

“乳糜血”是怎么回事？

血脂检查项目有哪些？

如何及时发现高血脂症？

怎么看血脂检查报告单？

“好胆固醇”和“坏胆固醇”脂肪都是坏东西吗？

哪些因素影响高血脂症的形成？

没上医院，怎么发现高血脂症？

“哪些症状应高度怀疑高血脂症？”

哪些人易得高血脂症？

胖子容易血脂高酗酒容易血脂高吸烟容易血脂高戒烟能降血脂吗？

维生素可降血脂吗？

哪些微量元素降血脂？

运动真能降血脂吗？

年龄、性别、职业与血脂的关系心理因素和血脂的关系跛行可能有高血脂症血脂高血液就稠吗？

盲目降脂误区多第二章 重视高血脂症高血脂症可导致动脉粥样硬化高血脂症可导致高血压高血脂症可导致冠心病高血脂症可导致脑血管病高血脂症可导致脂肪肝高血脂症可导致胆石症高血脂症可导致急性胰腺炎糖尿病与高血脂症的关系女性中年以后警惕高血脂症高血脂症真能“要命”吗？

第三章 应对高血脂症高血脂症患者的饮食要求高血脂症的中医辨证分型中药能降血脂吗？

哪些中药降血脂？

常用中医降脂方法有哪些？

单方验方降血脂中药降脂应注意的配伍原则中药降脂的注意事项中西医结合治疗高血压病合并高血脂症节食可以降血脂吗？

蔬菜可以降血脂甘油三酯高者如何控制饮食？

降脂家常菜自制药粥降血脂喝汤也能降血脂高血脂症醋疗验方高血脂症蜜疗验方合理运动降血脂运动

时的注意事项老年高血脂症患者如何运动？

老年高血脂症患者的运动禁忌第四章 预防高血脂症高血脂症能预防吗？

怎样预防高血脂症？

合理搭配饮食预防高血脂症哪些食物不宜同吃？

膳食脂肪如何控制？

饮食疗法须做到的几点植物油比动物油更好常用降脂食品“三道防线”抵制血脂异常高血脂症青睐“胖小孩”合理生活，预防高血脂症有氧运动好处多小孩怎样预防高血脂症？

中青年如何预防高血脂症？

老年人如何预防高血脂症？

更年期妇女如何预防高血脂症？

拥有“五大法宝”，高血脂症难扰

<<高血脂的中医自我保健>>

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>