

<<高血脂自疗一本通>>

图书基本信息

书名：<<高血脂自疗一本通>>

13位ISBN编号：9787538445398

10位ISBN编号：7538445390

出版时间：2010-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：曾强 主编

页数：189

字数：120000

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>

## <<高血脂自疗一本通>>

### 内容概要

为什么会得上高血脂呢？

啥是高血脂，它有什么危害？

平常该注意什么？

是不是就不能再吃肉了？

怎么吃才能降血脂呢？

什么样的治疗方法比较合适.....这些关于高血脂的疑惑，您都可以在本书中找到答案。

书中不仅为您提供日常饮食、运动、行为习惯等非药物治疗方法，还提供了手指操、穴位按摩和刮痧等中医物理疗法，并且会告诉您安全的用药原则以及中医辨证的用药方法。

无论您有哪些需求，您都可以在本书中找到适合自己的调理方案。

<<高血脂自疗一本通>>

作者简介

曾强，医学博士、教授、博士生导师，中国人民解放军总医院健康体检中心主任，中国人民解放军总医院亚健康研究所副所长，中华医学会健康管理学分会常委，中华中医药学会亚健康分会副主任委员，世界中医药联合会亚健康专业委员会副会长，北京医学会健康管理学专业委员会副

## &lt;&lt;高血脂自疗一本通&gt;&gt;

## 书籍目录

啥是高血脂 认识高血脂 血脂为什么高 图解高血脂发病机制 找一找身体的预警信号 没有症状，不等于没危险 对对号，你属于哪一种高血脂 高血脂容易盯上哪些人 瘦子也得高血脂 血脂不是越低越好 战胜高血脂，做好三级预防 治疗目标也要因人而异 医院检查，注意什么 做好准备去检查 定期检查有必要 查出高血脂后怎么办 看懂血脂化验单 看化验单的4项注意吃，降血脂的捷径 调整饮食方案 不必“谈脂色变” 怎样放心吃肉 低脂肉类有哪些 鱼中的黄金降脂营养 拒绝甜蜜诱惑 为鸡蛋“平反” 食用油，你吃对了吗 膳食纤维，血管的“清道夫” 水果，维生素C宝库 蔬菜，顿顿不能少 只吃素未必降血脂 降血脂小能手 吃主食，粗细有讲究 低脂烹饪法 一周降脂菜单 8道降脂药膳 有效易做的食疗方 外出吃饭，怎么吃 吸烟，百害无一利 少喝酒，血管好 怎样喝茶降血脂药，安全第一 详解常用降脂药 如何联合用药 对症下药 怎样判定药物降脂效果 小心药物不良反应 影响降脂的其他药物 中医辨证分型 12种常用中药单方 7种降脂药材 12种中医降脂复方 运动，血液越动越快 运动，高血脂的特效药 做好运动时的防护 天天走路好处多 游出健康来 一试就灵的降脂小方法 极简手指操，功效不一般 泡脚带来身心健康 一点穴位护心脏 刮痧降血脂并发症，轻松应对有方法 并发症一览表 对肥胖说“不” 把血压降下来 缓解动脉粥样硬化 扼住冠心病的“咽喉” 紧密联系的糖尿病 脑卒中，来势汹汹 痛风怎样吃 肾病重在预防 全面阻击眼疾 听力减退，不可大意 生活习惯是最好的医药 一日生活好习惯 关注天气，关注血脂 好睡眠带来好身体 笑口常开，血脂不高 为平凡的生活找点乐子 做好四季养生，让血液通畅 因人而异的防治方案 不做“小胖墩儿” 中年人是高危人群 老年高血脂患者的护理附录 食物胆固醇含量表 居民膳食热量及蛋白质参考摄入量 食物性味分类表 高血脂患者饮食注意 健身运动强度表 日常运动热量消耗表

## <<高血脂自疗一本通>>

### 章节摘录

插图：图解高血脂发病机制根据发病原因不同，可以将高血脂分为原发性高血脂和继发性高血脂两类。

原发性高血脂不是由其他疾病引起的，目前认为，先天的遗传因素和后来的生活方式是最主要的致病因素。

先天遗传因素主要出现在有高血脂病史的家庭中，多由于基因缺陷引起。

如果再加上后天不健康的生活方式，就很容易发生高血脂。

后天生活环境因素包括饮食、运动、吸烟、饮酒、年龄、性别等。

饮食：长期食用高胆固醇、高饱和脂肪酸、高糖类食物，造成人体三酰甘油、胆固醇水平升高。

运动：习惯于静坐的人血中三酰甘油水平比坚持体育锻炼的人要高。

体重每增加1千克，可使人体血胆固醇升高0.

65毫摩尔/升。

吸烟和饮酒：长期大量吸烟和饮酒，造成三酰甘油水平持续偏高，进一步加重血脂异常状况。

同时，酒精还可降低脂蛋白酯酶的活性，从而使三酰甘油分解代谢速度减慢。

年龄：随年龄的增长发病率不断升高。

这是由于机体分解代谢随着年龄升高而降低，造成低密度脂蛋白分解代谢能力逐渐降低，胆固醇水平逐渐升高。

到了60岁，高密度脂蛋白又开始逐渐下降。

性别：一般来说，男性发生血脂异常多于女性。

但绝经期后的女性，由于体内雌性激素减少，出现血脂代谢紊乱，较易发生高血脂。

## <<高血脂自疗一本通>>

### 媒体关注与评论

一般人检查出高血脂之后，几乎是“谈脂色变”，所有与脂肪相关的食物，一律不吃，日子过得就像苦行僧。

这本书会让你明白，脂肪也是分“好”、“坏”的，只要控制好，同样可以品尝美味。

——《健康时报》“心脑血管版”编辑 许晓华近些年，关于高血脂的科普读物不在少数。

理论大家知道不少了，但还是存在很多疑问，不知道具体该怎样做。

这本书可以教给你很多细节，帮你解决血脂异常问题。

——《生命时报》“爱护心脏版”编辑 杨立春

<<高血脂自疗一本通>>

编辑推荐

《高血脂自疗一本通》编辑推荐：中华医学会权威专家倾力指导。

<<高血脂自疗一本通>>

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>