

<<生活早参考>>

图书基本信息

书名：<<生活早参考>>

13位ISBN编号：9787543686250

10位ISBN编号：7543686252

出版时间：2012-8

出版时间：青岛出版社

作者：《生活早参考》栏目组

页数：319

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>

<<生活早参考>>

内容概要

我们为真诚热爱生活的您奉上这样一本书，《生活早参考》是一本追溯真相、保护健康、指导生活的书。

它将告诉我们什么才是正确的生活，它将对我们生活中的困惑进行深层次的解读和科学性的求证，它将是您信得过的生活参谋。

它将探寻老百姓最关注的热点，寻求资深专家的深度解析，让这个时代中各行各业的亲历者和创造者为我们还原事实的真相，给您一个最中肯的建议和指导。

<<生活早参考>>

书籍目录

中老年人常见病与护理

头发白了我有招

(白发、染发、养发)

我的眼花了

(老年性黄斑变性导致眼花)

还我一个安静的世界

(耳鸣的生成原因及防治)

当心耳背

(耳背的原因及预防)

打嗝儿之谜

(第五颈椎错位引起打嗝儿)

保护好我的脊椎

(不良生活习惯导致脊椎问题)

治疗脊椎我有招

(正确治疗脊椎问题的方法)

重视我的腰

(保护腰部健康)

拯救膝关节

(膝关节病的治疗及预防)

脚底板的困惑

(腰椎间盘突出引起脚底板发烫)

强健筋骨我有招

(骨质疏松、骨质增生及正确补钙)

沉静的健康杀手

(骨质疏松的严重后果)

“狼外婆”惨案

(中老年人抑郁症的防治)

什么令她久“病”不愈

(如何应对疑病症)

对不起我忘了

(脑部保健操, 预防健忘)

降血压我有招

(高血压生活饮食指导)

中老年人生活指导

补钙知多少

(正确的补钙方法)

被误解了的胆固醇

(警惕胆固醇过低)

都是吃盐惹的祸

(高盐导致高血压, 正确吃盐)

贴心的老花镜

(老花镜的选戴方法)

冬季锻炼不出门

(在家里冬炼)

晨练也时尚

<<生活早参考>>

(套圈、跳绳、拍打)

别让“流行”变成病

吃出来的“现代”病

告别将军肚

(穴位调节腹型肥胖)

不胜酒力

(酗酒的危害及如何解酒)

你吃早餐了吗

(不吃早餐危害多)

给肝脏减肥

(暴走妈妈如何战胜脂肪肝)

远离糖尿病

(正确测血糖及糖尿病饮食指导)

致命的溃疡

(糖尿病足自检及保健)

缺不了的小元素

(维生素A与黑暗适应症)

远离亚健康

脱发我有招

(脂溢性脱发)

保护好我的颈椎

(颈椎病低龄化)

乳房的故事

(乳腺自检及日常保健)

知“足”常乐

(正确穿鞋和走路保护足部)

危险的高跟鞋

(正确穿着高跟鞋)

找回我的睡眠

(睡眠障碍与睡眠习惯)

小心换季感冒

(换季感冒的用药及预防)

对抗秋乏计划

(秋乏的原因及预防)

.....

民以食为天

食以安为先

安全温暖的家

章节摘录

版权页：插图：1 什么是胆固醇？

胆固醇有什么作用？

胆固醇分两种，一种是高密度胆固醇，另一种是低密度胆固醇。

高密度胆固醇是“好胆固醇”。

它可以清除体内多余血垢，清洁血管，对心血管有保护作用，被认为是一种抗冠心病和动脉粥样硬化的保护因子。

在正常范围内，人体中的高密度胆固醇含量多较好。

低密度胆固醇是“坏胆固醇”。

它的主要功能是将胆固醇转运到肝外组织细胞，满足它们对胆固醇的需要，低密度胆固醇含量偏高，患冠心病的危险性就会增加；同时低密度胆固醇含量过高也是所有血浆脂蛋白中首要的致动脉粥样硬化性脂蛋白，是致动脉硬化的罪魁祸首。

在正常范围内，人体中的低密度胆固醇含量少较好。

2 人体每天摄入多少胆固醇比较合适？

一般认为，健康成人和不伴有冠心病或其他动脉粥样硬化病的高胆固醇血症患者，每天胆固醇的摄入量应低于300毫克，而伴有冠心病或其他动脉粥样硬化病的高胆固醇血症患者，每天胆固醇的摄入量应低于200毫克。

3 胆固醇过低有什么危害？

胆固醇是人体需要的一种营养物质，胆固醇过高或过低都不利健康。

过多摄入对身体无益，但若身体缺乏胆固醇，同样会有很多危害。

例如：胆固醇偏低时，对人体的脑细胞及神经的养护会大大降低，还会导致人体的抗压能力、免疫能力及反应能力都大大降低。

所以，平时应该给孩子吃一些含胆固醇丰富的食物，如鸡蛋黄、肥肉等，以增强其智力。

孩子胆固醇偏低会比同龄人显得笨，影响智力发育。

对成年人来说，长期胆固醇偏低容易诱发癌症。

正常成年人一天的胆固醇摄入量应维持300毫克。

对胆固醇偏高的人群，每天摄入200毫克胆固醇即可。

但对飞行员而言，即使其胆固醇已经偏高了，每天的胆固醇摄入量也不能低于300毫克，因胆固醇偏低，会影响人的抗压及反应能力，飞行员必须保证体内胆固醇充足，以满足飞行需求。

胆固醇偏低是诱发老年痴呆症的原因之一。

4 导致胆固醇低的原因是什么？

极特殊的人群，是由于遗传的原因，引起身体胆固醇含量偏低。

大部分胆固醇低的人是由于身体代谢失衡引起的。

在代谢平衡状态时，人体才会健康。

当人体代谢失衡，体内胆固醇也会相应失衡。

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>