

<<高脂血症的自然疗法>>

图书基本信息

书名：<<高脂血症的自然疗法>>

13位ISBN编号：9787543931589

10位ISBN编号：7543931583

出版时间：2007-6

出版时间：上海科文

作者：陈惠中

页数：270

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>

<<高脂血症的自然疗法>>

内容概要

《高脂血症的自然疗法》共分十部分叙述，它包括与高脂血症相关的医学知识、高脂血症的饮食调养、高脂血症的针灸疗法、高脂血症的耳疗、高脂血症的指压疗法、高脂血症的足疗、高脂血症的气功疗法和按摩疗法、高脂血症的运动疗法、高脂血症的起居疗法等。

《高脂血症的自然疗法》所介绍的自然疗法，具有取材方便、简单易行、痛苦少、安全、无毒无创伤、无不良反应、经济实用等特点，如能根据病情，坚持使用书中合适的方法，必然会收到良好的防治高脂血症的效果。

<<高脂血症的自然疗法>>

书籍目录

一 与高脂血症相关的医学知识1.人体脂肪组织的构成及功用2.脂肪组织中脂肪的构成及功用3.不同脂类的营养生理功用不同4.血脂的构成5.脂蛋白的种类及理化性质6.载脂蛋白的种类及功用7.胆固醇的分布和来源及功用8.高低密度脂蛋白的功能不同9.乳糜微粒和极低密度脂蛋白的功用10.致动脉粥样硬化的血脂成分常随年龄的增长而增高11.血脂高低对男女的影响不一样12.高脂血症的概念13.高脂血症的分型方法14.西医对高脂血症病因的认识15.高脂血症的中医认识及分型16.中医对高脂血症病因的认识17.高脂血症对人体的危害18.高脂血症的临床表现19.血脂及脂蛋白检测对高脂血症的诊断价值20.主要血脂和脂蛋白的正常值及其临床意义21.血脂和脂蛋白检测的注意事项二 高脂血症的饮食调养(一) 高脂血症的饮食宜忌及注意事项1.高脂血症患者总的饮食调养原则2.高胆固醇血症患者的饮食调养原则3.高三酰甘油血症患者的饮食调养原则4.混合型高脂血症患者的饮食调养原则5.老年高脂血症患者的饮食调养原则6.少儿高脂血症患者每天热量控制方案7.青壮年高脂血症患者每天热量控制方案8.女性高脂血症患者每天热量控制方案9.高胆固醇血症患者的热量供给两级控制方案10.高脂血症患者宜多食用植物油11.高脂血症患者宜多用谷物油12.高脂血症患者宜食用橄榄油13.高脂血症患者宜多吃海鱼14.高脂血症患者宜多吃含维生素C和维生素E的食物15.高脂血症患者宜多食用富含微量元素锌的食物16.高脂血症患者宜多食用富含微量元素铬的食物17.高脂血症患者宜多食用富含微量元素锰的食物18.高脂血症患者宜多食用富含微量元素铜的食物19.高脂血症患者宜常吃富含膳食纤维的食物20.高脂血症患者宜适量饮酒21.高脂血症患者的饮食结构宜合理22.高脂血症类型不同其饮食结构宜不同23.高脂血症患者应选择合适的烹饪方法24.高脂血症患者的饮食调养宜注意季节变化25.高脂血症患者宜用的鱼一蔬膳食26.高脂血症患者宜用的断食疗法及分期27.高脂血症患者忌额外多吃糖类28.高脂血症患者忌多食用富含饱和脂肪酸的动物油29.高脂血症患者忌胆固醇摄入量过高30.高脂血症病人忌吸烟(二) 高脂血症的辨证饮食调养1.脾虚湿盛型高脂血症的饮食调养方2.湿热内蕴型高脂血症的饮食调养方3.肝肾阴虚型高脂血症的饮食调养方4.阴虚阳亢型高脂血症的饮食调养方5.肝火炽盛型高脂血症的饮食调养方6.气血瘀滞型高脂血症的饮食调养方(三) 降脂药食兼用品的饮食调养1.治疗高脂血症的枸杞子方2.治疗高脂血症的人参方8.治疗高脂血症的何首乌方4.治疗高脂血症的冬虫夏草方5.治疗高脂血症的灵芝方6.治疗高脂血症的陈皮方7.治疗高脂血症的山楂方8.治疗高脂血症的银杏叶方9.治疗高脂血症的槐花方10.治疗高脂血症的荷叶方11.治疗高脂血症的薏苡仁方12.治疗高脂血症的魔芋方13.治疗高脂血症的螺旋藻方14.治疗高脂血症的绞股蓝方15.治疗高脂血症的马齿苋方(四) 降脂食品的饮食调养1.治疗高脂血症的大豆方2.治疗高脂血症的豆制品方3.治疗高脂血症的豆腐渣方4.治疗高脂血症的绿豆方5.治疗高脂血症的玉米方6.治疗高脂血症的燕麦方7.治疗高脂血症的麦麸方8.治疗高脂血症的番薯方9.治疗高脂血症的花生方10.治疗高脂血症的芝麻方11.治疗高脂血症的核桃仁方12.治疗高脂血症的黑木耳方13.治疗高脂血症的海带方14.治疗高脂血症的紫菜方15.治疗高脂血症的蘑菇方16.治疗高脂血症的香菇方17.治疗高脂血症的竹笋方18.治疗高脂血症的芹菜方19.治疗高脂血症的芥菜方20.治疗高脂血症的苜蓿方21.治疗高脂血症的洋葱方22.治疗高脂血症的大蒜方23.治疗高脂血症的番茄方24.治疗高脂血症的黄瓜方25.治疗高脂血症的海鱼方26.治疗高脂血症的河鱼方27.治疗高脂血症的苹果方28.治疗高脂血症的柚子方29.治疗高脂血症的牛奶方30.治疗高脂血症的茶叶方三 高脂血症的针灸疗法1.针灸疗法的去脂作用及注意事项2.高脂血症的足三里针刺治疗3.高脂血症的丰隆针刺治疗4.高脂血症的针灸治疗5.肥胖性高脂血症的针刺治疗6.肝郁气滞型肥胖性高脂血症的针刺治疗7.痰湿困脾型肥胖性高脂血症的针灸治疗8.心脾两虚型肥胖性高脂血症的针刺治疗9.肾经不足型肥胖性高脂血症的针灸治疗10.肝肾阴虚型肥胖性高脂血症的针刺治疗11.冠心病性高脂血症的针刺组方治疗12.心血瘀阻型肥胖性冠心病性高脂血症的针刺治疗13.痰浊壅塞型肥胖性冠心病性高脂血症的针刺治疗14.湿热中阻型肥胖性糖尿病性高脂血症的针刺治疗15.脾虚湿阻型肥胖性胆囊炎性高脂血症的针灸治疗16.肝胆湿热型肥胖性胆囊炎性高脂血症的针刺治疗四 高脂血症的耳疗1.耳疗的作用及注意事项2.肝郁气滞型肥胖性高脂血症的耳针治疗3.湿困脾胃型肥胖性高脂血症的耳针治疗4.心脾两虚型肥胖性高脂血症的耳针治疗5.肾气不足型肥胖性高脂血症的耳针治疗6.肝肾阴虚型肥胖性高脂血症的耳针治疗7.心血瘀阻型肥胖性冠心病性高脂血症的耳针治疗8.痰浊壅塞型肥胖性冠心病性高脂血症的耳针治疗9.痰湿中阻型肥胖性糖尿病性高脂血症的耳针治疗10.脾虚湿阻型肥胖性胆囊炎性高脂血症的耳针治疗11.肝胆湿热型肥胖性胆囊炎性高脂血症的耳针治疗五 高脂

<<高脂血症的自然疗法>>

血症的指压疗法1.指压疗法的降脂作用机制及注意事项2.降脂常用的指压操作方法3.气血瘀滞型高脂血症的指压治疗4.湿热内蕴型高脂血症的指压治疗5.脾虚湿盛型高脂血症的指压治疗6.肝火炽盛型高脂血症的指压治疗7.肝肾阴虚型高脂血症的指压治疗8.阴虚阳亢型高脂血症的指压治疗六 高脂血症的足疗1.足疗的作用机制及注意事项2.肥胖性高脂血症的脚部反射区按摩治疗3.冠心病性高脂血症的脚部反射区按摩治疗4.足浴疗法的治疗作用及注意事项5.治疗气血瘀滞型高脂血症的足浴方6.治疗湿热内蕴型高脂血症的足浴方7.治疗脾虚湿盛型高脂血症的足浴方8.治疗肝火炽盛型高脂血症的足浴方9.治疗肝肾阴虚型高脂血症的足浴方10.治疗阴虚阳亢型高脂血症的足浴方11.脚底涌泉穴敷贴疗法的作用及注意事项12.治疗气血瘀滞型高脂血症的脚心涌泉穴敷贴方13.治疗湿热内蕴型高脂血症的脚心涌泉穴敷贴方14.治疗肝火炽盛型高脂血症的脚心涌泉穴敷贴方七 高脂血症的气功疗法和按摩疗法1.降脂调整呼吸操的动作要求2.降脂消积吐纳操的锻炼方法3.减肥降脂操的动作要求4.治疗冠心病性高脂血症的纳气调息功的操作要求5.治疗冠心病性高脂血症的松静养心功的操作要求6.治疗高血压性高脂血症的站桩功的操作要求7.揉脐腹降脂的操作方法8.治疗冠心病性高脂血症的穴位按摩方法八 高脂血症的运动疗法1.运动疗法的降脂作用及注意事项2.步行运动的种类及医疗作用3.高脂血症患者的散步锻炼及注意事项4.高脂血症患者的医疗步行锻炼方法及注意事项5.高脂血症患者的步行爬坡锻炼6.高脂血症患者的慢跑锻炼及注意事项7.高脂血症患者的爬楼梯锻炼及注意事项8.高脂血症患者的骑自行车锻炼及注意事项9.高脂血症患者的跳绳锻炼及注意事项10.高脂血症患者的跳舞锻炼及注意事项11.高脂血症患者的游泳锻炼及注意事项12.高脂血症患者的降脂健美操的操练步骤及注意事项13.第一套去脂降压操的操作步骤及动作要求14.第二套去脂降压操的操作步骤及动作要求九 高脂血症的起居疗法1.高脂血症患者起居养生中的注意事项2.高脂血症患者的饮温开水疗法3.高脂血症患者的饮矿泉水疗法4.高脂血症患者的饮磁化水疗法5.治疗高脂血症的热水浴疗法6.治疗高脂血症的矿泉水和米糠水浴疗7.治疗高脂血症的药浴疗法8.治疗高脂血症的药枕疗法十 附录（一）与高脂血症有关的实验室检查正常值（二）常用的降血脂药物（三）常见高胆固醇食物（四）常见高脂肪食物（五）常用食物的脂肪含量及脂肪酸组成

<<高脂血症的自然疗法>>

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>