

<<远离中风/远离生活方式病小丛书>>

图书基本信息

书名：<<远离中风/远离生活方式病小丛书>>

13位ISBN编号：9787801568298

10位ISBN编号：780156829X

出版时间：2005-10

出版时间：中国中医社

作者：李清 编

页数：183

字数：95000

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>

<<远离中风/远离生活方式病小丛书>>

内容概要

这是一本健康人和高血脂病患者的理想保健书籍。

本书主要介绍了高血脂病的基本知识，临床表现，导致其病因的不良生活方式与饮食习惯，以及预防并调护该疾病的科学饮食方式和运动方式。

该书语言通俗风趣，插图轻松活泼，可帮助您了解如何从日常起居中的一点一滴做起，对高血脂病进行预防。

书籍目录

第一节 谈“脂”色不变——和大家谈谈高脂血症

- 一、“血脂”的基本知识
- 二、脂蛋白的分类及意义
- 三、高脂血症的临床表现
  - 1.I型高脂血症的临床表现
  2. II型高脂血症的临床表现
  3. III型高脂血症的临床表现
  4. IV型高脂血症的临床表现
  - 5.V型高脂血症的临床表现
- 四、怎样看血脂化验单

- 1.考虑作血脂检查的几种情况
- 2.常见血脂检查的化验项目及正常值
- 3.根据检查所作的分型

第二节 “脂”影随行——导致高脂血症的不良生活方式

一、不良饮食习惯

- 1.暴饮暴食
- 2.偏食挑食
- 3.过饥过饱
- 4.晚餐进食过多
- 5.入睡前吃夜宵
- 6.吸烟
- 7.酗酒

二、不良饮食结构

- 1.摄人过多高脂肪食品
- 2.摄人过多高胆固醇食品
- 3.摄人过多糖类
- 4.摄人过多动物性油脂
- 5.爱吃煎、炸、烧、烤食品
- 6.不吃新鲜蔬菜和水果
- 7.摄人过多食盐

三、不良生活习惯

- 1.过分安逸的生活
- 2.心理疾患

第三节 对“脂”说不——预防高脂血症的良好生活方式

- 一、调节饮食结构
- 二、改善生活方式

第四节 “脂”去无踪——促进高脂血症康复的调护方式

- 一、五种不同类型高脂血症患者的饮食调护
- 二、高脂血症患者的心理调护
- 三、几种特殊人群的调护方式

第五节 弹“脂”一挥间——高脂血症调养方式百宝箱

- 一、吃的学问
- 二、动的学问
- 三、心理调护的学问



### 编辑推荐

本书分五节，第一节让大家对肥胖症有一个科学的认识；第二节主要介绍导致肥胖症的不良生活方式；第三节主要介绍肥胖症的预防；第四节主要介绍肥胖症如何康复和延缓其发展；第五节具体介绍可实际操作的减肥好方法。  
是能成为实用的和肥胖症教育的一本书。

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>