

<<高血压保健大全>>

图书基本信息

书名：<<高血压保健大全>>

13位ISBN编号：9787801746658

10位ISBN编号：7801746651

出版时间：2009-1

出版时间：雷子、林静、林敬 中医古籍出版社 (2012-01出版)

作者：雷子，林敬 编

页数：370

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>

<<高血压保健大全>>

内容概要

《胃肠病保健大全》共分8章，分别包括胃肠病基础知识、常见胃肠病及其防治、胃肠病患者的饮食保健、胃肠病患者的运动保健、胃肠病患者的心理保健、胃肠病患者的药物调理法、胃肠病患者的其他疗法、胃肠病患者健康保健策略。

本书内容丰富、知识广博、版面优美，是一本具有权威性、系统性、实用性、可操作性的工具书，对于众多的胃肠病患者来说，《胃肠病保健大全》犹如“雪中送炭”、“雨中送伞”，内容点点滴滴，温情实实在在。

<<高血压保健大全>>

书籍目录

第一章 高血脂，血管内的健康“杀手”降血脂，不可不知的几个名词血脂，降血脂先要“知彼知己”
高血脂，揭开该病症的“面纱”胆固醇，了解两个作用两个来源总胆固醇水平，影响血脂的关键指标
高血脂的分型与临床特点高血脂的5种基本类型严重的高胆固醇血症的分垂I型高脂蛋白血症的临床特点
型高脂蛋白血症的临床特点 型高脂蛋白血症的临床特点 型高脂蛋白血症的临床特点V型高脂
蛋白血症的临床特点危害，血脂升高易致多种并发症危害一：身不由己，导致腿脚不便危害二：分解
大量脂肪酸，引起胰腺炎危害三：形成血栓，或致双目失明危害四：新陈代谢异常，引起脂肪肝危害
五：肾小球硬化，引发肾脏病危害六：形成静脉血栓，引发肺栓塞第二章 血脂高不可怕，怕的是“无
知”易患人群，你的血脂就这样高了有遗传病史的人，高血脂成“后患症”高血压患者，降血压还要
防止升血脂、糖尿病患者，血糖高血脂多低不了肥胖的人，体重超标血脂超高吸烟的人，高血脂或会
找上您喜怒无常的人，不良情绪是升脂“祸根”遵守预防原则，降脂提高生命质量原则一：积极治疗
原发疾病原则二：把住嘴，限制高热量食品原则三：日常多吃蔬菜和水果原则四：减少脂肪和胆固醇
摄入量.....第三章 经络疗法，按摩针灸降血脂第四章 膳食疗法，把住嘴稳住血脂第五章 药物疗法，
中西合璧降血脂第六章 泡脚疗法，足疗降脂保健康第七章 运动疗法，边出汗排毒边降脂第八章 日常
保健，医生怎么说就怎么做

<<高血压保健大全>>

章节摘录

版权页：插图：第一，胆固醇是生物膜的重要成分，对控制生物膜的流动性具有重要作用，还可阻止生物膜中膜磷脂在低温时变成结晶状态，从而保证低温状态时生物膜的流动性及正常功能。

第二，胆固醇合成胆汁酸参与脂类物质的消化吸收；合成肾上腺皮质激素、雄激素及雌激素，具有广泛的生理作用；合成维生素D，参与体内的钙磷代谢，从而保证骨骼的正常发育和代谢。

就来源来看：血液中胆固醇的主要来源有两个途径：一是从食物中来，一是在体内自己合成。

人体胆固醇主要由机体自身合成，每天约可合成1克左右，仅从食物中摄取少量。

正常人每天膳食中的胆固醇，主要来自动物内脏、蛋黄、奶油及肉等动物性食品。

人体除脑组织及成熟的红细胞外，几乎全身各组织都可合成胆固醇。

肝脏是合成胆固醇的主要场所，体内胆固醇70%~80%由肝合成，10%由小肠合成。

人体内的胆固醇在不断生成的同时，也在不断消耗，从而避免过量胆固醇在体内的蓄积，造成危害。

胆固醇在肝脏中转化成胆汁酸是胆固醇在体内代谢的主要去路。

正常人每天合成5克胆固醇，其中约2/5（0.6克）在肝脏中转化为胆汁酸，随胆汁排入肠道，促进脂类物质的消化吸收。

胆固醇消耗的其他途径还有：在肾上腺皮质合成醛固酮、糖皮质激素、雄激素和雌激素，在睾丸可直接以胆固醇为原料合成雄激素，在卵巢和胎盘可合成雌激素和孕激素。

这些激素统称为类固醇激素，它们在肝脏灭活后，90%由肾脏随尿排出。

总胆固醇水平，影响血脂的关键指标无冠心病的成年人，理想的血清总胆固醇水平低于5.2毫摩尔/升。

<<高血压保健大全>>

编辑推荐

《高血脂保健大全(最新修订版)》编辑推荐：我国有离血脂患者约9000万人，但知晓率仅有25%，严重地危害着民众的健康，被称为健康的无声杀手！

那么，如何才能预防高血脂？

如何诊断、治疗高血脂？

如何做好日常保健工作，才能战胜高血脂呢？

赶快翻阅《高血脂保健大全(最新修订版)》吧！

这里将告诉您防治高血脂的方方面面、点点滴滴，有专家的细心指导，有全面的保健方案，有实用的防治妙招，有不花钱的养生智慧。

《高血脂保健大全》是您居家调养的私人医生和贴心护士！

最全面最实用的防治全书！

危害心脑血管病的无形杀手！

怎么防治？

怎么保健？

怎么调理？

最好的医生是自己！

<<高血压保健大全>>

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>