

<<高血脂调养100招>>

图书基本信息

书名：<<高血脂调养100招>>

13位ISBN编号：9787500844693

10位ISBN编号：7500844697

出版时间：2009-9

出版时间：工人出版社

作者：健康100丛书编委会 编

页数：200

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>

## <<高血脂调养100招>>

### 内容概要

100个高血脂患者不可不知的降脂方案。

生活保养、饮食调养速通，轻轻松松居家调养自疗。

运动保健、汉方改善机体，花最少的钱、用最好的方法降脂。

本书从相关病症的基本知识开始，指导读者正确摄取食物及各种营养素，从而远离疾病；并从中医学的角度，指导疾病患者使用简易有效的中药材调养身体，让忙碌的现代人快速缓解、改善相关疾病症状，增强身体的免疫力，以达到治疗疾病、预防疾病的目的。

## <<高血脂调养100招>>

### 书籍目录

#### 第一篇 认识高血脂篇 1.高血脂是怎么回事？

- 2.高血脂是如何分型的？
- 3.高血脂有什么症状？
- 4.血脂升高的原因有哪些？
- 5.心理因素也会影响血脂吗？
- 6.高血脂有哪些危害？
- 7.为什么肥胖者常有血脂升高？
- 8.瘦人会不会患高血脂？
- 9.高血脂的高危人群有哪些？
- 10.高血脂有哪些并发症？
- 11.走路跛行与血脂升高有关吗？
- 12.治疗其他疾病的药物会使血脂升高吗？
- 13.为什么说控制血脂是预防心脑血管病的关键？
- 14.为什么说高血脂和高血压是姊妹病？
- 15.老年人耳聋和血脂有关吗？
- 16.胆固醇越低越好吗？
- 17.高血脂能否预防？
- 18.血脂异常需要进行哪些检查？
- 19.儿童是否也要注意血脂检查？
- 20.老年人是血脂异常的主要群体吗？
- 21.糖尿病患者为什么更要积极进行降脂治疗？

#### 第二篇 生活调养篇 22.为什么高血脂患者适合有氧运动？

- 23.高血脂患者如何进行运动？
- 24.运动适用于所有的高血脂患者吗？

.....第三篇 饮食调养篇 第四篇 汉方调养篇 第五篇 保健食品篇

## <<高血脂调养100招>>

### 章节摘录

插图：太极拳不仅使关节活动灵活，有效防止骨质疏松和延缓衰老，而且在调节血压、血脂，防治动脉硬化和神经官能症上也者8是十分有益的。

太极拳调血脂作用明显太极拳对神经系统、平衡功能、调节功能及肌肉骨骼、血液循环系统的改善很明显。

由于太极拳动作柔和，能使血管松弛，促进血压下降，并可调节血脂，十分适合高血压和高血脂群体运动锻炼。

经常打太极拳，能使关节运动灵活，改善关节韧带弹性，增强肌肉力量；可以使心脏冠状动脉供血充足，心肌收缩有力，血液循环加速；能够调节中枢神经的兴奋性，改善、调节内脏器官的协调活动，改善供血、供氧；能够调节血压和血脂，常打太极拳的人发生高血压及动脉硬化的较少。

但在运动时应注意，要在太极拳师指导下练习；练功时要做到动静结合；应根据个人的能力来控制运动时间；用药的患者在练太极拳的同时不能停服以往的降压调脂药。

## <<高血脂调养100招>>

### 编辑推荐

《高血脂调养100招》：100个高血脂患者不可不知的降脂方案生活保养、饮食调养速通，轻轻松松居家调养自疗运动保健、汉方改善机体、花最少的钱、用最好的方法降脂

<<高血脂调养100招>>

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>