

<<防治三高有妙方>>

图书基本信息

书名：<<防治三高有妙方>>

13位ISBN编号：9787509116326

10位ISBN编号：7509116325

出版时间：2008-8

出版时间：人民军医出版社

作者：范晓清 编

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>

## <<防治三高有妙方>>

### 内容概要

高血脂、高血压、高血糖是当今发病率极高的富贵病，已经成为人类健康的第一杀手。本书就如何科学、合理、有效地防治“三高”，全面而具体地介绍了具有降脂、降压、降糖作用的西医方、中医方、药膳方、食疗方、茶疗方、酒疗方、民间验方、针灸方和运动健身方等900多个对症的小妙方，为广大读者当好自己的家庭医师全方位地提供了科学合理、简便实用的防治方法。尤其适用于中老年人与心血管病医疗工作者和保健工作者学习参考。

<<防治三高有妙方>>

书籍目录

第一篇 防治高血脂小妙方 第1章 医疗方 第2章 药膳方 第6章 民间验方 第7章 运动保健方  
第二篇 防治高血糖小妙方 第8章 医疗方 第9章 药膳方 第10章 食疗方 第11章 茶疗方  
第12章 酒疗方 第13章 民间验方 第14章 运动保健方 第三篇 防治高血压小妙方 第15章  
医疗方 第16章 药膳方 第17章 食疗方 第18章 茶疗方 第19章 酒疗方 第20章 民间验方  
第21章 运动保健方

## <<防治三高有妙方>>

### 章节摘录

第一篇 防治高血脂小妙方随着人们生活水平的提高，大众餐桌愈发丰盛，而富贵病亦与人们的生活越走越近。

高血脂便是发病率极高的富贵病之一。

高血脂是指由于血液中脂类物质代谢异常而引发的一系列临床症状表现，且以血清总胆固醇、三酰甘油、血清低密度脂蛋白、血清高密度脂蛋白水平异常为主要特征。

导致高血脂的因素很多，如遗传因素、药物因素、饮食因素、缺乏运动、吸烟、饮酒、情绪波动和环境等。

高血脂的发生，并非一个孤立的个体，它的发生与发展还与许多其他疾病有关，而动脉粥样硬化、脂肪肝、冠心病等疾病的发生亦与高血脂有密切关系。

所以说，积极防治高血脂对于个人健康的保证和大众生活质量的提高有着非常重要的意义。

防治高血脂需要从多方面入手，不仅包括调整饮食、加强运动、保持心理平衡，更需要人们学会合理用药、科学运用中西医知识来维护自己的健康。

<<防治三高有妙方>>

编辑推荐

《防治三高有妙方》由人民军医出版社出版。

<<防治三高有妙方>>

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>