

<<高血脂防治精选>>

图书基本信息

书名：<<高血脂防治精选>>

13位ISBN编号：9787509130094

10位ISBN编号：7509130093

出版时间：2009-10

出版时间：人民军医出版社

作者：姜潮 等编著

页数：45

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>

<<高血脂防治精选>>

内容概要

健康是人类最大的财富，是人与生俱来的权利和追求目标。

健康也是最重要的生产力，是国家和民族生存与发展的最基本要素和最宝贵资源。

健康是人全面发展的基础，关系到千家万户的幸福。

健康也是每一个人的社会责任。

因此，提高国民健康素质是全面建设小康社会的重要保证。

宣传普及有关健康方面的医学科学知识，增强健康意识，提高自主健康的能力，做有健康素质的中国人，才能获得真正高质量的生活。

目前社会上各类养生保健读物琳琅满目，令人目不暇接，各种网络平台更是充斥着大量说法不一，甚至相互矛盾的医学信息。

“乱花渐欲迷人眼”，要想从中筛选过滤出权威、科学的健康知识，对广大读者来说，还真不是件容易的事。

人民军医出版社针对目前患者就医难、找专家难、找科学权威的健康知识难的现状，依托专业出版社的专家资源、出版资源和数字技术三大优势，乘建国60周年大庆之东风，推出了这套《名医指路跨媒体丛书》。

它将权威、科学、海量的医学知识，通过对精选纸质书、光盘电子书、网络语音书、健康视频、医学数据库等多种出版形态和介质的深度整合，开创了全新的跨媒体阅读模式，使广大读者通过跨媒体的阅读形式，轻松、快捷地得到所需的疾病防治知识，为广大人民群众送上了一份极为难得的健康厚礼。

。

<<高血脂防治精选>>

书籍目录

1 《防治“三高”有妙方》 2 《高脂血症患者吃什么好》 3 《高脂血症医患问答》 4 《高脂血症合理治疗答疑》 5 《中医帮你调血脂》 6 《高血压高脂血症健康课堂》 7 《高脂血症的生活指导》 8 《高脂血症用药配餐护理_本通》 9 《吃掉高血脂》 10 《远离“三高”从细节做起》 附录A 全国综合医疗机构一览表 附录B 名医指路·跨媒体丛书书目 附录C 名医指路·光盘使用说明 附录D 名医指路·阅读卡使用说明

<<高血脂防治精选>>

章节摘录

现代医学研究结果告诉我们，正常人血脂水平是相对稳定的，在外界或内在多种因素影响下出现血脂升高，导致高脂血症，这是一个较长的疾病发展过程，因而要使高脂血症受到遏制，并让血脂降低，向健康的方向逆转，同样需要一个较长的康复过程，通过饮茶来促进痊愈并非一朝一夕的事，须有坚韧不拔的毅力和养成不可改变的饮茶习惯，持之以恒，才能达到预期的目的。

茶叶所含的天然维生素C、维生素E以及硒等生物活性物质，对人体有害的自由基有明显的消除作用，具有降低血脂、防治动脉粥样硬化、抗衰老等生物特性，茶中的茶多酚能改善血管的渗透性能，能有效地增强心肌与血管壁的弹性，降低血压。

联合国世界卫生组织1989年公布的调查材料证实，世界上长寿地区的奥秘首先提到的就是“多茶少烟”，鼓励并提倡饮茶保健。

通过饮茶防治高脂血症要注意以下几点：饮茶以绿茶为好，且以淡茶为宜。

忌空腹或睡前喝浓茶；若兼服降脂药物，则忌用茶水冲服，以免药物失效；高脂血症患者伴有严重心脏病、肾脏病者，只宜“品茗”，即少量、间歇、缓饮，不可“牛饮”。

若饮茶太多，入水量太大，会增加心脏或肾脏的负担。

<<高血脂防治精选>>

媒体关注与评论

相信这套数字图书一定会给人们的健康带来更为深刻的变化。
在人们渴望多多获取知识、获得健康的今天，此举实为利民惠民之举。
读者能得到这样一套好书，幸甚至哉！
——中国首席健康教育专家 洪昭光

<<高血脂防治精选>>

编辑推荐

《高血脂防治精选》：花一次专家挂号的钱，请千名专家为您服务。

200元礼品卡物有所值，400000000字数据库供海量查阅，5000余名一线医学专家为您提供，健康咨询服务。

1书汇集20本畅销书之精华及视频，20秒内查清所需健康知识，3000种电子书供您御览，400000000字数据库提供海量查阅，5000多名一线医学专家为您提供健康咨询服务。

中华医学会健康管理分会，中国健康促进基金会，中国首席健康教育专家洪昭光教授共同推荐。

最新出版，健康礼品书，中国第一套大型跨媒体医学丛书，送什么还如送健康，送健康还得靠名医指路，读、听、看、查。

<<高血脂防治精选>>

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>