

<<金版装潢世界.14>>

图书基本信息

书名：<<金版装潢世界.14>>

13位ISBN编号：9787544227926

10位ISBN编号：7544227928

出版时间：2011-6

出版时间：南海出版公司

作者：蒙碧辉

页数：256

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>

## 前言

近年来肠胃病的发病人群越来越多，已成为对人们伤害极大的一种“现代文明病”。过大的工作压力、快节奏的现代生活，让人们的饮食越来越匆忙。饮食结构的改变以及饮食的不规律，让很多人深受肠胃病之害。

虽然目前医学界已经能帮助患者较好地控制肠胃病，关于肠胃病的各种预防知识也在普及，但是每年患肠胃病的人数依然在增加，症状不断加重的患者也为数不少。

这是为什么呢？

因为肠胃病的治疗，不仅需要医护人员的指导，更需要患者和家人配合医生进行良好的自我管理和自我检测。

其中，饮食控制就是进行自我管理的一项重要内容。

因此，详细了解防治肠胃病的食疗原理和方法是非常重要的。

而本书正是这样一本指导肠胃病患者如何进行食疗的书：在“Part1认识肠胃病的3大关键”中，就系统地介绍了肠胃病的类型、成因、症状、控制方法、易发病的人群、对身体造成的伤害、治疗的方式、检测及并发症等，让人们充分地认识肠胃病、了解自身的病情，从而进行对应的食疗。

在“Part2防治肠胃病的2大营养攻略”中，介绍了调养肠胃的三大营养成分：蛋白质、脂肪和糖分，并且还介绍了呵护肠胃的11种微量元素及其来源，让人们能根据机体的营养需要有针对性地去选择食物。

## 内容概要

这是一本指导高血脂患者如何进行食疗的书。

全书共分八个部分：第一部分系统地介绍了高血脂的类型、成因、症状、控制方法、易发病的人群、对身体造成的伤害、治疗的方式、检测及并发症等，让人们充分地认识高血脂、了解自身的病情，从而进行对应的食疗；第二部分介绍了控制血脂的三大营养成分——蛋白质、脂肪和糖分，并且还介绍了可降脂的17种微量元素以及这些微量元素的来源，让人们能根据机体的营养需要有针对性地去选择食物；第三部分具体而详细地指导患者遵循各种饮食原则，了解各种常见食物的热量，掌握食物代换的方法，从而学会设计出真正有利于自身的健康饮食；第四部分针对经常困扰患者的一些常见食疗问题予以解答，对一些错误的饮食观念予以澄清，让患者在正确观念的指导下健康饮食；第五部分介绍的都是生活中随处可见的食材，患者可在烹饪时有意识地去挑选这些有益血脂控制的食材；第六部分介绍的是为高血脂患者特制的65道美味佳肴；第七部分介绍了5大类高血脂患者的对症食谱；第八部分介绍的是3大高血脂的居家保养方法。

#### 作者简介

蒙碧辉，男，医学博士，广西医科大学内科学教授、主任医师、硕士研究生导师。长期从事内科学临床、教学和科研工作，擅长肥胖症、糖尿病、甲亢和生长发育障碍等疾病的诊治。目前已发表学术论文近60篇。

书籍目录

Part 1 认识高血脂的5个关键词 · 关键1：血脂 什么是血脂？

血脂的控制标准 血脂值判断高血脂 血脂的控制标准 血脂的检测方法 如何控制血脂 · 关键2：  
高血脂 什么是高血脂？

高血脂是如何形成的？

高血脂的几种类型 哪些人易得高血脂？

高血脂的主要症状 “无症状”时期的自我识别 高血脂的诊断标准 高血脂的有效防治 · 关键3：  
胆固醇 什么是胆固醇？

胆固醇的控制标准 胆固醇不可过高也不可过低 胆固醇的来源 理想的总胆固醇水平 · 关键4：肥胖 肥胖的症状 肥胖的类型 肥胖导致血脂升高 常用的居家减肥法 · 关键5：并发症 高血脂引发的并发症 延缓并发症的招数Part 2 防治高血脂的2大营养攻略 .....Part 3 战胜高血脂的8大饮食技巧Part 4 高血脂食疗20个问题Part 5 可降脂的59种食材Part 6 65道为高血脂患者特制的美味佳肴Part 7 5大类高血脂患者的对症食谱Part 8 高血脂的3大居家保养

章节摘录

版权页：插图：患胃癌的人在化疗期间常出现严重的消化道反应和骨髓抑制，这时采用中药可收到良好的辅助治疗效果。

如果病人表现为饮食不香、胃脘饱胀，宜以香砂六君子汤治疗；如果病人表现为胃脘饱胀、胸肋串痛，喜冷饮，宜以逍遥散治疗；如果病人表现为恶心、吐酸水、吐苦水，多属胃热证，可用橘皮竹茹汤治疗；如果病人表现以腹泻为主，属脾虚症，可以参苓白术散治疗。

许多病人在化疗过程中出现白细胞下降，血小板减少，贫血、头晕、乏力、手足心发热等症状，属毒损伤气血所致，常选用补气养血、滋补肝肾类药物，如党参、太子参、人参、熟地、当归、鸡血藤、黄精、紫河车、枸杞子、女贞子、山萸肉、龙眼肉、红枣等。

（4）预防胃癌的发生原因和机理很复杂，至今尚未完全清楚，因此还不能从根本上制止它的发生，但目前已经知道一些危险因素与胃癌的产生有密切关系，消除这些因素就能降低胃癌的发生率。

减少致癌物质的摄入，此外，吸烟、饮酒都能增加消化道癌发生的危险性，戒烟酒可减少癌的发生机会。

编辑推荐

《养生堂04:肠胃病食疗事典(第2版)》：防治肠胃病的第一本书。

饮食、调理、保健、运动。

养胃饮食与肠胃保健。

战胜肠胃病，从吃到食物开始，全方位肠胃病饮食调养书。

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>