

<<合理用药降血压>>

图书基本信息

书名：<<合理用药降血压>>

13位ISBN编号：9787801746047

10位ISBN编号：780174604X

出版时间：2008-1

出版时间：中医古籍出版社

作者：田建华

页数：152

字数：120000

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>

## <<合理用药降血压>>

### 内容概要

生活水平日益提高，但是，也有越来越多的人得了所谓的富贵病——高血压、高血脂、高血糖。此所谓三高症。

本书即为三高症保健大全系列丛书之一。

该书主要带你认识何谓高血脂，告诫你如何合理饮食降血脂，介绍了高血脂患者在生活上应注意的细节，以及运动治疗和心理保健等方面的内容。

## <<合理用药降血压>>

### 作者简介

田建华，男，1961年6月出生。

1983年大学本科毕业，现就职于河南省安阳市人民医院（中心医院、新乡医学院附属医院），任中医科主任，副主任医师、副教授。

并任中华医学会河南省康复医学专业委员会委员、中国中医药学会河南省心血管疾病专业委员会委员、安阳市糖尿病和内分泌

## &lt;&lt;合理用药降血压&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 揭开高血脂的面纱 什么是血脂 血脂的主要来源 什么是高血脂 高血脂的类型 高血脂的发病原因 高血脂的临床表现 高血脂的危害 高血脂易患人群 什么是胆固醇 胆固醇的生理功能 胆固醇对情绪的影响 什么是甘油三酯 甘油三酯的作用 甘油三酯的代谢 甘油三酯与胆固醇的理想水平 通过血脂水平评估冠心病的危险性 血脂异常可损伤肾脏 脑血管病与血脂异常的关系 高血压病与血脂异常的关系 糖尿病与高血脂的关系 血脂是不是越低越好 血脂调到何种水平较为合适 第二章 民以食为天——合理饮食降血脂 吃出来的酸性体质,吃出来的亚健康 饮食对血脂的影响 高血脂饮食保健的要点 膳食脂肪酸对血脂的影响 膳食碳水化合物对血脂的影响 食用膳食纤维对血脂的影响 膳食胆固醇对血清总胆固醇(TC)的作用 降血脂不可缺少的营养素 与血脂代谢有关的微量元素 合理的饮食结构 型高脂蛋白血症怎样调整饮食结构 a型高脂蛋白血症怎样调整饮食结构 b型及 型高脂蛋白血症怎样调整饮食结构 型高脂蛋白血症怎样调整饮食结构 型高脂蛋白血症怎样调整饮食结构 注意季节变化进行饮食调养 常吃富含膳食纤维的食物 选择适宜高血脂患者的食用油 不宜多吃瘦肉 控制热量的摄入 忌多吃糖类食品 高血脂患者能吃鸡蛋吗 有利于降低胆固醇的食物 降脂食疗菜 降脂食疗粥 降脂保健汤 降脂茶疗方 降脂药酒方 第三章 生命在于运动——健康运动降血脂 运动对血脂的影响 高血脂患者进行运动锻炼的注意事项 运动降血脂的原则 体力劳动能否代替体育锻炼 高血脂患者运动的最佳时间 有氧运动有助于健康降脂 老年高血脂患者的运动疗法 女性高血脂患者的运动疗法 肥胖病高血脂的运动疗法 糖尿病高血脂的运动疗法 高血压高血脂的运动疗法 脂肪肝高血脂的运动疗法 肾病综合征高血脂的运动疗法 中风高血脂的运动疗法 高血脂患者运动禁忌 第四章 细节决定健康——生活细节降血脂 警惕生活中“沉默的杀手”——高血脂 什么是现代生活方式病 健康的生活方式有哪些内容 降低高血脂单纯少食多餐太片面 选择合适的烹饪方法 高血脂病人能否进补 戒烟可改善血脂状况 适量的饮酒对人体有益 肥胖是高血脂的重要危险因素之一 重视家务劳动,坚持体力活动 安排适量的文娱生活 掌握合理睡眠的方法 高血脂患者睡眠四不要 养成每天排便的好习惯 “洗血”降血脂对一般患者可取吗 有病不可乱投医 保持健康向上的心理状态 积极预防高血脂 高血脂是胖人的“专利”吗 不可忽视高血脂对儿童的影响 不可忽视高血压病 不可忽视脂肪肝 防治高血脂的几大误区 忌盲目进行降胆固醇治疗 不宜长期服用避孕药 高血脂患者住院须知 血脂的检测 哪些因素影响血脂检查结果 为什么要空腹检查血脂 餐后化验血脂有何意义 不验血能不能看出血脂异常 高血脂的药物治疗原则 常用的降血脂类药物 治疗高血脂的中成药 第五章 最近心情很不安——高血脂的心理保健

<<合理用药降血压>>

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>