

<<高脂血症防治一本通>>

图书基本信息

书名：<<高脂血症防治一本通>>

13位ISBN编号：9787802319875

10位ISBN编号：7802319870

出版时间：2010-6

出版时间：中国中医药出版社

作者：静思之 编

页数：297

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>

<<高脂血症防治一本通>>

内容概要

本书为您讲述了高血脂的常识、高血脂的预防、高血脂的治疗三大方面内容，内容具体而详细，语言通俗易懂，对高血脂患者关心的饮食治疗、运动治疗及用药治疗都做了详细的讲解，是患者日常保健的百科全书，是物超所值的实用必备参考书。

<<高脂血症防治一本通>>

书籍目录

第一章 高血脂的基本知识 第一节 揭开高血脂的面纱 什么是高血脂 高血脂的致病原因 高脂血症有哪些类型 高脂血症的症状有哪些 胆固醇的来源 高血脂与血脂异常一样吗 什么因素决定胆固醇的吸收 胆固醇在体内起什么作用 胆固醇过低对人体的危害 预示血脂升高的迹象 磷脂对人体有什么作用 什么是甘油三酯 什么是总胆固醇 血脂水平是如何变化的 脂肪类物质的功用 “调脂”的简单方法 高血脂的危害 血液变黏稠的早期信号 怎样防治高血黏度 降血脂不存在“标准线” 第二节 高脂血症患者最关心的问题 高脂血症患者要有好的睡眠 老人降脂适可而止 哪些疾病可引起血脂增高 高血脂可以治愈吗 血脂越低越好吗 高血压和高血脂并存时怎么办 为什么瘦人也会患高血脂 影响血脂检查的结果的因素 认识血脂检查七项指标 如何看血脂化验单 血脂增高须防双目失明 洗血脂可以预防高血脂吗 吃出好胆固醇 儿童高脂血症的特点 为什么运动有助于降血脂 乐观心态也能降血脂 第二章 高血脂的预防 第一节 五谷杂粮中的“降脂大将”及吃法 玉米——降低血清胆固醇 燕麦——降脂护心之极品 荞麦——降低胆固醇,抗氧化 薏米——降血脂的粗粮 红薯——有助于防癌及防高血脂 绿豆——降低血脂,保护心脏 黄豆——大豆磷脂可降血脂 红豆——有效降低血清胆固醇 黑豆——有效降低血脂 芝麻——天然强效降血脂 第二节 蔬菜中的“降脂大将”及吃法 黄瓜——促进排泄和降低胆固醇 芹菜——增强胃肠蠕动,降低胆固醇 紫菜——降低血清胆固醇的总含量 土豆——降低血中胆固醇的高手 魔芋——抑制人体胆固醇上升 菜花——清除血管上沉积的胆固醇 辣椒——燃烧血中过多的胆固醇 香菇——调节血脂也疯狂 洋葱——降低血脂的好蔬菜 豆腐——减少体内的“坏”胆固醇 韭菜——减少胆固醇的吸收 冬瓜——促进胆固醇的代谢 南瓜——降糖、降脂的佳品 西红柿——保护心脏,降低胆固醇 海带——阻碍人体对胆固醇的吸收 芦荟——降低血脂的“植物医生” 芦笋——对胆固醇高的人有好处 竹笋——降脂、瘦身,预防高血脂 空心菜——降低胆固醇和甘油三酯 第三节 水果中的“降脂大将”及吃法 苹果——降低血液中的胆固醇浓度 葡萄——降低胆固醇的天然物质 橘子——降低胆固醇浓度 山楂——降压、降脂,扩张冠状血管 柚子——降低胆固醇的“天然水果罐头” 草莓——胆固醇的清除剂 猕猴桃——降低胆固醇的“水果之王” 第四节 其他可降脂的食物及吃法 茶——抗衰老,降血脂 鲤鱼——降血脂的“能手” 兔肉——低胆固醇的“荤中之素” 生姜——降脂、降压,防止血栓形成 大蒜——降糖又降脂 杏仁——不含胆固醇的美食 核桃仁——预防高血压、高血脂 枸杞子——亦药亦食的降脂红果 牛奶——减少体内胆固醇的产生 白果——降脂,防血栓 荷叶——降血脂,降胆固醇 植物油——高血脂的“食油法则” 第五节 科学运动,帮你摆脱高血脂 餐前快走降血脂 间歇锻炼降低人体血脂 按摩预防高血脂 中老年人降脂“轻体育” 步行运动预防高血脂 慢跑运动利于降血脂 游泳运动预防高血脂 太极拳提高消除胆固醇的能力 瑜伽促进血液循环 “起居有常”预防高血脂 盐浴有效预防高血脂 洗桑拿预防血管硬化 第三章 高血脂的治疗 第一节 高血脂的饮食治疗 高脂血症患者如何进行饮食治疗 高脂血症患者的饮食注意事项 糖尿病性高脂血症患者饮食注意事项 及时补充卵磷脂 高血脂者不宜多吃瘦肉 升高血脂的“黑名单” 合理控制胆固醇的饮食 治疗高甘油三酯血症的对策 高血脂者的食疗药膳粥 高脂血症患者的汤疗法 高脂血症的膳食结构辨证分型,吃这些食物能降脂 预防高血脂,选择好烹饪方法 高脂血症合并高血压的食疗 高脂血症合并冠心病的食疗 高脂血症合并糖尿病的食疗 高脂血症合并肥胖的食疗药膳 第二节 高脂血症的常用药物治疗 烟酸类 苯氧芳酸类 三羟甲基戊二酰-辅酶A还原酶抑制剂 治疗高血脂的中成药 治疗高血脂的中药 调节血脂的中医便方 七类药物对付高血脂 中医八法,阻断高血脂 如何联合应用降血脂药 调整血脂,该“对症选药” 高脂血症合并高血压怎样选择降脂药 糖尿病伴有高血脂怎样选择降脂药 肾病综合征伴有高血脂者怎样选择降脂药 高甘油三酯血症患者如何选用降低甘油三酯药 第三节 高血脂的用药指南 高脂血症患者需要长期服药吗 调血脂药何时服用好 高脂血症患者的用药误区 哪些抗高血压药能升高血脂 可抗血脂的高血压药物 “脂肪肝”慎服降脂药 哪些药物易引起血脂异常 识别降脂药物副作用的早期症状 降血脂药的使用原则是什么 降血脂药与其他药物的相互影响 高脂血症患者慎用维生素E 降血脂药物不可乱服 儿童血脂异常该如何治疗

<<高脂血症防治一本通>>

章节摘录

我们知道，老年性糖尿病患者常常并发血脂代谢紊乱。

老年人运动之后，高密度脂蛋白水平明显增高，而甘油三酯、总胆固醇和空腹血糖均明显下降。适当强度和运动量的持久锻炼，能减轻高血脂，改善血脂构成，纠正人体生理、生化代谢失调。但这些效果单纯靠限制热能摄入、控制体重是达不到的。

运动能使健康人、冠心病患者、糖尿病患者的高密度脂蛋白升高，这种变化起着保护心血管的作用，可延缓动脉硬化的发生，并能减轻、防止糖尿病患者的心脑血管并发症。

大家必须注意一点，运动锻炼虽然有百利而无一害，但它并非是万能的。

不降低体重和改善饮食结构，单靠运动并不能显著降低高血脂。

因此，人们在进行运动锻炼的同时，还必须注意调整膳食结构和限制总热能摄入，三者相辅相成，互为补充，缺一不可。

最佳降脂运动的时间 俗话说：一日之计在于晨。

很多人也因此选择在早晨运动。

但是，因为在凌晨4点到早上9点之间，二氧化碳反流，空气质量并不好。

另外，早晨人体的血液黏稠度较高，尤其是那些患高血压和心血管疾病的人，起早锻炼的方法对身体很不利。

那么，什么时候才是最佳的降脂时间呢？

答案是午后。

在午后的2点到4点，人体运动能力达到高峰，而且此时阳光充足，温度适宜，风力较小，是锻炼的最佳时间段。

<<高脂血症防治一本通>>

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>