

<<中医帮你调血脂>>

图书基本信息

书名：<<中医帮你调血脂>>

13位ISBN编号：9787509112946

10位ISBN编号：750911294X

出版时间：2007-10

出版时间：人民军医出版社

作者：林青 编

页数：303

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>

## <<中医帮你调血脂>>

### 前言

前言 高脂血症是现代富贵病之一，通常被称为高血脂。目前，我国的高脂血症患者约有8000万，而且发病率逐年增长，发病趋势越来越年轻化，令人极为担心。

但是还有很多人并不了解高脂血症，头脑中关于高脂血症的知识少的可怜，而另一部分人知道自己患了高脂血症却不知道如何治疗，甚至不当回事，给自己的身体健康带来很大的威胁。

中医学是我国文化宝库中的瑰宝，是我国医学者用勤劳和汗水换来的宝贵财富。

高脂血症属于传统中医学的“痰浊”、“血瘀”范畴。

现代中医认为，高脂血症为血中之痰浊，痰浊是高脂血症整个病程中的基本病机，而这一理论已被一些临床与实验所证实。

让更多的人摆脱高脂血症的困扰，我们结合中医特色编写了这本《中医帮你调血脂》。全书从中医学的角度出发，采用通俗易懂的语言、深入浅出的形式、科学严谨的态度详细介绍了关于高脂血症的知识。

主要包括：中医对高脂血症的认识、中医对高脂血症的分析、中医预防高脂血症的认识、中医对高脂血症的分析、中医预防高脂血症、中医治疗高脂血症及高脂血症的防治误区和高脂血症患者的生活宜忌。

本书内容详实、科学严谨，实用性强，适合高脂血症患者和研究者参阅使用。能给您的健康带来帮助，是我们最大的心愿！ 编者 2007年10月

## <<中医帮你调血脂>>

### 内容概要

本书是作者在查阅了大量高脂血症研究文献及有关资料的基础上编写而成。

作者从中医的角度出发,分别对高脂血症的基础知识、预防办法、治疗方法及常见的防治误区和患者的日常生活宜忌做出了详细介绍。

具有内容丰富、涉及面广、实用性强等特点,它不仅是高脂血症患者自我保健的首选读物,也是基层医务人员的理想参考书。

## <<中医帮你调血脂>>

### 作者简介

石有林，1949年出生于河南汤阴，幼年从师于一位老中医，后在郑州中医学院学习，毕业后从事临床工作30余年，创办了高血压病防治研究所，中医糖尿病防治研究所。他多年研究周易与中医学，发现了易经与中医相结合的新途径，现任中国\*里周易研究院易医科科长。

。

1997年参加

## <<中医帮你调血脂>>

### 书籍目录

第1章 中医帮你认识高脂血症 一、中医怎样认识高脂血症 二、中医如何为高脂血症分型 三、血脂由哪些部分组成 四、中医如何认识血脂异常 五、如何认识高脂血症的危害第2章 中医帮你分析高脂血症 一、中医如何分析高脂血症的病因 二、高脂血症有哪些发病征兆 三、哪些人群易患高脂血症 四、如何检查诊断高脂血症 五、高脂血症能诱发哪些疾病 六、高脂血症是否可以根治 第3章 中医帮你预防高脂血症 一、养成良好生活习惯 二、限酒预防高脂血症 三、戒烟预防高脂血症 四、饮茶预防高脂血症 五、运动预防高脂血症 六、合理饮食结构防病 七、防病需从娃娃抓起 第4章 中医帮你治疗高脂血症 一、高脂血症的磁性疗法 二、高脂血症的针灸疗法 三、高脂血症的指压疗法 四、高脂血症的按摩疗法 五、高脂血症的泡脚疗法 六、高脂血症的温泉疗法 七、高脂血症的心理疗法 八、高脂血症的运动疗法 九、高脂血症的饮食疗法 十、高脂血症的药物疗法第5章 中医帮你走出防治误区 一、诊断中的误区 二、治疗时的误区 三、认知上的误区 四、生活中的误区第6章 中医帮你认识生活宜忌 一、饮食中的宜忌 二、运动中的宜忌 三、生活起居宜忌 四、心理调节宜忌 附 一、常见食物的胆固醇含量 二、常见食物的脂肪含量 三、常见食用油的脂肪酸含量

## &lt;&lt;中医帮你调血脂&gt;&gt;

## 章节摘录

第1章 中医帮你认识高脂血症 二、中医如何为高脂血症分型 高脂血症是指血脂浓度超过正常高限。

迄今为止，高脂血症仍是诱发高血压、冠心病、动脉硬化的主要因素。

其不仅严重危害人体健康，而且给社会、家庭带来经济负担。

高脂血症的发生与年龄、饮食，体质以及遗传等因素有关，中医认为，本病的产生与肝、脾、肾三脏关系最为密切，其中尤以脾、肾为要，属中医“痰浊”、“血瘀”、“湿阻”范畴，中医辨证治疗，一般分为以下几型：

1. 脾虚湿盛型 症见脘腹胀闷，不思饮食，泛恶欲呕，口淡不渴，腹痛

腹泻，头昏身重，舌胖，苔白腻，脉濡滑。

2. 气血不足型 症见少气懒言，乏力自汗，面色苍白或萎黄，心悸失眠，舌淡而嫩，脉细弱

3. 痰浊中阻型 症见头目眩晕，头痛头重，胸闷心悸，食欲不振，呕恶痰涎，或见形体丰肥，闭经，舌苔白腻，脉滑。

4. 肝肾阴虚型 症见头晕目眩，健忘失眠，耳鸣如蝉，咽干口燥，胁痛，腰膝酸软，五心烦热，颧红盗汗，男子遗精，女子月经量少，舌红少苔，脉细数。

5. 肝胆湿热型 症见胁肋胀痛，口苦纳呆，口气臭秽，呕恶腹胀，大便不调，小便短赤，或阴囊湿疹，或睾丸肿胀疼痛，或带下黄臭，外阴瘙痒，舌苔黄腻，脉弦数。

6. 肝火上炎型 症见头目眩晕，耳鸣如潮，面红目赤，口苦咽干，胁肋灼痛，烦躁易怒，不寐或噩梦纷纭，或吐血衄血，便秘尿赤，舌质红，苔黄糙，脉弦数。

7. 气滞血瘀型 症见情志抑郁，易怒，胸闷而喜太息，胸胁或乳房胀满，走窜疼痛，少腹疼痛，性情急躁，或月经不调，痛经，或咽中如梗，吞之不下，吐之不出。舌质紫暗，或有瘀斑，脉涩或弦涩。

8. 脾肾阳虚型 症见血脂升高伴形寒肢冷，面色白，腰膝酸软，少腹冷痛，腹胀便溏，面浮肢肿。

小便不利，舌质淡，苔薄白滑，脉沉细弱。

.....

## <<中医帮你调血脂>>

### 编辑推荐

“调整饮食、限量进食、适当运动”是许多高脂血症患者不假思考就能说出来的治疗高脂血症的方法。那么为什么有的人用了同样的方法，作用明显，而有的人作用不明显呢？要想知道其中的奥妙，请翻开这本书吧，本书将为您寻找最佳答案。

<<中医帮你调血脂>>

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>