

<<远离高血脂>>

图书基本信息

书名：<<远离高血脂>>

13位ISBN编号：9787534556999

10位ISBN编号：7534556996

出版时间：2008-1

出版时间：江苏科技

作者：高柏成

页数：217

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>

<<远离高血脂>>

内容概要

本书按6+1模式编写，内容包括了高血脂症、高血黏度的诊断与治疗，病人的生活起居，家属如何关怀，病人饮食及运动，高血脂症、高血黏度的预防及并发症，内容全面系统，其间有权威专家点评与提醒，适合广大老百姓阅读。

本书犹如维护老百姓健康的保护神，一书在手，远离人类第一杀手。

<<远离高血脂>>

书籍目录

第一部分 人血中有脂肪，但不能多 一、不必“谈脂色变” (一) 什么叫高血脂 (二) 怎样知道自己患了高血脂 (三) 一次化验就能下结论，戴上高血脂帽子吗 (四) 哪些人最需要密切观察血脂以求在早期发现高血脂 (五) 什么人易患高血脂 (六) 高血脂是怎样发生的 (七) 导致高血脂早发的因素 (八) 高血脂对人体的危害 (九) 查出高血脂怎么办 (十) 怎样预防高血脂 二、血液太黏，流不畅 (一) 高血黏度是什么病 (二) 影响血黏度因素 (三) 为什么会发生高血黏度 (四) 高血黏度对身体有什么危害 (五) 得了高血黏度怎么办 (六) 正确对待高血黏度 第二部分 病人生活起居 一、高血脂病人的起居环境 (一) 房屋装修时注意环保 (二) 注意通风，净化空气 (三) 选择适用有效的室内空气净化设施 (四) 不要在室内产生有害气体 二、高血脂病人生活要规律 (一) 顺应四时，起居有常 (二) 充足的睡眠是健康的保证 三、高血脂病人必须减肥 (一) 肥胖对血脂的影响 (二) 减轻体重对调节血脂的作用 (三) 怎样减肥 (四) 如何控制体重 (五) 必定会发胖的生活恶习 四、有益身心健康的业余爱好是降脂的另类良方 (一) 赏花养花 (二) 写字绘画 (三) 碧波垂钓 (四) 养鱼观赏 (五) 集邮收藏 (六) 欣赏音乐 (七) 棋类运动 (八) 翩翩起舞 五、高血脂病人要限酒 (一) 饮酒量的判定标准 (二) 饮酒对血脂的影响 (三) 怎样限酒 六、高血脂病人要常饮茶 (一) 饮茶的降血脂作用 (二) 饮茶史话 (三) 高血脂病人饮什么茶 (四) 怎样饮茶 七、高血脂病人要少饮咖啡 (一) 咖啡对血脂的影响 (二) 怎样饮咖啡 八、高血脂病人必须戒烟 (一) 吸烟对血脂的影响 (二) 戒烟对调节血脂的作用 (三) 吸烟有百害无一利 (四) 怎样戒烟 第三部分 家人关怀、照顾 一、帮助高血脂病人改善生活方式 (一) 修身养性、乐观豁达 (二) 调理情志、七情勿过 (三) 知足常乐、笑口常开 (四) 适当发泄、自我调节 (五) 生命不息、追求不止 二、家人要关心高血脂病人的心理问题 (一) 心理因素可以影响血脂水平 (二) 高血脂病人的心理问题 (三) 对高血脂病人心理关怀的方法 第四部分 高血脂病人的饮食疗法 一、饮食疗法是治疗高血脂的第一大法宝 (一) 食疗的基本原则 (二) 宜吃什么 (三) 少吃什么 二、高血脂病人应建立合理的饮食习惯与膳食结构 三、高血脂食疗菜谱 (一) 一天食谱举例 (二) 几种降血脂的食谱 (三) 药粥 四、减肥食谱 第五部分 高血脂病人的运动疗法 一、生命在于运动，运动可以降脂 二、减肥降脂应选择有氧运动 (一) 健身运动的分类 (二) 有氧运动的兴起 (三) 有氧运动的好处 (四) 有氧运动的方式 (五) 有氧运动与降脂 (六) 有氧运动最耗脂肪 (七) 有氧运动带来效益 三、其他对减肥降脂有帮助的运动方式 (一) 太极拳 (二) 五禽戏 (三) 八段锦 第六部分 擒贼先擒王，对付人类第一杀手应先降血脂 一、高血脂是人类第一杀手的后台老板 二、脑出血和脑梗死的元凶是高血脂 (一) 脑梗死与高血脂 (二) 脑出血与高血脂 三、心肌梗死和猝死的祸首还是高血脂 (一) 心脏性猝死的危害 (二) 心脏性猝死的原因 (三) 心脏性猝死的过程 (四) 心脏复苏的方法

<<远离高血脂>>

编辑推荐

当代医圣裘法祖院士倾情主编，百名医学专家联手打造。
疾病治疗，饮食营养，家庭护理，运动健康，日常起居，防止恶化，专家提醒。

<<远离高血脂>>

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>