

<<高脂血症的中医调补>>

图书基本信息

书名：<<高脂血症的中医调补>>

13位ISBN编号：9787535238863

10位ISBN编号：7535238866

出版时间：2008-2

出版时间：湖北科技

作者：刘兵

页数：182

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>

<<高脂血症的中医调补>>

内容概要

高脂血症患者如何选择健康的生活方式？

2高脂血症患者为何要注意气候变化？

高脂血症患者为何要注重生活质量？

高脂血症患者为何要养成每天排便的好习惯？

高脂血症患者为何要注意减肥？

高脂血症患者为何要戒烟？

高脂血症患者为何要戒除酗酒？

..... 《高脂血症的中医调补》是《中医调补系列丛书》之《高脂血症的中医调补》，书中以问答的形式解答了以上问题。

<<高脂血症的中医调补>>

书籍目录

- 一、认识高脂血症
- 1.什么是高脂血症？
- 2.最理想的血脂水平是多少？
- 3.血脂有何生理功能？
- 4.高脂血症有何危害？
- 5.什么是原发性高脂血症？
- 6.什么是继发性高脂血症？
- 7.高脂血症的发病率有多高？
- 8.高脂血症如何分类？
- 9.遗传因素与高脂血症有何关系？
- 10.与遗传有关的原发性高甘油三酯血症？
- 11.饮食因素与高脂血症有何关系？
- 12.运动与高脂血症有何关系？
- 13.年龄因素与高脂血症有何关系？
- 14.性别因素与高脂血症有何关系？
- 15.职业因素与高脂血症有何关系？
- 16.吸烟、酗酒与高脂血症有何关系？
- 17.季节因素与高脂血症有何关系？
- 18.什么是高脂血症WHO分型？
- 19.各类高脂血症的形成原因有哪些？
- 20.哪些人易患高脂血症？
- 21.高脂血症患者为什么会耳聋？
22. I型高脂血症有何临床表现？
23. II型高脂血症有何临床表现？
24. III型高脂血症有何临床表现？
25. IV型高脂血症有何临床表现？
26. V型高脂血症有何临床表现？
- 27.常用的血脂检查有哪些？
- 28.如何看懂血脂化验单？
- 29.各型高脂血症如何检查诊断？
- 30.血脂检查要注意什么？
- 31.发现黄色瘤有什么意义？
- 32.如何从眼睛中寻找高脂血症？
- 33.高脂血症患者的血液流变学有何变化？
- 34.肥胖症与高脂血症有何关系？
- 35.高血压病和高脂血症有何关系？
- 36.糖尿病与高脂血症有何关系？
- 37.冠心病与高脂血症有何关系？
- 38.脑卒中与高脂血症有何关系？
- 39.高黏滞血症与高脂血症有何关系？
- 40.甲状腺功能减退症与高脂血症有何关系？
- 41.脂肪肝与高脂血症有何关系？
- 42.肾病综合征与高脂血症有何关系？
- 43.胰腺炎与高脂血症有何关系？
- 44.双目失明与高脂血症有何关系？
- 45.高脂血症的治疗原则是什么？

<<高脂血症的中医调补>>

- 46.高脂血症如何选用药物？
 - 47.调血脂的常用药物有哪些？
 - 48.如何用药物调整高血脂？
 - 49.影响血脂水平的药物有哪些？
 - 50.胆固醇是不是越低越好？
 - 51.为什么不能把高血脂等同于冠心病？
 - 52.瘦人不会患高脂血症吗？
 - 53.高脂血症患者都能降胆固醇吗？
 - 54.高脂血症患者为何要慎用维生素E？
 - 55.哪些抗高血压药能升高血脂？
 - 56.减肥有助于降血脂吗？
 - 57.什么是高脂血症的三级预防？
 - 58.高脂血症能不能预防？
 - 59.如何通过饮食预防高脂血症？
 - 60.中医如何认识高脂血症？
 - 61.中医如何认识高脂血症的病因？
 - 62.高脂血症与痰浊、淤血有何关系？
 - 63.高脂血症中医如何分型？
- 二、高脂血症的精神调补
- 1.心理因素对血脂有何影响？
 - 2.高脂血症患者为何要保持健康向上的精神状态？
 - 3.高脂血症患者的心理活动类型有哪些？
 - 4.高脂血症患者如何进行心理治疗？
 - 5.如何改变高脂血症患者的消极情绪？
 - 6.如何调整高脂血症患者的饮食心理异常？
- 三、高脂血症的饮食调补
- 1.高脂血症都是吃出来的吗？
 - 2.高脂血症患者为何要限制总热量？
 - 3.高脂血症患者为何要低脂、低胆固醇膳食？
 - 4.高脂血症患者为何要多吃富含膳食纤维的食物？
 - 5.高脂血症患者为何要多吃富含维生素和无机盐的食物？
 - 6.高脂血症患者饮食有何宜忌？
 - 7.饮食预防高脂血症为何从儿童时期开始？
 - 8.不同类型的高脂血症患者的饮食原则是什么
 - 9.高脂血症患者如何合理安排膳食结构？
 - 10.高脂血症患者如何选择食用油？
 - 11.高脂血症如何进行合理的饮食治疗？
 - 12.各型高脂血症如何进行饮食治疗？
 - 13.调补高脂血症患者的粮食有哪些？
 - 14.豆类食品为何能防治高脂血症？
 - 15.调补高脂血症患者的叶类蔬菜有哪些？
 - 16.调补高脂血症患者的瓜果有哪些？
 - 17.调补高脂血症患者的根茎类蔬菜有哪些？
 - 18.调补高脂血症患者的菌类食物有哪些？
 - 19.调补高脂血症患者的水果有哪些？
 - 20.调补高脂血症患者的干果有哪些？
 - 21.吃鸽肉能调补高脂血症患者吗？
 - 22.调补高脂血症患者的海产品有哪些？
 - 23.喝牛奶能调补高脂血症患者吗？
 - 24.喝茶能降脂吗？

<<高脂血症的中医调补>>

25. 调补高脂血症患者的茶饮有哪些？

26. 调补高脂血症患者的米粥有哪些？

27. 调补高脂血症患者的汤羹有哪些？

28. 调补高脂血症患者的菜肴有哪些？

29. 调补高脂血症患者的主食有哪些？

30. 调补高脂血症患者的饮料有哪些？

31. 调补高脂血症患者的果菜汁有哪些？

四、高脂血症的中药调治1. 中药治疗高脂血症的机制是什么？

2. 哪些中药能降脂？

3. 降脂常用的内服方剂有哪些？

4. 如何用中成药降脂？

5. 治疗高脂血症的常用药膳有哪些？

五、高脂血症的手法调治1. 按摩降脂的机制是什么？

2. 如何穴位按摩降脂？

3. 如何早晚揉腹降脂？

4. 如何循经摩擦拍打祛脂？

5. 指压疗法防治高脂血症的手法有哪些？

6. 指压降脂有什么特点？

7. 常用降脂腧穴定位与手法有哪些？

8. 指压降脂如何取穴？

9. 指压降脂要注意什么？

10. 针刺降脂的机制是什么？

11. 针刺降脂的方法有哪些？

12. 如何用耳针疗法降脂？

六、高脂血症的足部调治1. 如何足部药浴降脂减肥？

2. 如何选用足部反射区及穴位按摩调治高脂血症？

七、高脂血症的起居调养1. 高脂血症患者如何选择健康的生活方式？

2. 高脂血症患者为何要注意气候变化？

3. 高脂血症患者为何要注重生活质量？

4. 高脂血症患者为何要养成每天排便的好习惯？

5. 高脂血症患者为何要注意减肥？

6. 高脂血症患者为何要戒烟？

7. 高脂血症患者为何要戒除酗酒？

8. 高脂血症患者如何安排睡眠？

9. 高脂血症患者如何用温泉治疗？

10. 高脂血症患者如何做其他沐浴治疗？

八、高脂血症的运动调养1. 为什么说运动有利于降脂？

2. 日常生活中高脂血症患者如何锻炼？

3. 高脂血症患者如何散步？

4. 高脂血症患者如何跑步？

5. 高脂血症患者如何游泳？

6. 高脂血症患者如何跳绳运动？

7. 高脂血症患者如何跳舞降脂？

8. 高脂血症患者如何做降脂健美操？

9. 高脂血症患者如何做调整呼吸操？

10. 高脂血症患者如何做减肥降脂操？

11. 高脂血症患者如何做消积吐纳操？

<<高脂血症的中医调补>>

- 12.高脂血症患者如何做降脂保健操？
- 13.高脂血症患者如何打简化太极拳？
- 14.练气功能降脂吗？
- 15.高脂血症如何练真气运行法？
- 16.高脂血症如何练内养功？
- 17.高脂血症如何练血府逐淤功？
- 18.高脂血症如何练坐转乾坤功？
- 19.高脂血症如何练健身桩功？
- 20.高脂血症如何练回春功？
- 21.高脂血症患者运动时要注意什么？

<<高脂血症的中医调补>>

章节摘录

一、认识高脂血症 1.什么是高脂血症？

人体血浆中所含的脂质称为血脂，主要由胆固醇、胆固醇酯、甘油三酯、磷脂以及游离脂肪酸等组成。

高脂血症是指血清中胆固醇、甘油三酯和（或）低密度脂蛋白过高和（或）血清高密度脂蛋白过低的一种全身脂代谢异常。

近年来，随着人们物质生活水平的提高、饮食结构的改变和老年人口的增加，高脂血症的发病率有明显增高的趋势。

根据中华医学会心血管病学会1997年制定的“血脂异常防治建议”：血清胆固醇低于5.20 mmol/L为合适范围，5.23-5.69 mmol/L为边缘升高，5.72 mmol/L以上者为高脂血症；血清低密度脂蛋白胆固醇低于3.12 mmol/L为合适范围，3.15 - 3.61 mmol/L为边缘升高，3.64 mmol/L以上者为高脂血症；血清高密度脂蛋白胆固醇1.04 mmol/L以上者为合适范围，低于0.91 mmol/L者为血脂异常；血清甘油三酯1.70 mmol/L以下者为合适范围，高于1.70 mmol/L者为高脂血症。

由于血脂（胆固醇、甘油三酯、磷脂、非脂化脂肪酸）在血液中都是以蛋白结合的形式存在，所以又有人将高脂血症称为高脂蛋白血症。

如果胆固醇单项增高，超过正常值范围，称为高胆固醇血症。

高脂血症与动脉粥样硬化、心脑血管病、糖尿病、脂肪肝、肾病等的发病有着密切关系，是形成冠心病的主要危险因素之一。

由于血浆中胆固醇和甘油三酯是疏水分子，也就是说它们不能溶于水，所以它们不能直接在血液中被转运，必须与血液中的蛋白质和其他类脂如磷脂一起组合成亲水性的球状巨分子复合物——脂蛋白，使它们能够完全溶于血液中以便于在体内转运。

.....

<<高脂血症的中医调补>>

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>