

<<巧招妙治高脂血症>>

图书基本信息

书名：<<巧招妙治高脂血症>>

13位ISBN编号：9787538857597

10位ISBN编号：7538857591

出版时间：2010-3

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：良石，任艳灵 著

页数：222

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>

<<巧招妙治高脂血症>>

前言

文明程度的不断提高为我们带来了更多的快捷，也带来了更多的疾病。生活节奏的加快，饮食结构的改变，生活压力的增加，让现代人很容易在忙碌奔波间减少了对身体的关爱，忽略了身体健康的重要。

当高血压、高血脂、冠心病、前列腺病、肾病、糖尿病、乙型肝炎、胃病这些疾病不再是宣传册上触目惊心的字眼，而是成了你身体上真实的病痛时，也许是身体对你发出的一个严重警告：你对自己的身体已经忽略得太久了。

疾病可能会让你的生活发生颠覆性的改变，经受肉体的折磨，会使你精神不振、事业受损，甚至让你的亲人朋友也承受莫大的痛苦。

这时候，你会期待着灵丹妙药的出现，盼望着有妙手巧招来帮助你战胜病魔。

你甚至会对疾病产生莫名的恐惧，让你惊慌失措。

这个时候你迫切地需要一个能够带领你更好地认识疾病和治疗疾病的朋友，希望清醒地了解关于疾病的点点滴滴，等待关于疾病治疗的种种解答。

为了帮助你更好地解答这些疑惑，我们特别编写了这套《巧招妙治常见病》系列健康丛书。书中汇聚了关于认识疾病、预防疾病、治疗疾病的种种妙招，可帮助你了解疾病治疗的根本所在，让你拥有更好的治病武器，以便更快地回归健康。

这套丛书内容深入浅出，是适合大众阅读的通俗读物。在这套书里，每一种治疗疾病的手段都不再是艰难晦涩的医学术语，而是生活中可以身体力行的趣味妙招。

这样，你的康复过程，将不仅仅是一段医学疗程，而更像是你配合医生进行的一项魔术，成败与否完全把握在你的手中。

这套丛书集知识性、趣味性、科学性、实用性为一体，为你寻求健康带来一种全新的思路。如果你能够从本书中找到一个适合自己的治疗方法，或从本书中得到一点关于健康的新启示，我们都会深感欣慰。

因为这不仅仅是你的幸福，这也是我们的快慰！

<<巧招妙治高脂血症>>

内容概要

《巧招妙治高脂血症》内容科学全面，语言通俗易懂，对于提高人们防病意识与健康水平具有一定的作用和意义。

适于高脂血症、冠心病等高危人群阅读，也可作为医学人员的参考资料。

《巧招妙治高脂血症》参阅了大量的医学资料与调查研究报告编写而成，结构清晰、内容通俗易懂、重点突出、知识全面，实用性十分强。

全书共分为五个章节，第一章首先给你一双慧眼，让你透彻了解高脂血症；然后给你一双巧手，让你轻松赶走高脂血症；第三章紧随而来。

让你利用巧腿踢走高脂血症，让你在步行、慢跑、登山等运动中轻松远离病痛；下面便是人们最为关注的“吃”。

让你在轻松快乐之际，吃掉高脂血症；但是，这并不是结束，巧心护理是关键，《巧招妙治高脂血症》的最后一章，告诉人们如何在日常生活中预防与护理高脂血症。

<<巧招妙治高脂血症>>

书籍目录

第一章 巧眼识破高脂血症一、细微观察（一）临床症状1.肝肿大2.黄色瘤3.头晕4.视力减弱5.听力下降6.体形偏胖7.四肢沉重8.腿部抽筋9.腹痛10.关节疼痛（二）并发症1.动脉粥样硬化2.脑血管病3.高血压4.糖尿病5.冠心病6.胆石症7.肾病8.脂肪肝二、病因分析（一）早发病因1.饮食不当2.生活方式不当（二）原发性高脂血症病因1.遗传因素2.饮食不当3.环境影响4.其他因素（三）继发性高脂血症的病因1.肥胖症2.糖尿病3.甲状腺功能低下4.肾病综合征5.慢性肾衰竭6.急性肾功能衰竭7.肾脏疾病8.肝脏疾病9.急性胰腺炎10.药源性高脂血症11.其他因素三、检查方法（一）自我检查1.检查自己的生活方式2.检查自己的饮食习惯3.注意自我感觉4.注意发病前兆5.自我判断胆固醇升高（二）血脂检查1.高脂血症的诊断标准2.检查“三注意”3.学看血脂化验单4.血脂水平的正常值5.分析血脂异常6.影响血脂检查结果的凶手第二章 巧手赶跑高脂血症一、简单易行按摩疗法（一）按摩如何降血脂（二）按摩常用手法1.控法2.摩法3.擦法4.滚法5.推法6.揉法7.搓法8.拍击法9.抖法10.摇法11.掐法12.捻法（三）按摩常用穴位1.头面部穴位2.颈肩部穴位3.上肢部穴位4.胸腹部穴位5.腰背部穴位6.下肢部穴位7.耳部穴位及有效反射区8.足部有效反射区9.手部有效反射区（四）体部按摩治疗高脂血症（五）耳部按摩治疗高脂血症（六）足部按摩治疗高脂血症（七）手部按摩治疗高脂血症（八）按摩治疗所需时间二、防治高招针灸疗法（一）针灸如何降血脂（二）针灸常用穴位及效能1.内关2.合谷3.太冲4.阳陵泉5.涌泉6.公孙7.三阴交8.足三里9.丰隆10.肺俞11.厥阴俞12.心俞13.中脘14.膻中15.曲池（三）针灸疗法“八注意”（四）针灸疗法“五处方”处方1处方2处方3处方4处方5四、泡脚疗法，胜过吃药（一）泡脚如何治病1.泡脚疗法的好处2.泡脚为什么能治病（二）泡脚“九注意”1.忌空腹时泡脚2.忌餐后立即泡脚3.儿童不宜泡脚4.忌泡脚受风5.忌水温过高6.忌用力擦皮肤7.根据辨证结果选用泡脚验方8.不宜在旅行期间泡脚9.注意与其他疗法配合（三）泡脚治疗小配方1.金樱子决明子水2.山楂大黄水3.五味桑葚水4.丹参山楂5.首乌虎杖水6.桃枝柳枝水7.大黄水8.磁石水9.钩藤水10.桑枝桑叶水11.牛膝水12.芥末水13.杜仲枸杞水14.地龙水15.大腹皮水16.菟丝子水17.木防己水18.党参黄芪水19.穿山甲水20.川椒红花水21.透骨草水22.桃仁红花水23.杜仲枸杞水五、其他疗法（一）指压疗法1.扞压法2.捏压法3.切压法4.揉压法（二）磁性疗法，好处多多第三章 巧腿踢走高脂血症一、运动的益处二、掌握运动时间三、运动方式不可过于强烈四、运动强度要掌握五、最好的运动是步行1.运动贵在坚持2.运动要循序渐进3.运动适度：“三个三”、“一个五”、“一个七”六、慢跑“五法”，降脂减肥1.慢速放松跑2.反复跑3.变速跑4.原地跑5.定时跑七、骑车有助降脂散心八、登楼梯妙处不在话下1.上楼梯2.下楼梯3.俯卧撑4.反坐撑5.腿腹练习6.仰卧起坐7.足跟起落8.压腿前屈9.胸腿运动九、登山运动疗效明显十、太极拳，最优雅的治疗方法十一、游泳，最理想的减肥方法1.游泳前必须进行体检2.游泳前做好准备活动3.饭后和饥饿时不宜游泳4.游泳后应做放松活动十二、花样繁多的跳绳运动十三、降脂健美操疗法十四、气功，集身、心疗法于一体1.摆姿势2.呼吸法3.入静法4.数息法5.随息法6.意守丹田法十五、跳舞也可降脂十六、高脂血症患者运动禁忌第四章 巧嘴吃掉高脂血症一、高脂血症的饮食疗法（一）蔬菜精选1.大蒜2.洋葱3.姜4.黄瓜5.茄子6.韭菜7.芹菜8.芥菜9.红辣椒10.蘑菇11.香菇12.黑木耳13.黄豆芽14.番茄15.马齿苋16.冬瓜17.胡萝卜18.芦笋（二）水果精选1.苹果2.柚子3.山楂4.核桃仁5.枸杞子6.梨7.大枣8.葡萄9.蜜橘（三）海鲜精选1.鱼类2.甲鱼3.牡蛎4.海带5.螺旋藻（四）其他食品挑选1.大豆2.绿豆3.荞麦4.燕麦5.麦麸6.玉米7.芝麻8.花生9.牛奶10.荷叶11.茶叶12.槐花13.魔芋（五）饮食小常识1.常食淡水鱼，吃掉高脂血症2.设置咖啡毒素的防火墙3.多吃瘦肉不利健康4.肥肉并不可怕5.不用害怕吃鸡蛋6.多吃谷类少吃肉7.减少糖的摄入8.片面观点：高脂血症少食多餐9.选择动物油脂与植物油脂要谨慎10.多喝鸡汤无益处11.少食动物内脏和贝类软体动物12.宜补充的矿物质13.宜补充的维生素14.宜吃富含膳食纤维的食物15.饮水有讲究16.了解茶叶好降脂（六）健康食谱1.食疗菜谱2.食疗汤羹谱2.食疗粥谱3.食疗茶饮二、高脂血症的药物疗法（一）中成药精选1.正脂丸2.化脂灵3.芪蛭祛脂丸4.降脂化痰丸5.丹田降脂丸6.四味天山丹7.降脂中药片8.益寿调脂片9.黄炭降脂片10.复方明星片11.莪黄降脂片12.降脂化痰片13.脂可清胶囊14.三仙降脂胶囊15.活血降脂胶囊16.安脂舒胶囊17.消脂护肝胶囊18.脉脂宁胶囊（二）中草药精选1.何首乌2.决明子3.丹参4.灵芝5.柴胡6.黄连7.黄芩8.蒲黄9.冬虫夏草10.金银花11.银杏叶12.茵陈13.当归14.三七15.泽泻16.郁金17.红花18.虎杖19.人拳（三）降脂药精选1.他汀类（HMG-CoA还原酶抑制剂）2.贝特类3.胆酸螯合剂4.烟酸及其衍生物5.其他（四）用药小常识1.谨慎使用维生素E2.降脂用药“五原则”3.影响血脂水平的药物4.老年人

<<巧招妙治高脂血症>>

用降脂药“五原则”5.降脂用药配伍原则与禁忌6.中西药联合使用的配伍禁忌7.长期服用避孕药后果严重8.高脂血症是否一定要吃药9.高脂血症患者也可吃补药10.随便停药是大忌11.血脂正常后不可立即停药12.对症治疗降血脂药物的不良反应13.不宜使用降脂药物的患者14.适合高脂血症患者的保健品

(五) 中药单方 (六) 中药复方1.化痰降脂汤2.陈楂参汤3.降脂化浊汤4.融脂消积汤5.化痰祛瘀汤6.大黄柴胡汤7.健脾逆脂汤8.茵泽地荷汤9.脾逆脂汤10.肾病高脂方11.参苓白术散12.桃红四物汤13.玄参丹参饮

(七) 食疗药酒1.山楂酒2.金乌酒3.首乌酒4.虫草黑枣酒5.栝楼薤白酒6.黄精酒7.天麻酒8.仙人掌酒9.参楂酒10.菊花酒11.茯苓酒12.灵芝酒13.龙眼肉酒14.龙眼首乌酒15.三七人参酒16.四秀春补酒17.山楂麦冬酒18.枸杞延龄酒19.杞子泡黄酒20.玉竹长寿酒21.蜂王浆酒22.绿茶蜂蜜酒23.菊花葡萄酒

(八) 食疗药饮1.决明子降脂茶2.陈皮山楂乌龙茶降脂3.二子去脂茶4.茵陈降脂茶5.泽泻虎杖消脂茶6.三汁蜜饮7.绞股蓝银杏叶茶8.参叶茶9.一味山药饮10.首乌丹参蜂蜜饮11.虫草银杏叶茶

第五章 巧心护理高脂血症一、疗心课堂 (一) 对恐惧的调护 (二) 踢走焦虑 (三) 消除疑虑心理 (四) 淡化依赖心理 (五) 排除自怜, 升级自己 (六) 释放孤独, 让心灵呼吸二、娱乐锻炼 (一) 听音乐 (二) 垂钓 (三) 书画三、治不如防 (一) 应提早预防高脂血症的人 (二) 母乳喂养至关重要 (三) 关注小儿血脂水平 (四) 瘦人也该预防高脂血症 (五) 合理的饮食结构1.摄入的热量必须与消耗的能量相平衡2.减少脂肪的摄入量是控制热量的基础3.限制胆固醇的摄入量4.供给充足的蛋白质5.少用或不用蛋黄酱拌色拉6.少食高热量食物7.吃饭要定时8.多吃高纤维素的食物9.饮食宜清淡10.饮食多样化 (六) 制定良好的生活规律计划 (七) 合理安排睡眠 (八) 睡眠“四红灯”1.红灯一: 枕头不要过高2.红灯二: 注意晚饭不要吃得过饱3.红灯三: 老年人在冬季不要盖厚重棉被4.红灯四: 睡前不要服大量安眠药及强降压药 (九) 定时入厕1.摄取荤腥油腻要适量2.养成有规律排大便的习惯 (十) 别让过劳成为致病因素 (十一) 远离夜生活 (十二) 合理调节性生活 (十三) 适时关注季节变化 (十四) 戒烟1.吸烟对血脂的影响2.戒烟有利调节血脂3.戒烟五法 (十五) 限酒1.饮酒量的判定标准2.酒精对血脂的影响3.正确认识饮酒

附录附录1: 常见食物胆固醇含量表附录2: 维生素C含量高的食物附录3: 维生素E含量高的食物附录4: 维生素B1含量高的食物附录5: 常见食物的蛋白质、脂肪、碳水化合物含量

<<巧招妙治高脂血症>>

章节摘录

(一) 指压疗法 指压疗法是指用手指(或助以掌中型指压棒、便携型指压棒等)按压人体腧穴部位,以刺激经络、脏腑,达到防治相关疾病的一种传统简便外治方法。

高脂血症、肥胖症是血脉中的病症,高脂血症为血中之痰浊。痰浊之血为污秽之血,其临证表现为血脉不畅、气滞血瘀、痰阻脉络等经络气血运行失常。通过大量的临床和实验观察,运用指压、针刺等刺激人体体表一定穴位,发挥相应经络的作用,可使血脉流畅,血脂降低。

随着肥胖症、高脂血症患者的增多,人们对其治疗的需求也日渐增加。国内有关研究表明,指压、针刺治疗肥胖症、高脂血症,具有安全、无毒副作用、疗效显著且持久等优点,它符合国际上对减肥方法的要求,不产生厌食、腹泻、体力下降等副作用,是值得推广的治疗肥胖症、高脂血症的有效方法。

指压疗法中,是以指“压”为基础,并延伸有扞压法、捏压法、切压法、揉压法,以及点冲法、叩法、循法等多种操作方法。

针对高脂血症的中医分型所归纳的主穴、配穴选取数,扞压法、捏压法、切压法、揉压法所占的对应比分别为:89.13%、36.96%、28.26%、28.26%。

现将以上4种操作方法及其功能要点分别介绍如下: 1.扞压法 扞压法是指用手指指端在选穴上较重按压的一种方法。

扞压法可用单指(一般是用拇指或中指的指端在穴位上进行扞按)来操作,称为单指扞压法;用双指(即双手的单指并用)来操作,称为双指扞压法。

单指扞压法常用于腹、背部及四肢部穴位,如中脘、合谷、足三里等穴;双指扞压法常用于头部、面部、颈部、腹部、背部穴位,如风池、阳白、太阳、四白、天枢及背俞穴等。

扞按时,通过指端,指端紧紧按压皮肤及皮下组织。

将扞按时产生的作用力深入透达到穴位深处,使患者产生酸、麻、重、胀、热、蚁行、微痛等感觉,与针刺穴上时产生的“得气”感有部分相似。

扞压法在操作中应根据患者的体质、年龄、病情等不同而施以不同的压力,以产生“得气”感作为压力适度的标准。

扞压法的操作时间较长,每个穴位一般应扞按数分钟左右,具体操作时还应根据病情、病程、主穴、配穴及部位的不同,采取灵活变通的方法进行治疗。

扞压法适用的穴位较多,且以肌肉丰厚及部位平坦处的穴位最为常用,由于一般用力较重,机体受到的刺激量亦较大,所以扞压法具有行气活血、消积导滞、化痰破结、通经舒络、调整脏腑等诸多功能。

2.捏压法 捏压法是指用两个手指对称用力捏压穴位的一种操作方法。

它具有活血化瘀、通络导滞、行气止痛、调整脏腑等功能。

捏压法多用于四肢部穴位,如曲池、合谷、外关、内关、太溪、太冲等穴。

捏压操作时,既可用拇、示指,也可用拇、中指,一般以拇指指端按压在某一穴位,示指或中指置于该穴的上下方或左右方相对应处。

两指同时对称用力捏压。

若想同时捏压两个穴位,则示指或中指的指端必须准确按压在另一穴位上,这时便可同时刺激两个穴位。

3.切压法 切压法是指用拇指、示指或中指指甲切按穴位的一种操作方法,俗称爪切法。

切压法多用于头面:手足部及皮肉浅薄处的穴位,如高脂血症中医分型选穴诊治的内关、解溪、内庭等。

切压法具有导滞通络、镇痛消炎等功效。

切按时用力须轻柔缓慢,逐渐加大切压力,以患者能耐受为度。

切压法既可单手爪切,亦可双手爪切,但切按时应尽量避免切压处产生疼痛,如确需加大刺激量者,可在穴位上反复切按多次,不断积累刺激量。

<<巧招妙治高脂血症>>

4.揉压法 揉压法是指用手指的末端在穴位上作环形揉按的一种操作方法。

揉压操作时，指端压在穴位的中心点上，且以穴位中心为圆心做环形揉转。

医者手指的末端不可离开被压穴位的皮肤。

手指犹如“吸附”在穴位上，连同皮肤及皮下组织做小范围转动。

揉压法中，以揉转1圈为1次，揉按频率可快、可慢，一般以每分钟60次为宜，每次揉按2~3分钟。

由于病情不同，揉按的频率、每次揉按的时间均不同，并且，还与所选穴位在治疗处方中所处部位有关，主穴揉按的时间应长些。

而配穴揉按的时间相对较短些。

揉按穴位的面积一般以穴位点为圆心、直径1.5厘米左右为宜。

揉压法可用中指、拇指来操作：（1）中指揉压法。

使用中指揉按时，中指伸直，示指和无名指端抵住中指远端指关节附近，拇指端抵住中指远端指关节的掌面，这种揉压法姿势可在左、右、内三面加强中指的力量。

中指指端则抵于穴位处。

（2）拇指揉压法。

使用拇指做揉按时，拇指伸直，其余四指屈曲，四指尖微屈向掌心，指掌空虚，作握空拳状。

或可将其余四指伸直，拇指抵住所选需揉压的穴位上。

揉压法的刺激强度是较轻的一种，单就揉压法本身而言，在其操作中还有轻、较轻、中、较重、重等程度之分。

一般来说，轻症、表证或者老幼及体弱者手法宜轻或较轻；重症、里证或者青壮年及体壮者手法宜较重或重；病情轻重、表里不明显及体质一般者手法可用中等强度。

<<巧招妙治高脂血症>>

编辑推荐

《巧招妙治高脂血症》内容层层递进，利用深入浅出的形式向人们介绍了如何在医学和生活的各个方面预防和治疗高脂血症，让人们远离高脂血症所带来的痛苦。

<<巧招妙治高脂血症>>

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>