

<<远离中风/远离生活方式病小丛书>>

图书基本信息

书名：<<远离中风/远离生活方式病小丛书>>

13位ISBN编号：9787801568298

10位ISBN编号：780156829X

出版时间：2005-10

出版时间：中国中医社

作者：李清 编

页数：183

字数：95000

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>

内容概要

这是一本健康人和高血脂病患者的理想保健书籍。

本书主要介绍了高血脂病的基本知识，临床表现，导致其病因的不良生活方式与饮食习惯，以及预防并调护该疾病的科学饮食方式和运动方式。

该书语言通俗风趣，插图轻松活泼，可帮助您了解如何从日常起居中的一点一滴做起，对高血脂病进行预防。

书籍目录

第一节 谈“脂”色不变——和大家谈谈高脂血症

- 一、“血脂”的基本知识
- 二、脂蛋白的分类及意义
- 三、高脂血症的临床表现
 1. I型高脂血症的临床表现
 2. II型高脂血症的临床表现
 3. III型高脂血症的临床表现
 4. IV型高脂血症的临床表现
 5. V型高脂血症的临床表现
- 四、怎样看血脂化验单

1. 考虑作血脂检查的几种情况
2. 常见血脂检查的化验项目及正常值
3. 根据检查所作的分型

第二节 “脂”影随行——导致高脂血症的不良生活方式

一、不良饮食习惯

1. 暴饮暴食
2. 偏食挑食
3. 过饥过饱
4. 晚餐进食过多
5. 入睡前吃夜宵
6. 吸烟
7. 酗酒

二、不良饮食结构

1. 摄人过多高脂肪食品
2. 摄人过多高胆固醇食品
3. 摄人过多糖类
4. 摄人过多动物性油脂
5. 爱吃煎、炸、烧、烤食品
6. 不吃新鲜蔬菜和水果
7. 摄人过多食盐

三、不良生活习惯

1. 过分安逸的生活
2. 心理疾患

第三节 对“脂”说不——预防高脂血症的良好生活方式

- 一、调节饮食结构
- 二、改善生活方式

第四节 “脂”去无踪——促进高脂血症康复的调护方式

- 一、五种不同类型高脂血症患者的饮食调护
- 二、高脂血症患者的心理调护
- 三、几种特殊人群的调护方式

第五节 弹“脂”一挥间——高脂血症调养方式百宝箱

- 一、吃的学问
- 二、动的学问
- 三、心理调护的学问

编辑推荐

本书分五节，第一节让大家对肥胖症有一个科学的认识；第二节主要介绍导致肥胖症的不良生活方式；第三节主要介绍肥胖症的预防；第四节主要介绍肥胖症如何康复和延缓其发展；第五节具体介绍可实际操作的减肥好方法。
是能成为实用的和肥胖症教育的一本书。

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>