

<<高血脂百科全书>>

图书基本信息

书名：<<高血脂百科全书>>

13位ISBN编号：9787536947719

10位ISBN编号：7536947712

出版时间：2010-5

出版时间：陕西出版集团，陕西科学技术出版社

作者：轩宇鹏

页数：320

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>

<<高血脂百科全书>>

前言

高血脂是人体脂肪代谢紊乱的临床表现。

它是一个慢性疾病过程，可能十几年或者更长时间才会出现临床症状，例如心绞痛、头晕等。

高血脂患者由于血脂含量高，所以在动脉内壁脂肪斑块沉积速度快，当达到一定的程度，即斑块将血管内壁阻塞到一定程度，使血液供应发生不足时就会出现临床症状。

高血脂的最大危害即它最终将导致冠心病和脑血管病。

脂肪斑阻塞到供应心脏血液的动脉支时，即发生冠心病；当阻塞到脑动脉或其分支时，即会出现脑血管病。

有很多人对自己的血脂异常并不担心，他们认为无非就是血中的脂肪多了一点。

其实，他们不知道，以高血脂为“基础”的心脑血管病的发病率、死亡率已跃居了各种疾病的首位，且呈现出一种患病人群低龄化的趋势。

据统计，与高血脂相关的心脑血管疾病患者目前已经超过了1.8亿。

患者人群已由原来的五十岁以上，向三四十岁转移。

每年死于此类疾病的人数已经达到300万以上，占到所有疾病死亡总数的50%。

为了让人们了解认识高血脂，并掌握一些防治高血脂的方法，我们特意组织有关医学专家编写了这本《高血脂百科全书》。

本书以实用为目的，本着科学严谨的态度，采用通俗易懂的语言，从认识高血脂、高血脂的养生之道、高血脂的饮食调理、高血脂的合理运动、高血脂的情志养生到高血脂的药物治疗、高血脂的特色疗法、高血脂的自我防治等诸多方面，做了详尽地介绍，不仅内容丰富，涉及面广，而且实用性亦很强。

<<高血脂百科全书>>

内容概要

《高血脂百科全书》以实用为目的，本着科学严谨的态度，采用通俗易懂的语言，从认识高血脂、高血脂的养生之道、高血脂的饮食调理、高血脂的合理运动、高血脂的情志养生到高血脂的药物治疗、高血脂的特色疗法、高血脂的自我防治等诸多方面，做了详尽地介绍，不仅内容丰富，涉及面广，而且实用性亦很强。

<<高血脂百科全书>>

书籍目录

第一篇 健康指南——关于高血脂的几个事实第一章 走进高血脂——与高血脂零距离接触第一节 高血脂常识知多少认识“血脂”了解高血脂正常血脂的功能脂蛋白、血脂的运输车血脂代谢的过程解读胆固醇血液中理想的总胆固醇水平血液中理想的甘油三酯水平第二节 细述高血脂的几大罪过高血脂的危害警惕引发冠心病对肾脏的危害加重糖尿病诱发胰腺炎高血脂的“难兄难弟”高血压脑梗塞的“导火索”高血脂并发脂肪肝第三节 高脂血症类型大揭秘高脂血症有哪些类型 型高脂蛋白血症的临床特点 型高脂蛋白血症的临床特点 型高脂蛋白血症的临床特点 型高脂蛋白血症的临床特点严重的高胆固醇血症的类型第二章 危险因素——探究高血脂的罪魁祸首第一节 高血脂易患人群排行榜有高血脂的家族遗传史者肥胖者老年人饮食不当者嗜好烟酒者情绪不良者患有糖尿病、高血压等疾病者第二节 其他易导致高血脂的因素心态与血脂的关系运动对血脂的影响血脂水平与年龄有关性别与高血脂职业影响着你的血脂维生素与血脂的关系第二篇 养生之道——细节关爱血脂健康第一章 呵护血脂——24小时多色护理方案第一节 轻松度过白天八小时清晨两杯温开水合理晨练有益血脂工作休闲两不误休息时自我按摩小窍门午间小憩好处多轻轻松松过下午第二节 三餐巧吃助降脂三餐均衡降血脂适宜高脂血症患者的早餐高脂血症患者的午餐安排晚餐宜吃少素食晚餐好处多第三节 科学睡眠有益降脂入睡前的科学指导睡前四忌要知道睡前烫脚的好处睡眠时间与健康高脂血症患者的合理睡眠时间第二章 日程生活——健康应从点滴做起第一节 不可轻视的日常降脂细节建立一个适合自己的生活制度保持健康的生活方式生活有规律饮食降脂中的细节三餐饮食要有度轻松娱乐，远离高血脂锻炼要持之以恒家务劳动，你做了吗谨记养生保健“三个三”合理睡眠的重要性创造良好的居住环境中年须小心血脂异常重视“负营养”的排出偏方不可随意用洗浴时的注意事项营造和谐性生活日常认识误区早知道第二节 高血脂并发症的护理细节高脂血症并发高血压的护理细节高脂血症并发冠心病的护理细节高脂血症并发脂肪肝的护理细节高脂血症并发糖尿病的护理细节高脂血症并发肾病的护理细节其他并发症的护理细节第三章 四季养生——顺应天时促健康第一节 生发之春，让健康也生机勃勃春季养生之道高脂血症患者春季养生要点高脂血症患者春季饮食原则……第三篇 饮食调理——抵挡高脂血症的坚硬之盾第一章 慎防病从口入——饮食与高血脂“渊源”……第四篇 适当运动——让血脂在运动中消解第五篇 美丽心情——最高明的降脂“医道”第六篇 药物治疗——良药苦口利于病第七篇 特色疗法——健康血脂的自然疗法第八篇 自我防控——做自身健康的“私人医生”

章节摘录

其意思是说：冬天的三个月，是所谓的“紧闭坚藏”、生机潜伏的季节，水结冰，地冻裂，人们不要扰动阳气，应该早卧晚起，一定要等到日出后起床，使意志伏藏，像有私意似的，又像已有所得。

还必须避寒就温，不要让皮肤开泄出汗，这是适应冬天藏伏的方法。

如果违反了这个道理，肾会受伤，到了春天，就要患痿厥病，供给春季生养的能力也就差了。

(1) 冬季宜养藏《素问·水热穴论》说：“冬者阳气衰少，阴气坚盛，巨阳伏沉……”即是说，严寒的冬季，自然界呈现出阴盛阳衰的气象，而且阳气潜藏于内。

因此，冬季养生的基本原则是要顺应阳气的潜藏，以敛阴护阳为根本，中医学称之为养藏。所以，生活上应当“去寒就温”，勿使阳气外泄；精神上，要如有所得，含而不放。

(2) 冬季养肾肾含真阴真阳，五脏之阴非肾阴不能滋，五脏之阳非肾阳不能养；肾阴为生长发育的基本物质，肾阳则是活动的基本动力；肾阴是肾阳的物质基础，肾阳是肾阴的功能表现。

冬至之日，是地球北半部夜最长、昼最短的一天。

冬至以后，太阳北移，白天渐长，黑夜渐短。

自然阴阳的消长逆转也是从此日开始变化，即冬至后“阴极之至，阳气始生”。

人生于天地之间，禀受阴阳之气，体内阴阳变化与自然界阴阳变化紧密相随。

冬在五脏应肾，而体之阴阳根之于肾，因此冬季摄生的重点是调摄肾之阴阳。

“肾者主蛰，封藏之本”，因而，冬季养肾，必须慎房事、保精血，切忌房事过度，以免伤害肾气，影响来年的健康状况。

正如《内经》所说：“冬不藏精，春必病瘟。”

(3) 冬季防寒寒为冬季之主气。

寒邪属阴邪，易伤阳气，可导致机体新陈代谢减弱，出现手足不温、畏寒喜暖等阳气虚的表现，还易引发许多疾病，或使旧病复发加重。

寒冷能引起周围血管收缩，循环阻力增高，并可使血液黏稠度和毛细血管脆性增加，从而诱发心脑血管疾病。

尤其是老年人，体温调节功能降低，对寒冷刺激尤为敏感。

<<高血脂百科全书>>

编辑推荐

高血脂患者健康生活指导，我的健康我做主，做自己的保健医生。
国内知名保健医师精心打造，高血脂日常防治养生宝典。

<<高血脂百科全书>>

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>