

<<高血脂家庭自疗法>>

图书基本信息

书名：<<高血脂家庭自疗法>>

13位ISBN编号：9787538446258

10位ISBN编号：7538446257

出版时间：2010-10

出版时间：吉林科技

作者：《健康生活图书》编委会

页数：334

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>

## <<高血脂家庭自疗法>>

### 前言

高脂血症是现今常见病中患病率比较高的疾病之一，据研究数据表明，高脂血症人群的数量在与日俱增，且患病年龄逐渐年轻化。

其实，对于高脂血症的治疗而言，大多数患者还是处于被动的状态，发现患病，然后去医院就诊，根据医生指导进行用药等，但是由于医生每天面对的患者数以千计，所以并不能针对某个患者进行跟踪治疗，时时掌握其病情发展情况，因此，影响了高脂血症的最佳治疗时间，从而影响了治疗效果。

同时，由于高脂血症患者的逐渐增多，很多商家也针对高脂血症研究设计了诸多药物，电视上“显奇效”的药物和方法众多，这就使得一些不了解高脂血症的患者盲目用药和治疗，而对此药、此方法是否适合自己当前状况并无概念，结果，往往是徒劳。

就高脂血症的治疗而言，大家都希望治疗方法越简单越好，治疗速度越快越好，但无论您想达到什么程度的治疗目的，首先您应做的就是先了解高脂血症，掌握基本治疗方法。

《高血脂家庭自疗法》就是这样一本，能帮助高脂血症患者及家人重新找回正确的治疗路线，运用科学方法快速降血脂的指导书。

本书以人为本，注重治疗方法的可操作性，当您拿起这本书时，您就会发现，它将是高脂血症患者治疗道路上的好朋友、好帮手。

最后，《健康生活图书》编委会祝广大高脂血症患者早日摆脱高脂血症困扰，全家健康！

## <<高血脂家庭自疗法>>

### 内容概要

治疗高血压是一个积累的过程，每天多懂一点高血压治疗知识，就离摆脱高血压更近一步。本书从零基础的高血压治疗知识开始，逐一为您介绍高血压的基本知识、饮食疗法、血压监测、心理调适以及治疗高血压的其他疗法，提供了上千个通俗易懂、拿来就用的家庭自疗方法，希望能为广大高血压患者简化枯燥的治疗过程，为安全治疗提供有效帮助。

## &lt;&lt;高血脂家庭自疗法&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 高脂血症的基本认识 第一节 对血脂的认识 1.血脂 2.胆固醇 3.甘油三酯 4.血脂的正常值 5.衡量血脂的三个标准 6.血脂检查 第二节 对高脂血症的认识 1.高脂血症即血脂异常 2.高脂血症是怎么发生的 3.老年人血脂异常的特点 4.血脂异常的“三低”现象 5.血脂异常对象的早期检出 6.对血脂异常的认识误区 7.血脂异常可防可治 第三节 高脂血症的患病原因 1.中医病机分析 2.血脂异常的原因 3.类型 第四节 高脂血症的危害 1.高脂血症——人类健康的大敌 2.高脂血症与长寿的关系 3.高胆固醇的危害 第五节 高脂血症的早期表现 第六节 高脂血症的并发症 第七节 瘦人也患高脂血症 1.瘦人为什么会得高脂血症 2.瘦人患高脂血症的特点 3.瘦人需定期检查血脂 第二章 高脂血症的饮食疗法 第一节 高脂血症患者饮食上的注意事项 1.饮食原则 2.调整饮食方案 3.高脂血症如何配餐 4.食物搭配禁忌 5.高脂血症患者的饮食禁忌 第二节 各种营养元素对高脂血症的影响 1.维生素C 2.锌 3.钙 4.铬 5.植物固醇 6.辅酶010 7.可溶性膳食纤维 8.钾 9.共轭亚油酸 10. -3脂肪酸 11. -胡萝卜素 12.维生素B2 13.维生素C 第三节 高脂血症患者的保健食材 1.奶类、豆类和坚果类 2.鱼禽肉蛋类 3.谷类 4.蔬菜和水果类 5.油盐类 第四节 低脂胆固醇食谱举例 1.低脂肉类 2.低脂鱼类 3.鸡蛋怎么吃 4.食用油要选对 5.降脂水果 6.降脂蔬菜 7.降脂谷物 8.降脂茶 第五节 高脂血症患者的配餐推荐 水果类——山楂 京糕苹果 水果类——大枣 奶香大枣饭 蜜枣发糕 桃仁红枣粥 红松豆腐 红枣糯米粥 水果类——猕猴桃 猕猴桃西米粥 水果类——香蕉 香蕉拌桃片 水果类——苹果 糖水五珠 水果类——西瓜 水果沙拉 水果类——桃 水晶桃 水果类——梨 江米梨 蔬菜类——南瓜 南瓜肉丸汤 蔬菜类——苦瓜 苦瓜番茄汤 蔬菜类——冬瓜 蟹味冬瓜银耳汤 蔬菜类——黄瓜 扒全素 蔬菜类——丝瓜 香菇烩丝瓜 甜椒炒丝瓜 丝瓜粥 丝瓜面筋 丝瓜肉片 蔬菜类——大白菜 素鸡烧白菜 蔬菜类——娃娃菜 绿茶娃娃菜 蔬菜类——卷心菜 卷心菜汤 蔬菜类——甘蓝 三丝甘蓝卷 蔬菜类——番茄 芙蓉番茄 蔬菜类——芹菜 芹菜鱼丝 蔬菜类——荸荠 瘦肉荸荠汤 蔬菜类——绿豆芽 酒醉银芽 蔬菜类——黄豆芽 鸡丁黄豆芽 蔬菜类——萝卜 酿萝卜 蔬菜类——竹笋 红烧冬笋 蔬菜类——蕨菜 鸡丝蕨菜 小葱拌蕨菜 腌山蕨菜 脆皮蕨菜卷 蔬菜类——茄子 素烧茄子 蔬菜类——西蓝花 炝拌双花 蔬菜类——菜花 菜花烧火腿 畜禽类——牛肉 烧蒸牛肉 马铃薯炖牛肉 海南牛肉卷 碎烧牛肉 粉蒸牛肉 畜禽类——鸡肉 鸡丝扒豆苗 畜禽类——兔肉 兔肉香芋汤 水产类——鲫鱼 葱焖鲫鱼 家常鲫鱼 豆瓣鱼 瓢荷包鲫鱼 葱黄烧鲫鱼 水产类——鲤鱼 干烧鲤鱼 水产类——三文鱼 奇味三文鱼 美味牛肝三文鱼 核桃鱼托 银丝三文鱼 水产类——甲鱼 虫草圆肉炖龟肉 水产类——鲍鱼 鲍鱼鸡丝汤面 水产类——海参 三鲜海参 水产类——虾 水晶虾仁 卤水青虾 荷花金鱼虾 三彩大虾 南烧虾丁 水产类——青鱼 家常熬鱼 水产类——田螺 田螺金华煲水鸭 水产类——牡蛎 牡蛎煎饼 菌豆类——木耳 素烩菌豆类——银耳 柠檬银耳浸凉瓜 菌豆类——冬菇 煎酿冬菇 菌豆类——金针菇 海马乳鸽 金针汤 木须金针炒河粉 金针培根卷 五彩金针菇 菌豆类——香菇 花浪香菇 菌豆类——海带 海带焖木耳 菌豆类——蚕豆 鱼肉蚕豆粥 菌豆类——毛豆 雪菜毛豆 菌豆类——绿豆 绿豆糕 菌豆类——豆腐 烩冻豆腐 玛瑙豆腐 东坡豆腐 八宝豆腐 虾仁豆腐 菌豆类——豆制品 肉丝拌腐皮 谷类——大米 板栗鲜贝饭 五香鱼肉粥 金银饭 荷香鸡粒饭 黑白香米蒸饭 谷类——小米 小米煎饼 谷类——黑米 黑面菜团子 谷类——高粱米 什锦软炒面 谷类——玉米 红薯玉米粥 玉米汤面 玉米面饺子 玉米糊饼 五色炒玉米 谷类——面 茄汁牛肉面 马铃薯苦力 蚝油生炒面 素爆鸡丁 山东包子 第三章 高脂血症的物疗法 第一节 基本常识 1.用药原则 2.用药不良反应 3.怎样制定用药计划 第二节 西药疗法 1.西药疗法 第三节 中药疗法 1.中药疗法 2.中药配伍禁忌 第四章 高脂血症的心理疗法 第一节 基本常识 1.心理因素对高脂血症的影响 2.高脂血症患者的心理障碍 第二节 高脂血症的心理调适 1.服老服病 2.宽人宽己 3.放弃固执 4.赶走暴怒 5.难得糊涂 6.清心寡欲 7.从容淡定 8.心胸开阔 第三节 高脂血症的具体心理治疗方法 1.种植花草 2.逗养宠物 3.读书看报 4.习书绘画 5.游山玩水 6.碧波垂钓 7.细品茶趣 8.棋牌对弈 9.聆听音乐 10.翩翩起舞 第五章 高脂血症的运动疗法 第一节 运动疗法的一些常识 1.运动对高脂血症病人的好处 2.如何参加运动锻炼 3.运动的注意事项 4.运动的类型 第二节 户外运动不可少 1.慢跑

## <<高血脂家庭自疗法>>

2.太极拳剑 3.步行 4.爬山 5.游泳 第三节 小动作, 健身又降脂 1.三“8”运气健身法 2.睡前周身放松养生法 3.睡前按摩, 轻松入睡 4.偷空伸伸腰, 一天精神好 5.干毛巾擦背可促进睡眠、提高免疫 6.没有气力时, 可如相扑力士做准备般下蹲 7.静坐放松, 提腿摸膝减压效果好 8.改善高脂血症兼并高血压的症状 9.高脂血症如何治疗糖尿病 10.高脂血症患者如何预防心脏病 11.减少腹部脂肪 12.手指运动健脑防衰 13.疏通血脉勤梳头 14.揉搓耳朵, 延年益寿 15.防痴呆, 常运舌 16.按捏腋窝可舒筋活络 第四节 清晨动一动, 活力一整天 1.清晨一睁眼, 尽快伸懒腰 2.起床前, 做50个仰卧屈膝拉伸 3.早晨起床后 4.时间稍充裕, 可做起床操 5.边穿衣服边做操 第五节 办公室, 也能舞出你的健康 1.交叉翻腕操 2.双手托天翘颈肩 3.隔墙看戏操 4.旱地划船操 5.背部放松操 6.徒手环绕操 7.侧向弯曲操 8.腰前伸操 9.髋部伸展操 10.哑铃操 11.大树参天操 第六节 在家动一动, 省时又健身 1.把楼梯当成健身场所 2.看电视时也别闲着 3.洗浴唤醒身心 4.利用阳台健身 5.拖地健身法 6.洗衣健身法 7.做饭洗菜也健身 8.利用家具也健身 第六章 高脂血症的按摩疗法 第一节 按摩的基本常识 1.按摩的基本手法 2.按摩的禁忌 3.按摩的介质 第二节 高脂血症的对症按摩 1.整体按摩方法 2.足部按摩方法 3.手部按摩方法 第七章 高脂血症的防控 第一节 高脂血症的早期征兆 第二节 预防高脂血症须从儿童抓起 1.儿童为什么会得高脂血症 2.儿童患高脂血症的关键期 3.预防动脉粥样硬化应从儿童开始 4.少吃肥肉及动物肝肾食物 5.运动, 从小养成习惯 第三节 预防高脂血症须从日常生活抓起 1.早晨有讲究 2.睡眠应注意 3.定期检测血脂 4.检查前的准备 5.看化验单的注意事项 6.控糖降压不可少 7.预防高脂血症避免三个误区 第四节 一些高脂血症并发症的养护 1.动脉粥样硬化 2.冠心病 3.糖尿病 4.脑卒中 5.肾病

## <<高血脂家庭自疗法>>

### 章节摘录

插图：1.血脂血浆中含有的人体所需的脂质成分，称为血脂。

血脂包括脂肪（甘油三酯和胆固醇）和类脂（磷脂、糖脂、固醇、类固醇），它广泛存在于人体之中，血脂中的这些成分是生命细胞的基础代谢必需物质。

血脂中的主要成分是甘油三酯和胆固醇，其中甘油三酯的作用是参与人体内能量代谢，而胆固醇主要用于合成细胞浆膜、类固醇激素和胆汁酸。

胆固醇和甘油三酯历来被认为是高脂血症的罪魁祸首。

所以在认识血脂之前，我们先了解一下胆固醇和甘油三酯是十分必要的。

2.月H固醇胆固醇是一种白色的晶体，质地柔软，人的胆汁、神经组织、血液中含胆固醇较多。

胆固醇来源于两个方面，一是来自于膳食，二是由肝脏合成。

胆固醇是一种脂溶性物质，不能独自在血液中运行，必须和蛋白质分子结合成脂蛋白微粒在血液中运行。

如果细胞膜中缺少胆固醇，细胞膜就会变脆，变硬，易破碎。

胆固醇还用于生成雌性激素，维持人体的第二性征；产生维生素D，调节人体钙、磷的吸收和代谢。

胆固醇在血液中以两种形式存在：低密度脂蛋白和高密度脂蛋白。

低密度脂蛋白将胆固醇从肝脏运到外周组织，包括冠状动脉，而高密度脂蛋白将胆固醇从细胞运回肝脏。

## <<高血脂家庭自疗法>>

### 编辑推荐

《高血脂家庭自疗法》：23种降脂食材，教您变着花样降血脂，运动降脂疗法，减脂更健体，不同阶段对症下药，调适心理缓解病情，监测血脂掌控病情，不花一分冤枉钱，自我降脂科学方便。降血脂的关键在于平衡膳食。

<<高血脂家庭自疗法>>

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>