

《高脂血症自然疗法》

图书基本信息

书名：《高脂血症自然疗法》

13位ISBN编号：9787509131459

10位ISBN编号：7509131456

出版时间：2009-12

出版社：人民军医出版社

作者：李秀才

页数：208

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《高脂血症自然疗法》

内容概要

《高脂血症自然疗法》作者参考大量医学文献，结合自己的临床经验和研究成果，详细介绍了高脂血症的基础知识和十余种自然疗法。全书共8章，包括高脂血症的概念、病因、表现、危害、检测诊断与预防措施，防治高脂血症行之有效、简便实用的中草药疗法、天然食物疗法、药膳疗法、饮茶疗法、运动疗法、起居疗法、指压疗法、刮痧疗法、按摩疗法、梳头疗法、手部与足穴疗法等各种自然疗法。《高脂血症自然疗法》内容丰富，科学实用，所述方法简便易学，取材方便，无不良反应，既可作为中老年人、高脂血症患者自疗与保健的指南，又可供基层医务人员和医学生阅读参考。

《高脂血症自然疗法》

书籍目录

第1章 基本知识 第一节 血脂与高脂血症概念 第二节 临床表现与分型 第三节 诊断标准与临床检测 第四节 对人体健康的危害 第五节 中医对高脂血症的认识及分型诊治 第六节 预防第2章 天然中草药疗法 第一节 药食两用的降血脂中草药 第二节 抗衰老与降血脂兼用的中草药 第三节 其他天然降血脂中草药第3章 天然食物疗法 第一节 蔬菜类天然食物 第二节 粮食类天然食物 第三节 其他天然食物第4章 药膳疗法 第一节 概述 第二节 实用药粥 第三节 饮汤疗法 第四节 药膳菜肴 第五节 特色小吃第5章 饮茶疗法 第一节 降低血脂的机制 第二节 茶疗知识 第三节 药茶验方第6章 运动疗法 第一节 概述 第二节 治疗机制 第三节 运动方式 第四节 注意事项第7章 起居疗法 第一节 概述 第二节 具体要求及措施第8章 其他自然疗法 第一节 指压疗法 第二节 舞蹈疗法 第三节 刮痧疗法 第四节 按摩疗法 第五节 梳头疗法 第六节 手部疗法 第七节 足穴疗法

第1章 基本知识 第一节 血脂与高脂血症概念 一、血脂 血脂是存在于人体血液中所含脂类物质的总称。血液中的脂类包括胆固醇、三酰甘油、磷脂和游离脂肪酸。脂类广泛存在于人体各个组织中，是人体内重要的有机物质，主要包括脂肪（三酰甘油）和类脂（主要包括胆固醇、磷脂和糖脂等）。现代医学研究表明，脂肪绝大部分存在于脂肪组织中，主要分布于骨骼肌和肝脏中，是人体能量储存的一种形式。人体内脂肪的含量易受营养状况和运动量等因素的影响而出现波动。例如饥饿、营养不良，可使人体内的脂肪不断减少，人体逐渐消瘦。反之，当一个人营养过剩，运动量少时，人体内的脂肪含量则不断增加，人体也逐渐变胖。因此，脂肪在医学上又可称为“可变脂”。而类脂主要分布于脑和神经以及各种细胞膜上，是构成生物膜的基本成分，大约占体重的5%，膳食因素及运动量对其影响极小，故有“基本脂”之称。无论是“可变脂”，还是“基本脂”对维持人体健康都发挥着各自不可替代的作用。……

《高脂血症自然疗法》

精彩短评

1、三高苦恼啊，这边书可以有点帮助

《高脂血症自然疗法》

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:www.tushu111.com