

# 《降低胆固醇》

## 图书基本信息

书名：《降低胆固醇》

13位ISBN编号：9787802032910

10位ISBN编号：7802032911

出版时间：2006-6

出版社：中国妇女出版社

作者：(美)梅森.W.弗里曼、(美)克里斯汀·琼吉

页数：152

译者：侯米莎

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《降低胆固醇》

## 内容概要

你的胆固醇水平怎么样？这恐怕变成了我们见面打招呼时要问候的话，无论是家人相聚还是在电视中无穷无尽的广告都能见到。虽然近20年来人们对高胆固醇的认识越来越多，但其中还是有一些误区。其中最大的误区就是，所有胆固醇的产生者是均衡的，虽然它是被爱渐利用的。实际上，正如许多人开始了解到的奸样，胆固醇在人体的血液循环中是由许多不同的微粒携带着的，其中最主要的两种是高密度脂蛋白和低密度脂蛋白。这两种微粒在血管壁上附关以及阻塞血流的作用上是截然不同的。简而言之，高密度脂蛋白可以保护你的心脏免受疾病的困扰，而低密度脂蛋白可以导致心脏病的发生。

本书序言中提到的两个患者——彼得和玛丽——就是拥有同样的胆固醇水平，却在患心脏病风险上截然不同的例子。当我们提到胆固醇的时候，最需要关注的不是总胆固醇指标，而是它的相磁系统被破坏的程度。即使一个人的胆固醇水平低于200（普遍认为的安全范围），也可以是心脏病的高危人群。只要他的高密度脂蛋白含量过少，或者有其他原因导致阻塞动脉，都可以引起心脏方面的疾病。

# 《降低胆固醇》

## 作者简介

梅森.W.费里曼，医学博士，哈佛大学医学院教授，马萨诸塞州中心医院的脂类代谢研究权威。  
克里斯汀·琼吉，医学类专业撰稿人。

# 《降低胆固醇》

## 书籍目录

第一章 了解胆固醇：其中的各种成分，对体有益的，有害的，以及人体必需的部分 胆固醇是什么 脂蛋白的多种形式 我们的身体会产生胆固醇吗 另外一个来源：饮食 了解以上问题的必要性第二章 心脏疾病的初瞻 心脏疾病的初步认识 心脏疾病的发生 心脏病发作的表现 心脏病发作的处理 关于心脏病的几点建议第三章 患有心脏病的你该怎么办 药物治疗 打开阻塞动脉的装置 其他药物 选择适合你的治疗方法第四章 心脏病发生的危险因素 不可避免的危险因素 可以避免的危险因素 新近的危险因素 对于危险因素应持的态度第五章 去医院看病的注意事项第六章 降低胆固醇的饮食指南第七章 降低胆固醇的运动计划第八章 药物治疗第九章 其他血脂问题的治疗第十章 老年人，儿童，以及心脏病、糖尿病患者的注意事项第十一章 新进展展望第十二章 降低胆固醇的可选和补充方法后记

# 《降低胆固醇》

## 媒体关注与评论

书评最新的医学指南及其中含义；你的低密度脂蛋白究竟为多少是适宜的；药物治疗以及其他的治疗方法；除了药物治疗，我们还可以怎么做。

# 《降低胆固醇》

## 编辑推荐

最新的医学指南及其中含义；你的低密度脂蛋白究竟为多少是适宜的；药物治疗以及其他的治疗方法；除了药物治疗，我们还可以怎么做。

## 《降低胆固醇》

### 精彩短评

- 1、内容不算厚实，字体像儿童读物，不过外国专家有些独立见解，可以看看。
- 2、来自哈弗大学医学院脂学家的著作，最喜欢的是它里面有作者很多个人的观点。
- 3、对生活有比较客观的指导意义，没有渲染的成分，需要用毅力坚持。
- 4、作为非专业人士来了解还是好的，但是偏西式思维，不太符合中国人的生活方式。另外并不是像书名所言专注胆固醇，反而觉得是心脏病的内容多一些。

## 《降低胆固醇》

### 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)