

# 《降脂和防治高脂血症美食便方》

## 图书基本信息

书名：《降脂和防治高脂血症美食便方》

13位ISBN编号：9787117162142

10位ISBN编号：7117162147

出版时间：2013-4

出版社：人民卫生出版社

页数：162

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)

# 《降脂和防治高脂血症美食便方》

## 内容概要

《降脂和防治高脂血症美食便方》科学、通俗地介绍了高脂血症的日常饮食调养，汲取我国传统医学的丰富源泉，收集了我国大量的传统降脂方法，包括美食单方、中药验方，美食菜、汤、羹、粥等。这些方法，经过长期临床实践，被证实是简单而有效的，而且容易为人们所接受。中医理论对于该病有其独特的治疗理论和效果，毒副反应少，很值得提倡。

# 《降脂和防治高脂血症美食便方》

## 作者简介

章茂森，中医学博士，江苏省中医院国家名老中医工作室成员。兼任南京科普作家协会副秘书长、国际药膳食疗学会江苏分会理事、江苏省中医药学会科普分会秘书，为多家报刊杂志特约通讯员。担任副主编著作1部，参编科普著作多部。田磊，江苏省中医院主管中药师，药理学硕士。主要从事临床药物合理应用及不良反应方面的研究，发表论文10余篇。参加国家青年科学基金课题研究，参与脉络宁分散片等十余项新药临床前药理毒理研究。

# 《降脂和防治高脂血症美食便方》

## 书籍目录

第一部分不可不知的高脂血症防治知识 一、高脂血症患者知多少 二、高脂血症的诊断 三、高脂血症的危害 四、引起高脂血症的膳食因素 五、高脂血症的饮食原则 六、高脂血症的中医分型 第二部分生活中简便易行的高脂血症防治方法 一、高脂血症早知道 1.高脂血症是“无声的杀手” 2.高脂血症七大危险信号 3.高脂血症易患人群 4.测血脂的注意事项 5.高脂血症治疗目标 6.改变生活方式是防治高脂血症的基础 7.高脂血症患者进补要点 二、高脂血症患者保健的要点 1.合理饮食 2.适量饮茶 3.多喝水 4.心情平和 5.体育锻炼 三、高脂血症患者生活中易忽视的细节 1.养成定期排便的习惯 2.枕头不要过高 3.晚饭不要吃得过饱 4.老年人在冬季不要加盖厚重棉被 5.睡前不要服大量安眠药及降血压药 6.注意可以引起血脂升高的药物 7.选择正确的运动方式 8.体力劳动不能代替体育锻炼 ..... 第三部分防治高脂血症饮食调养技巧与误区 第四部分简验便廉的高脂血症防治美食 第五部分高脂血症最佳调养食品 第六部分防治高脂血症的中药 第七部分防治高脂血症的美食菜肴 第八部分防治高脂血症的美食汤肴方 第九部分防治高脂血症的美食药粥方 第十部分防治高脂血症的美食主食方 第十一部分防治高脂血症的美食果蔬汁方 第十二部分防治高脂血症的茶饮方 第十三部分防治高脂血症的中药方

# 《降脂和防治高脂血症美食便方》

## 章节摘录

版权页：插图：相关调查显示，我国血脂异常患者的人数已高达17亿。由于血脂异常没有明显症状，一旦发病却可能造成伤残或死亡的后果，所以高脂血症素有“无声的杀手”和冠心病“元凶”之称。

头晕：头晕是各种高脂血症常见的早期症状之一。主要原因是长期的脑动脉硬化及血液黏稠度增高导致脑缺血、缺氧。

肥胖：肥胖的人不仅体内脂肪组织增加，而且血液中脂质也明显增加，尤其是甘油三酯、游离脂肪酸和胆固醇水平多高出正常。

腹痛：反复发作的饱餐后短暂腹痛可见于高脂血症导致的肠系膜动脉硬化性胃肠缺血。高脂饮食后急性发作的持续性中上腹痛多为急性胰腺炎。

肢体乏力：在血脂升高的早期，患者便可有肢体乏力或伴活动后疼痛，可能与脂肪代谢紊乱及循环障碍有关。

眼袋显著：“眼袋”是大量脂肪堆积在人的下眼睑皮下组织中，久而久之形成的一个半圆形袋状物，是人体脂肪代谢障碍的表现。国外研究发现，“眼袋”显著的人大多患有家族性高脂血症，其中51%的人同时存在动脉硬化症。因此，凡有“眼袋”的人，最好去医院检查一下，包括心脏听诊、测量血压、查心电图、验血脂。

肝脏损害：由于高脂血症可以引起脂肪肝，从而导致肝脏肿大，会出现肝脏疾病和肝脏功能的变化，到一定程度也会出现食欲不振等。体检时可以发现肝脏增大，还可以出现转氨酶升高。

肌腱损害：患有家族性高胆固醇血症的病人常在肘、膝、踝、手指关节的伸面皮肤发生脂质异位沉积。跟腱是脂质沉积的好发部位。有时自发性跟腱断裂是家族性高胆固醇血症的初发症状。

已有冠心病、脑血管病或周围动脉粥样硬化病者。有高血压、糖尿病、肥胖、吸烟者。有冠心病或动脉粥样硬化病家族史者，尤其是直系亲属中有早发冠心病或其他动脉粥样硬化性疾病者。有皮肤黄色素瘤者。有家族性高脂血症者。40岁以上男性和绝经后女性。因此，对于这些易患人群应定期检测血脂。以便及时发现存在的血脂异常，及早干预。血脂水平受多种因素影响，准确地检查结果不仅要靠高水平的实验室条件，而且要求被检查者的配合，否则，检查结果可能有较大的误差。为了减少可能出现的对血脂测定结果的影响。测定前应注意：抽血前至少2周保持平时的饮食习惯；近期内体重稳定；无急性病、外伤、手术等意外情况。抽血前3天避免进食高脂饮食，24小时内不饮酒，不进行剧烈运动。

# 《降脂和防治高脂血症美食便方》

## 编辑推荐

《降脂和防治高脂血症美食便方》内容丰富翔实，通俗易懂，文字简练，版面活泼，集知识性、科学性、可读性与趣味性于一体，可满足不同文化层次，不同职业读者的需求。适合广大群众，特别是高脂血症患者及其家属阅读，也可供临床医务人员参考。

# 《降脂和防治高脂血症美食便方》

## 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)