

《高血脂中医自诊自疗》

图书基本信息

书名：《高血脂中医自诊自疗》

13位ISBN编号：9787122036230

10位ISBN编号：7122036235

出版时间：2009-1

出版社：化学工业出版社

作者：范晓清 编

页数：197

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

《高血脂中医自诊自疗》

前言

近年来，随着生活水平的提高，生活节奏的加快和人们膳食结构的失衡，高脂血症的发病率逐年上升，并成为诱发心脑血管疾病的主要因素之一。《高血脂中医自诊自疗》从中医角度解析高脂血症的发病原因及治疗法则，向读者介绍了中医治疗高脂血症的药物和方法，并从中医养生角度来介绍如何防治高脂血症，所选取的中医防治方法简单实用，便于广大高脂血症患者自诊自疗。全书语言通俗易懂，深入浅出，适合高脂血症患者及其家属，以及关心自身健康的人士阅读。

近些年来，社会经济的迅猛发展，人民生活水平的日益提高，加之生活节奏的逐渐加快，导致日常饮食中，高营养、高胆固醇、高糖食物的摄入量不断增加。各种富贵病、营养病也“纷至沓来”，高脂血症便是其中之一。以高脂血症为“基础”的心脑血管病的发病率、死亡率已跃居各种疾病的首位，且呈现出一种患病人群低龄化的趋势。据统计，与高脂血症相关的心脑血管疾病患者目前已经超过了128亿。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到达300万以上，占到所有疾病死亡总数的50%。在所谓“富贵病泛滥”的今天，高脂血症显然是诱发高血压、冠心病、动脉硬化症、糖尿病等病症的主要元凶之一。它不仅会严重危害到个体的健康，而且还给家庭及整个社会带来了沉重的负担。面对这一严重局面，越来越多的人开始关注高脂血症的防治。诸多预防、治疗高脂血症的药物和书籍也层出不穷，这在一定程度上帮助人们更加深入地认识了此种疾病，并且掌握了一些防治高脂血症的方法。然而我们发现，市面上有关防治高脂血症的书籍以西医药内容居多。其实，在治疗高脂血症这一领域，虽然目前各种降脂西药不断地涌现出来，使高脂血症有了一定程度的控制。但是，由于使用西药降脂会有不同程度的副作用，且停药后易出现病情反复，令患者长期服药受到限制。故许多人便逐渐将眼光投向了中医药。也许有人认为中医诊疗高脂血症会有些力不从心，其实不然。早在两千多年以前，我国古代诸多医家就已经认识到了高脂血症这一疾病，同时还出现了众多有关防治高脂血症的论述。目前，高脂血症的中医药防治也在不断地发展，且呈现出喜人的治疗效果。有感于此，我们编著了此书。书中首先从中医角度为读者剖析了高脂血症的发病原因；随后又介绍了一些中医治疗和预防高脂血症的方法；最后一章则是西医如何治疗高脂血症。由于《高血脂中医自诊自疗》内容充实，语言通俗易懂，方法实用简便，可以使广大读者足不出户就能够防治对健康危害甚重的高脂血症。《高血脂中医自诊自疗》由范晓清主编，参加编写的有郭雯、闫硕、张广荣、汪世英、范娅娅、张雪菲，书中不足之处请广大读者指正。

《高血脂中医自诊自疗》

内容概要

《高血脂中医自诊自疗》从中医角度解析高脂血症的发病原因及治疗法则，向读者介绍了中医治疗高脂血症的药物和方法，并从中医养生角度来介绍如何防治高脂血症，所选取的中医防治方法简单实用，便于广大高脂血症患者自诊自疗。近年来，随着生活水平的提高，生活节奏的加快和人们膳食结构的失衡，高脂血症的发病率逐年上升，并成为诱发心脑血管疾病的主要因素之一。全书语言通俗易懂，深入浅出，适合高血脂患者及其家属，以及关心自身健康的人士阅读。

书籍目录

第一章 中医解析高脂血症 第一节 中医对高脂血症的认识 一、高脂血症属中医“污血病”范畴 二、中医认为高脂血症系膏脂代谢失常 三、古代医籍有关高脂血症的描述 第二节 高脂血症的病因与病机 一、脾失运化是高脂血症的主要病因 二、肝气郁结与高脂血症的形成 三、肝气不足易导致老年高脂血症 四、肝肾阴虚与高脂血症的形成 五、肾阳不足与高脂血症的形成 六、肾精亏虚与家族性高脂血症 七、瘀阻血脉既是病因又是病理特点 八、心气虚弱与高脂血症的形成 第三节 高脂血症的辨证分型 一、根据发病原因辨证分型 二、湿阻所致高脂血症的辨证要点 三、痰浊所致高脂血症的辨证要点 四、血瘀所致高脂血症的辨证要点 第四节 高脂血症的治疗法则 一、高脂血症的中医治疗原则 二、从脾论治高脂血症的治疗要点 三、从肝论治高脂血症的治疗要点 四、从肾论治高脂血症的治疗要点 五、从心论治高脂血症的治疗要点 第二章 中医治疗高脂血症 第一节 治疗高脂血症的中草药 1.决明子 2.山楂 3.人参 4.绞股蓝 5.泽泻 6.虎杖 7.三七 8.陈皮 9.姜黄 10.冬虫夏草 11.丹参 12.蒲黄 13.大黄 14.灵芝 15.罗布麻叶 16.黄芩 17.茵陈 18.熟地黄 19.菊花 20.红花 21.柴胡 22.郁金 23.昆布 24.没药 25.益母草 26.柏子仁 27.月见草 28.川芎 29.银杏叶 30.白芷 第二节 治疗高脂血症的中成药 1.三参降脂液 2.山庄降脂片 3.山楂精降脂片 4.山楂丸 5.心血宁片 6.心可舒胶囊 7.心安宁片 8.乐脉颗粒 9.丹田降脂丸 10.杜仲双降袋泡剂 11.抗栓保心片 12.降脂宁颗粒 13.降脂灵胶囊 14.轻身减肥茶 15.降脂胶丸 16.轻身消胖丸 17.冠心丹参片 18.冠脉宁片 19.冠脉康片 20.脉安冲剂 21.首乌片 22.脉络宁注射液 23.脉舒胶囊 24.悦年片 25.脂降宁片 26.脂可清胶囊 27.绞股蓝总苷片 28.健脾降脂冲剂 29.桑葛降脂丸 30.益康胶囊 31.通脉降脂片 32.消栓通络片 33.新清宁片 34.解毒降脂片 35.舒冠片 36.蒲黄片 37.舒心降脂片 38.复方益肝灵胶囊 39.山海丹胶囊 40.血脂康胶囊 41.心脉通片 42.消栓再造丸 43.降脂灵片 44.松龄血脉康胶囊 45.参芍片 46.六味能消胶囊 47.防风通圣丸 48.决明降脂片 49.月见草油胶丸 50.晶珠降脂排毒胶囊 第三节 治疗高脂血症的汤剂 1.涤痰汤加减 2.血府逐瘀汤 3.杞菊地黄汤加减 4.七味白术散 5.保和丸 6.降脂汤 7.益心健脑汤 8.补脑消脂方 9.降脂灵 10.降脂通脉饮 11.海蛤糖脂宁 12.茵陈蒿汤 13.抵挡汤 14.白矾郁金汤 15.补阳还五汤 16.丹栀逍遥饮 17.柴胡加龙骨牡蛎汤 18.防风通圣散 19.增液汤 20.肾气汤 21.泽泻汤 22.瓜蒌薤白半夏汤加减 23.加味防己黄芪汤 24.清消饮 25.桃红四物汤 26.调脂汤 27.莪黄降脂汤 28.活血通脉饮 29.驱脂汤 30.参乌降脂汤 31.清宁饮 32.半夏白术天麻汤加减 33.柏子养心汤 34.枳实导滞汤 35.健脾汤 36.枳实消痞汤 37.桃红饮 38.通窍活血汤 39.导痰汤 40.茯苓丸 41.防己黄芪汤 42.二陈汤 43.中满分消汤 44.牛黄定志汤 第四节 高脂血症的饮食疗法 一、高脂血症饮食疗法的原则 二、高脂血症的饮食治疗处方 三、饮食对血脂水平的影响 四、维生素具有降低血脂的作用 五、膳食纤维能够调节血脂水平 六、补充对血脂最有利的矿物质 七、高脂血症患者应慎重选用食用油 八、高脂血症患者如何补充脂肪 九、高脂血症患者应该怎样喝水 十、饮食治疗的小窍门 十一、具有降脂作用的主食类食物 十二、适合高脂血症患者食用的水产品 十三、适合高脂血症患者食用的水果 十四、适合高脂血症患者食用的蔬菜 第五节 高脂血症的运动疗法 一、高脂血症运动治疗的原则 二、高脂血症运动疗法的特点 三、为什么一定要坚持运动治疗 四、运动疗法讲求时间与强度 五、高脂血症患者在运动过程中的注意事项 六、并非每位患者都适合运动疗法 七、有氧运动是理想的锻炼方式 八、适宜大多数患者的游泳运动 九、安全而有效的步行运动 十、跳绳是减肥降脂的好方式 第六节 高脂血症的其他疗法 一、针灸疗法的原理和常用穴位 二、针灸降脂治疗的具体方法 三、高脂血症的耳穴针刺和贴压疗法 四、指压降脂疗法的作用和原理 五、指压降脂疗法的辨证取穴 六、指压降脂疗法的常用穴位 七、指压降脂疗法的注意事项 八、高脂血症的自我按摩疗法 九、高脂血症按摩疗法的常用手法 十、应用按摩疗法时的注意事项 十一、多种多样的沐浴疗法 十二、适宜高脂血症的传统药浴疗法 十三、具有保健治病作用的磁疗法 十四、穴位埋线与穴位激光疗法 第七节 高脂血症的并发症与治疗 一、高脂血症伴动脉粥样硬化 二、高脂血症伴脂肪肝 三、高脂血症伴冠心病 四、高脂血症伴高血压病 五、高脂血症伴糖尿病 六、高脂血症伴阳痿 七、高脂血症伴肾病综合征 八、高脂血症与高黏滞血症 第八节 高脂血症日常护理要点 一、高脂血症日常护理的主要内容 二、学会判断病情是护理的前提 三、日常护理准确用药最重要 四、培养科学合理的生活习惯 五、高脂血症患者睡觉前后要尤其注意 六、高脂血症合并脂肪肝的护理要点 七、高脂血症合并冠心病的护理要点 八、高脂血症合并高血压的护理要点 九、高脂血症合并糖尿病的护理要点 十、高脂血症合并肾病综合征的护理要点

十一、其他合并症的护理要点 第九节 治疗高脂血症的膳食方 1.海带红糖汤 2.山楂荷叶花椒汤 3.山楂花汤 4.山楂麦芽神曲汤 5.金菊山楂汤 6.柿叶汤 7.菊花决明汤 8.槐花菊花汤 9.大枣花生汤 10.黑豆米醋饮 11.花生壳饮 12.鲜香蕉柄饮 13.蚕豆红糖饮 14.枸杞粳米粥 15.荷叶大米粥 16.带皮冬瓜粥 17.首乌芹菜粥 18.绿豆海带粥 19.黑枣煮芹菜 20.肉炖冬菇 21.凉拌糖醋蒜 22.虎杖凉拌菇 23.芹菜拌核桃 24.冬瓜炒蘑菇 25.甜酱炒扁豆 26.西芹炒百合 27.虫草烧豆腐 28.枸杞炒肉丝 29.冬笋炒兔肉 30.草鱼炖豆腐 31.冬笋炒百叶 32.洋葱炖子鸡 33.菜心炒凤脯 34.桃仁炒鸡丁 35.三七炖母鸡 36.虫草蒸鹌鹑 37.糖醋鸽子肉 38.核桃蒸鸭肉 39.灵芝炖甲鱼 40.枸杞蒸鲫鱼

第三章 中医预防高脂血症 第一节 做到起居有常 一、“起居有常”可预防高脂血症 二、作息规律能防高脂血症 三、睡眠时间与预防高脂血症 四、怎样衡量睡眠质量 五、高脂血症患者与四季防寒保暖 六、保持排便顺畅可维持血脂正常 七、坚决戒烟有利血脂水平正常 八、盐浴能有效防治高脂血症 九、桑拿浴具有一定的降脂作用 十、高脂血症患者沐浴时的注意事项 第二节 懂得不妄作劳 一、劳逸适度是亘古不变的养生之道 二、疲劳过度对维持血脂水平无益 三、贪逸无度同样不是理想的状态 四、和谐性生活重在适度 第三节 日常饮食有节 一、合理饮食是预防高脂血症的基础 二、防治高脂血症应定时定量进餐 三、饮食卫生是健康膳食的重要内容 四、科学补充营养才能维持血脂正常 五、掌握饮食热量能够降脂、防肥胖 六、应严格控制脂类食物的摄取 七、对血脂水平不利的饮食习惯 八、食用动物内脏易造成血脂升高 九、喝茶有助血脂水平保持正常 十、喝咖啡成瘾易导致血脂异常 十一、保持血脂正常忌过量饮酒 第四节 做到精神内守 一、情绪变化对身体健康的影响 二、心理变化与血脂水平的关系 三、清静养神与预防高脂血症 四、科学运用中医情志制约法 五、“怒气冲天”血脂升高 六、自我减压可有效预防高脂血症 七、克服恐惧心理保持血脂稳定 八、乐观的心理状态与预防高脂血症 第五节 坚持运动有恒 一、传统运动养生的三大特点 二、运用传统运动养生法的原则 三、五禽戏对人体血脂的影响 四、能够降低血脂的太极拳 五、八段锦——传统降脂运动 六、易筋经对防治高脂血症十分有效

第四章 西医治疗高脂血症 第一节 血脂小常识 一、血脂及其来源 二、血脂的主要生理功能 三、血清脂蛋白及其作用 四、高脂血症的概念 第二节 检查与诊断 一、检查血脂前的注意事项 二、血脂检查化验的内容 三、分析化验单时还应注意什么 四、高脂血症的诊断标准 五、高脂血症的临床分型 第三节 西医药物治疗 一、高脂血症的药物治疗原则 二、如何选择降脂药物 三、常见的他汀类药物 四、常见的贝特类药物 五、不同高脂血症患者的用药特点 六、服用降脂药物应注意的问题 196

章节摘录

湿阻型高脂血症的形成原因有很多，既可能是内因所致，也可能是外因引起。外因在通常情况下，指的就是环境因素，如气候潮湿等，导致湿邪侵入人体。内因则多为水失运化所产生的病理产物，通常是因为脾脏运化功能失调，水湿停滞于人体所致的。湿阻的形成虽然有内因和外因之分，但是这两种因素也是彼此互相作用的。外因会导致湿邪侵袭人体，通常会伤及脾胃，使脾胃运化功能失健，从而致使湿从内生；反之，脾胃运化失健，又会使人体极易受到外湿的侵袭。而内因则是导致湿阻所致高脂血症形成的主要原因，大多数内湿都是由人们饮食不节制所造成的，如过量摄入油腻食物、饮酒过多、饮食不规律等。这些因素都会导致脾胃受到损伤，从而伤及运化功能，造成津液输布失常，导致湿从内生。根据湿阻型高脂血症的病因及症状不同，又可以将其分为三种类型。

1. 湿热中阻型 其发病原因多是因饮食不节制，过量摄入高脂、高糖的食物，或饮酒过多，造成湿从内生，且蕴结于脾胃所致的。此类患者多见脘腹胀满、恶心呕吐、厌食、口干口苦、尿色赤黄、面色枯黄、皮肤瘙痒、舌苔黄腻等。故此类高脂血症的治疗要点为清热化湿。

《高血脂中医自诊自疗》

编辑推荐

一部从传统医学视角，全面防治高血脂的健康指导手册！中医传承千年，以古典宏观理论解析高血脂的根本原因，现代生活保健，以科学调理手段实行高血脂的综合防治。中医防治高脂血病，科学论证合理治疗。辩证施治对症下药，古为今之有效。

《高血脂中医自诊自疗》

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