

# 《高脂血症中医调治150问》

## 图书基本信息

书名：《高脂血症中医调治150问》

13位ISBN编号：9787508266046

10位ISBN编号：7508266048

出版时间：2011-1

出版社：金盾出版社

作者：尹国有 编

页数：270

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)

# 《高脂血症中医调治150问》

## 内容概要

《高脂血症中医调治150问》为《中医调治答疑丛书》之一。书中以高脂血症的中医调治为重点，采用问答形式，简要介绍了高脂血症的基础知识，详细阐述了中医调治高脂血症的多种方法，认真细致地解答了广大患者在寻求治疗调养高脂血症过程中可能遇到的种种问题。《高脂血症中医调治150问》一书文字通俗易懂，内容科学实用，适合于高脂血症患者、广大群众和基层医务人员阅读参考。

## 书籍目录

### 一、正确认识高脂血症

- 1.什么是血脂？血脂的来源有哪些？
- 2.血脂是有害物质吗？
- 3.何谓脂蛋白？脂蛋白是如何分类的？
- 4.什么是载脂蛋白？其与血脂和脂蛋白有何区别？
- 5.什么是胆固醇？有哪些生理功能？
- 6.什么是三酰甘油？有哪些生理功能？
- 7.何谓低密度脂蛋白胆固醇和高密度脂蛋白胆固醇？
- 8.人体的血脂出路在哪里？
- 9.胆固醇与三酰甘油的合适范围应是多少？
- 10.高密度脂蛋白能防止动脉粥样硬化吗？
- 11.人的血脂水平会有很大变化吗？
- 12.为什么有好胆固醇与坏胆固醇之说？
- 13.何谓高脂血症？哪些人易患高脂血症？
- 14.饮食对血脂有何影响？
- 15.运动对血脂有何影响？
- 16.血脂水平与性别有关吗？
- 17.血脂水平与年龄有关吗？
- 18.吸烟对血脂有何影响？
- 19.饮酒对血脂有何影响？
- 48.中医学通常将高脂血症分为几种证型？
- 49.预防高脂血症有什么重要意义？
- 50.预防高脂血症的具体措施有哪些？
- 51.为什么预防高脂血症应从娃娃抓起？
- 52.怎样通过起居调节预防高脂血症？
- 53.怎样通过饮食调养预防高脂血症？
- 54.怎样通过运动锻炼预防高脂血症？
- 55.为什么说最好的医生是你自己？

### 二、中医调治高脂血症

- 56.中医调治高脂血症有哪些优势？
- 57.中医调治高脂血症常用的方法有哪些？
- 58.治疗高脂血症的单味中药有哪些？
- 59.中药是从哪几个方面调节血脂的？
- 60.如何正确煎煮中药汤剂？
- 61.怎样服用中药汤剂才恰当？
- 62.中医怎样辨证治疗高脂血症？
- 63.中医怎样辨证治疗糖尿病性高脂血症？
- 64.治疗高脂血症为何要谨慎合理地使用中草药？
- 65.治疗高脂血症应该怎样谨慎合理地使用中草药？
- 66.如何选择治疗高脂血症的中成药？
- 67.如何保管治疗高脂血症的中成药？
- 68.治疗高脂血症常用的中成药有哪些？
- 69.治疗高脂血症常用的单方有哪些？
- 70.治疗高脂血症常用的验方有哪些？
- 71.高脂血症患者为何要重视饮食调养？
- 72.高脂血症患者的饮食调养原则是什么？
- 20.咖啡对血脂有何影响？怎样饮用咖啡才科学？

- 21.吃鸡蛋会引起血胆固醇升高吗？
- 22.多吃糖会引起血脂高吗？
- 23.高脂血症会遗传吗？
- 24.药物会引起血脂升高吗？
- 25.“胖人血脂高，瘦人血脂低”的说法对吗？
- 26.引起血中三酰甘油增高的原因有哪些？
- 27.引起血中胆固醇增高的原因有哪些？
- 28.导致高脂血症早发的因素有哪些？
- 29.为什么说高脂血症是“隐形杀手”？
- 30.高脂血症的危害有哪些？
- 31.高脂血症影响人的视力、听力和记忆力吗？
- 32.血脂增高是促发动脉粥样硬化的重要因素吗？
- 33.高脂血症与脂肪肝常同时存在吗？
- 34.如何通过血脂水平评估冠心病的危险性？
- 35.急性脑血管病与血脂水平有何关系？
- 36.糖尿病患者为什么多见血脂异常？
- 37.血脂高会引起血压高吗？
- 38.什么是肥胖症？它与血脂代谢有何关系？
- 39.老年人血脂异常有何特点？
- 40.高脂血症发病的先兆有哪些？
- 41.哪些人应做血脂检查？检查血脂应注意些什么？
- 42.高脂血症的诊断标准是什么？
- 43.怎样分析血脂的检查结果？
- 44.为什么要空腹抽血化验血脂？
- 45.高脂血症是如何分类的？
- 46.中医学是如何认识“脂”的？
- 47.中医学如何分析高脂血症病因？
- 73.高脂血症患者饮食调养的“一个平衡、五个原则”是什么？
- 74.具有降脂作用的食物有哪些？
- 75.深海鱼油能降血脂吗？
- 76.高脂血症患者可以多吃瘦肉吗？
- 77.高脂血症患者为什么宜多食富含膳食纤维的食物？
- 78.高脂血症患者不宜常吃的食物有哪些？
- 79.高脂血症患者能否食用补品？
- 80.高脂血症患者在日常饮食中应注意什么？
- 81.高脂血症患者怎样根据中医辨证选择食物？
- 82.何谓药膳？药膳是如何分类的？
- 83.药膳有哪些烹调方法？
- 84.适宜于高脂血症患者的粥类食疗方有哪些？
- 85.适宜于高脂血症患者的菜肴类食疗方有哪些？
- 86.适宜于高脂血症患者的汤羹类食疗方有哪些？
- 87.饮茶对血脂有影响吗？何谓药茶疗法？
- 88.药茶的种类和剂型有哪些？
- 89.应用药茶调治高脂血症应注意些什么？
- 90.常用的降脂药茶验方有哪些？
- 91.何谓药酒疗法？药酒能调治高脂血症吗？
- 92.制备药酒的方法有哪些？
- 93.应用药酒调治高脂血症应注意些什么？
- 94.常用调治高脂血症的药酒验方有哪些？

- 95.何谓运动锻炼？运动锻炼能调治高脂血症吗？
- 96.运动锻炼的方式分哪三种类型？
- 97.高脂血症患者在进行运动锻炼时应注意些什么？
- 98.高脂血症患者如何正确掌握运动量？
- 99.散步对高脂血症有益吗？
- 100.慢跑有助于降低血脂吗？
- 101.高脂血症患者怎样练习祛病健身操？
- 102.高脂血症患者怎样练习全身活动健身法？
- 103.跳绳有助于降低血脂吗？怎样进行跳绳锻炼？
- 104.骑自行车有助于降低血脂吗？
- 105.游泳有助于降低血脂吗？
- 106.高脂血症患者如何进行跳舞锻炼？
- 107.高脂血症患者如何练习降脂健美操？
- 108.高脂血症患者如何练习十节式祛脂降压操？
- 109.高脂血症患者如何练习六节式祛脂降压操？
- 110.高脂血症患者如何进行甩手锻炼？
- 111.爬楼梯有助于降低血脂吗？怎样坚持爬楼梯？
- 112.高脂血症患者怎样练习健身球？
- 113.高脂血症患者怎样练习八段锦？
- 114.高脂血症患者怎样练习祛病延年二十式？
- 115.高脂血症患者怎样练习易筋经？
- 116.高脂血症患者如何练习五禽戏？
- 117.高脂血症患者如何练习防止老化体操？
- 118.高脂血症患者练习太极拳时应注意些什么？
- 119.何谓针灸疗法？针灸能降血脂吗？
- 120.针灸能调治肥胖型高脂血症吗？
- 121.针灸调治高脂血症常用的穴位有哪些？
- 122.应用针刺疗法调治高脂血症应注意什么？
- 123.艾灸的方法有哪些？
- 124.应用艾灸疗法调治高脂血症应注意什么？
- 125.如何用针刺足三里穴的方法调治高脂血症？
- 126.如何用针刺丰隆穴的方法调治高脂血症？
- 127.调治高脂血症常用的针灸处方有哪些？
- 128.如何用针灸疗法调治肝郁气滞型高脂血症？
- 129.如何用针灸疗法调治痰湿困脾型高脂血症？
- 130.如何用针灸疗法调治肝肾阴虚型高脂血症？
- 131.如何用针灸疗法调治心脾两虚型高脂血症？
- 132.何谓耳穴疗法？耳穴疗法能调治高脂血症吗？
- 133.调治高脂血症常用的耳穴有哪些？
- 134.如何进行耳针治疗？
- 135.如何进行耳穴贴压治疗？
- 136.应用耳针耳压疗法调治高脂血症应注意什么？
- 137.调治高脂血症常用的耳针处方有哪些？
- 138.调治高脂血症常用的耳压处方有哪些？
- 139.有哪些调治高脂血症的按摩手法？
- 140.按摩调治高脂血症应注意些什么？
- 141.怎样用四步按摩法调治高脂血症？
- 142.怎样用延年九转保健按摩法调治高脂血症？
- 143.怎样用背部推按法调治高脂血症？

## 《高脂血症中医调治150问》

- 144.怎样用头颈腰肢按摩法调治高脂血症？
- 145.如何用降脂消积吐纳结合法调治高脂血症？
- 146.驾驭老年高脂血症的“五套车”是什么？
- 147.高脂血症患者怎样进行温泉浴？
- 148.高脂血症患者怎样进行海水浴？
- 149.高脂血症患者日常生活中应注意什么？
- 150.高脂血症治疗调养的误区有哪些？

# 《高脂血症中医调治150问》

## 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)