第一图书网, tushu007.com

<<高血脂最佳保健方案>>

图书基本信息

书名：<<高血脂最佳保健方案>>

13位ISBN编号：9787539030302

10位ISBN编号：7539030305

出版时间：2007-4

出版时间：江西科学技术出版社

作者：刘平

页数：172

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：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《最佳保健方案》是一套极具价值且便于使用的家庭医学参考书，全书共十三册。
本丛书是国内权威专家联手打造的一套全方位保健丛书，它有最新的的医学研究和保健资讯，每册都详细介绍了该慢性病的药物、饮食、运动、心理等方面的保健方案，能为你提供权威的医学指导，而且内容浅显易懂，便于掌握，就像一位家庭保健医生，随时随地答疑解惑，使你远离疾病困惑，拥有健康生活。

本书为其中的《高血脂最佳保健方案》一册。

本书详细地介绍了高血脂的病因、临床表现、各项检查的意义、诊断与鉴别诊断、药物保健、饮食保健、运动保健、日常生活保健、预防保健、心理保健、护理保健、婚育与性生活保健等方面的知识，而且具有较强的科学性、实用性。
全书内容通俗易懂、深入浅出，既适合于高血脂患者及家属阅读，也适合基层医务工作者参考。

<<高血脂最佳保健方案>>

书籍目录

一、概述（一）血脂的构成（二）高血脂症（三）病因（四临床表现（五）诊断标准（六）检查项目及临床意义二、药物保健方案（一）服用降脂药注意事项（二）降三酰甘油　（甘油三酯）的药物（三）降低胆固醇的药物（四）具有调脂作用的中药（五）降脂中药方剂（六）干扰血脂代谢的药物三、饮食保健方案（一）高血脂的饮食注意事项（二）高血脂饮食保健要点（三）“四高一低”饮食（四）各种营养素对血脂的影响（五）动物类食品胆固醇含量（六）限制胆固醇摄入的饮食方法（七）饮食宜忌（八）食用油的选择（九）降脂食物（十）降脂食疗粥（十一）降脂保健汤（十二）降脂茶（十三）降脂膳食方（十四）饮食保健小常识四、运动保健方案（一）运动降血脂（二）运动降脂的原则（三）最佳降脂运动时间（四）降脂运动量的计量方法（五）运动降脂误区（六）适宜降脂的运动类型（七）不宜降脂的运动方式（八）有氧运动健康降脂（九）降血脂与减重应双管齐下（十）运动疗法宜忌（十一）步行运动（十二）慢跑运动（十三）爬梯运动（十四）健美操运动（十五）水中慢跑（十六）迪斯科舞蹈运动（十七）跳绳运动（十八）游泳运动（十九）哑铃运动（二十）骑自行车运动（二十一）太极拳运动（二十二）有氧拉丁舞运动（二十三）普拉提运动（二十四）瑜伽运动（二十五）家庭简单运动（二十六）坐椅运动（二十七）健身器运动五、日常生活起居保健方案（一）睡眠保健（二）沐浴保健（三）二便保健（四）四季保健（五）环境保健（六）旅游保健（七）饮水饮茶保健六、预防保健方案（一）高血脂症的三级预防（二）并发症的预防（三）预防高血脂发生的重点人群（四）戒烟、限酒可预防高血脂症（五）饮茶预防高血脂症（六）预防高血脂症，不宜盲目补充维生素七、心理保健方案（一）高血脂症者应有良好的心态（二）心理因素对血脂的影响（三）高血脂症者的心理改变（四）改变高血脂症者的消极心理（五）调整高血脂症者的饮食心理（六）青少年高血脂症者的心理调节（七）青壮年高血脂症者的心理调节（八）老年高血脂症者的心理调节（九）女性高血脂症者的心理调节（十）脑力劳动者患高血脂症的心理调节（十一）体力劳动者患高血脂症的心理调节（十二）患原发性高胆固醇血症的心理调节（十三）高血脂症者合并高血压的心理调节（十四）高血脂症者伴冠心病的心理调节（十五）高血脂症者伴肥胖的心理调节（十六）高血脂症者伴脂肪肝的心理调节八、护理保健方案（一）家庭护理（二）血脂检查的护理九、婚育、性生活保健方案（一）高血脂症者性生活保健（二）高血脂症者伴冠心病婚育、性生活宜忌（三）高血脂症者伴高血压婚育、性生活宜忌（四）老年高血脂症者婚育、性生活宜忌（五）高血脂症者伴脂肪肝婚育、性生活应宜忌（六）高血脂症者伴糖尿病婚育、性生活宜忌

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com