

<<轻松降血脂>>

图书基本信息

书名：<<轻松降血脂>>

13位ISBN编号：9787547803523

10位ISBN编号：7547803520

出版时间：2010-8

出版时间：上海科学技术出版社

作者：王志杰

页数：221

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>

<<轻松降血脂>>

内容概要

高血脂被称为健康的“隐形杀手”，是心脑血管疾病的“元凶”，危害着人类的健康。目前，随着生活的日益富足，人们的饮食环境和生活习惯发生了极大的改变，高血脂发病也越发呈现年轻化、普遍化的趋势。本书在普及高血脂相关知识的基础上，对高血脂的日常护理、饮食调节、运动保健、基本预防等方面提供了许多专业而独到的建议，是读者不可多得的实用降脂书。

<<轻松降血脂>>

书籍目录

第一章 认识血脂及血脂异常 血脂的含义及构成 高脂血症的含义及危害 高脂血症的病征表现 高脂血症的分类 高脂血症的易患人群 高脂血症的诊断标准 如何解读血脂化验单 高脂血症的治疗原则 中医对高脂血症病因的认识第二章 降脂刻不容缓，饮食调理最关键 高脂血症绝不是胖人的“专利” 高脂血症患者的饮食原则 降脂饮食，不同季节要区别对待 高脂血症患者的饮食搭配原则。

高脂血症患者要选择适宜的烹调方法 具有降脂功效的食物 具有降脂功效的茶饮 高脂血症患者的家常菜谱第三章 身体动一动，降脂变轻松 运动降脂的基本原则 运动降脂的注意事项 运动降血脂，有氧才有效 步行是最好的降脂运动 慢跑降脂，轻轻松松 五禽戏，传统健身法 爬山运动，血脂平稳 用爬楼梯取代乘电梯 降脂减肥的自行车运动 健美操，健美降脂两不误 跳绳运动，降脂保年轻 游泳，降脂减肥功效好 太极拳修身养性降血脂 行之有效的瑜伽降脂法第四章 自然降脂，心理疗法是保障 A型性格的人容易患高脂血症 保持心情舒畅是防治高脂血症的关键 〇〇 调理情志，保持乐观豁达的心境 控制情绪，才能控制血脂 书法绘画，养心神促健康 用音乐唤醒健康 舞动身心，降脂保健 养花赏花，美景自知 碧波垂钓，悠然自得第五章 妙手回春，中医降脂方法多 中医对高脂血症的辨证分型 按摩降脂的原理和优点 按摩降脂的常用手法和技巧 针灸疗法的降脂作用和穴位选取 高脂血症针灸治疗的一般方法 神阙、足三里穴，艾灸降脂疗效好 独特的磁疗降脂法 降脂保健的足疗法 多泡温泉可降低血脂 高脂血症的中医辨证食疗方 有效调血脂的中药及方剂第六章 科学用，控制血脂有特效 高脂血症分级治疗有原则 降脂药物的使用原则 认识常用的降脂药物 对症用药，降脂效果更有效 应用降脂药物的注意事项 注意降脂药物的副作用 怎样看待降脂药物的副作用 老年人降血脂的注意事项 高脂血症联合用药的注意事项 注意可引起血脂异常的药物 怎样判断降脂药物是否有效第七章 生活起居关键事，降脂功效在平时 规律饮食，一日三餐科学吃 饮食有节，暴饮暴食危害大 晚餐安排须合理 欲得健康，平衡膳食 少饮咖啡与浓茶 甜食宜少吃 注意安排好睡眠 起居有常，劳逸适度 高血脂患者洗澡的注意事项 高脂血症患者性生活要适度 规律排便，防治便秘 居室通风，保证空气新鲜 多运动多锻炼，降脂保健功效好 将血脂检查重视起来第八章 并发症不可怕，科学调养有方法 高脂血症合并高血压 高脂血症合并糖尿病 高脂血症合并冠心病 高脂血症合并脂肪肝 高脂血症合并肾病综合征

<<轻松降血脂>>

章节摘录

对于治疗疾病来说，知其然不知其所以然是很难取得好的疗效的。为了更好地“降脂”，首先我们就需要来了解一下血脂的含义和构成。

血脂是血液中所含脂类物质的总称。

人体的血液由血细胞(包括红细胞、白细胞、血小板)和血浆组成，而血脂就弥散在血浆中。血脂是体内含能量的物质，源于食物，又可以在体内合成，并提供给机体新陈代谢所消耗的能量。血液中有两种主要的血脂，即胆固醇(也称总胆固醇)和甘油三酯(医学上称三酰甘油)，其中胆固醇又主要以低密度脂蛋白和高密度脂蛋白的形式存在。

血脂和其他脂类一样，不溶于水，因此，若想在血液中流动，就必须与一种特殊的蛋白质(即“载脂蛋白”)结合在一起，形成易溶于水的复合物即脂蛋白，只有这样才可以溶于血浆中。

脂质与载脂蛋白结合后形成脂蛋白，脂蛋白主要可分为4类，即乳糜微粒、极低密度脂蛋白、低密度脂蛋白和高密度脂蛋白，下面我们简要地认识一下这4种脂蛋白。

乳糜微粒 这种脂蛋白分子主要来源于食物脂肪，体积最大，密度最低，含外源性脂肪达95%

。因为乳糜微粒在血液中代谢较快，所以它在动脉粥样硬化形成过程中是否起重要作用目前仍有争议。

极低密度脂蛋白 这种脂蛋白是运输内源性甘油三酯的主要工具，其主要由肝脏合成，含内源性甘油三酯60%。

血清中极低密度脂蛋白含量增高时，外观可显浑浊。

若食入大量脂肪或糖类，会增加极低密度脂蛋白的合成。

低密度脂蛋白 这种脂蛋白是转运肝合成的内源性胆固醇的主要工具，其主要由极低密度脂蛋白代谢演变而成，含内源性胆固醇50%。

血液中160%~70%的胆固醇都是由低密度脂蛋白携带的。

其含量增高时，血清不浑浊，但它是导致动脉粥样硬化的元凶之一，所以被认为是“坏胆固醇”。

高密度脂蛋白 它有多种来源，除肝脏、小肠合成外，乳糜微粒和极低密度脂蛋白分子在代谢过程中也可转化为高密度脂蛋白。

这种脂蛋白分子体积最小，比重最大，其主要成分是蛋白质。

血液中20%~30%的胆固醇由高密度脂蛋白运送，并且主要是将外围组织的胆固醇带回肝脏代谢。

高密度脂蛋白颗粒小，结构致密，能自由进出动脉壁，可以清除积存于血管壁内的胆固醇，且不向组织释放胆固醇，具有将组织中胆固醇转移出来的功能，所以它被认为“好胆固醇”。

血液中的脂类含量与全身脂类总量相比只占极少的一部分，但它转运于各组织之间，往往可以反映出体内脂类代谢情况。

正常成人血浆脂类含量相对稳定，有一定的波动范围。

食用高脂肪膳食后，血浆脂类含量会大幅度上升，但这是暂时的，通常在3~6小时后可逐渐趋于正常。

短期饥饿也可因储存脂肪的大量动员，而使血脂含量暂时升高。

这就不难理解到医院检查血脂时，为什么医生要求你在进完晚餐后不要再吃其他东西，要空腹12小时后再抽血了。

高脂血症是一种常见病，不仅在中老年人当中发生率高，近年来在青壮年中也开始增多。

高脂血症是人体脂质代谢失常，血浆内脂质浓度超过正常范围的病症，因脂质多与血浆中蛋白结合，故又称为“高脂蛋白血症”。

简单地说，高脂血症就是血脂过高，是指各种原因导致的血浆中胆固醇和甘油三酯水平升高。

我们知道，血浆中的脂质除胆固醇和甘油三酯外，还包括磷脂、糖脂、固醇和类固醇，广泛存在于人体各组织中，它们是生命细胞基础代谢的必需物质。

当血脂过高时，可使胆固醇之类的物质沉积于大、中动脉管壁内，逐渐形成动脉粥样硬化，动脉粥样硬化引起的肾功能衰竭等都与高脂血症密切相关。

大量研究资料表明，高脂血症是脑中风、冠心病、心肌梗死等疾病的重要危险因素。

<<轻松降血脂>>

全身的重要器官都要依靠动脉供血、供氧，一旦动脉被粥样斑块堵塞，就会导致一系列严重后果。

.....

<<轻松降血脂>>

编辑推荐

《轻松降血脂:高血脂患者生活调养完全手册》献给所有高血脂患者的轻松降脂书! 吃对了, 养对了, 轻松告别高血脂! 高脂血症的发生主要与现代人生活水平的提高、饮食习惯的改变, 营养过剩、缺乏锻炼以及精神压力大等因素密切相关。

人到中年, 往往忙于工作和事业, 很容易就忽略了高脂血症的发生。
您的“降脂行动”势在必行!

<<轻松降血脂>>

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>