

<<脂肪肝调养宜忌>>

图书基本信息

书名：<<脂肪肝调养宜忌>>

13位ISBN编号：9787810863629

10位ISBN编号：7810863622

出版时间：2007-6

出版时间：第四军医大

作者：王强虎

页数：184

字数：130000

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>

<<脂肪肝调养宜忌>>

前言

二十多年以前，我刚参加工作不久，就遇到了一位极度虚弱、浑身发凉、奄奄一息的病人，可没想到我的老师竟用一碗人参汤使这位濒于死亡的人起死回生。

初入医门的我心中着实欢喜了好长时间。

但是药物是不能随便使用的！

即使补益类药物也不例外。

有资料讲了这样一个病例：一位高血压患者，平时血压就高，在一次过量饮用自制的人参酒后，不仅鼻衄不止，而且引发了脑出血。

药物可“治病”，也可“致病”。

日常吃的食物也有同样的问题。

如猪肝是一种很好的补益类食物，孕妇适量食用，有益健康，但如果过量食用，则有可能引起维生素A中毒，轻则影响妇

<<脂肪肝调养宜忌>>

内容概要

药物可“治病”，也可“致病”。

日常吃的食物也有同样的问题。

如猪肝是一种很好的补益类食物，孕妇适量食用，有益健康，但如果过量食用，则有可能引起维生素A中毒，轻则影响妇婴健康，重则可致胎儿唇裂及器官缺陷。

关于食物“治病”、“致病”的同类事例还有许多。

可见，好的食物用在适宜的时候，对人的健康能起到意想不到的作用，而再好的东西用在不恰当的人身上或用的不是时候，也可能就是毒药！

本书系大众健康小百科丛书之一，书中主要以图文并茂的形式全面讲述了脂肪肝患者的食疗、运动、音乐、心理等预防及自疗知识，还介绍了脂肪肝的按摩、拔罐、刮痧、贴敷、熏洗、中药、针灸等的方法与应用。

语言通俗易懂，内容全面实用。

<<脂肪肝调养宜忌>>

作者简介

王强虎，陕西华县人，现为国内著名养生学专家，健康类畅销书作者，在国内数家出版社出版健康类科普书籍500余万字。

其作品不仅畅销大陆，且多部图书的版权输出到港、台地区，并受到广大读者的欢迎。

让每个人都健康的生活是作者的恒久信念。

<<脂肪肝调养宜忌>>

书籍目录

第1篇 脂肪肝的基本常识 脂肪肝到底是怎么一回事 脂肪肝是健康的隐形杀手 脂肪肝能引起什么疾病 引起脂肪肝的病因有哪些 脂肪肝不需要治疗吗 脂肪肝有哪些临床表现 脂肪肝的治疗原则 脂肪肝的检查诊断方法第2篇 饮食是调养脂肪肝的首选 脂肪肝患者的饮食原则 食物治疗脂肪肝最有效 果蔬汁调养脂肪肝的方法 脂肪肝患者应忌吃的食物 饮食疗法常用的降脂中药 治疗脂肪肝的药茶治疗方 治疗脂肪肝的降脂粥 治疗脂肪肝的消脂汤羹第3篇 脂肪肝患者营养素调养宜忌 脂肪肝患者的营养治疗原则 脂肪肝患者宜补充的维生素 脂肪肝与矿物质失调有关 脂肪肝患者饮水宜忌 脂肪肝患者食用脂类宜忌 脂肪肝患者补充蛋白质宜忌 第4篇 运动调养脂肪肝宜忌 运动治疗法宜于脂肪肝 运动治疗脂肪肝的原则 脂肪肝患者运动准备宜忌 宜于脂肪肝患者的最佳运动项目第5篇 脂肪肝患者的起居与心理调养宜忌 脂肪肝患者的起居调养宜忌 科学睡眠有利于脂肪肝的恢复 良好的心理有益于调养脂肪肝 脂肪肝患者的娱乐调养方法第6篇 脂肪肝的简单自救治疗方法 脂肪肝患者临床用药的原则 脂肪肝的中医辨证治疗 治疗脂肪肝宜选的中成药 穴位贴敷治疗宜忌 脂肪肝拔罐疗法宜忌 脂肪肝患者的按摩治疗方法 脂肪肝患者按摩治疗宜忌 脂肪肝患者足底按摩治疗法 脂肪肝患者针灸治疗方法 脂肪肝患者艾灸治疗法 脂肪肝灸疗操作宜忌

<<脂肪肝调养宜忌>>

章节摘录

脂肪肝患者能吃蛋黄吗？

这个问题恐怕是许多脂肪肝患者遇到的问题。

虽然蛋黄含营养成分较多，但脂肪肝患者食用蛋黄不利于身体的康复。

因为蛋黄中含有大量的胆固醇，而胆固醇需在肝脏内进行代谢。

而患有脂肪肝的人一般多伴有肝功能异常，如果过量吃蛋黄，会增加肝脏的负担，不利于肝脏功能的恢复。

因此，脂肪肝患者忌过量吃蛋黄。

而蛋清中含有胆碱、蛋氨酸等具有阻止脂肪在肝脏内堆积、贮存的作用，有利于肝功能的恢复，所以脂肪肝患者以食用蛋清为宜。

社会上广泛流传这样一种观点，认为肥肉脂肪中含有大量饱和脂肪酸，对人体有害，常食肥肉

<<脂肪肝调养宜忌>>

编辑推荐

通俗，易懂，实用，价廉。

脂肪肝到底是怎么回事，患脂肪肝不需要治疗吗？

脂肪肝都有哪些危险信号，了解脂肪肝的各种自我治疗方法。

<<脂肪肝调养宜忌>>

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>