

<<专家解答脂肪肝>>

图书基本信息

书名：<<专家解答脂肪肝>>

13位ISBN编号：9787810869546

10位ISBN编号：781086954X

出版时间：2011-9

出版时间：第四军医大学

作者：邵力//任小荣

页数：183

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>

## <<专家解答脂肪肝>>

### 内容概要

对于大多数人来说，脂肪肝是最熟悉的陌生病。也许自己或身边的人患了脂肪肝，但什么是脂肪肝、脂肪肝有哪些危害、得了脂肪肝应该怎么办，很多人都不甚明了。知己知彼才能百战不殆，因此，全面了解脂肪肝，掌握正确防治脂肪肝的知识，既可以让疾病远离，又可以提高患者的生活质量，恢复正常的工作和生活。邵力、任小荣主编的《专家解答脂肪肝》就脂肪肝预防保健知识，以科普读物的形式，向读者介绍了脂肪肝的西医治疗、脂肪肝患者的运动疗法、脂肪肝患者的日常保健等内容。本书适合广大群众，尤其是脂肪肝病人及其家属阅读。

## &lt;&lt;专家解答脂肪肝&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 认识脂肪肝 什么是脂肪肝 脂肪肝的表现和病因 脂肪肝的分类 脂肪肝的危害 脂肪肝的易患人群第二章 脂肪肝的预防 脂肪肝的预防原则 脂肪肝的预防措施 不同类型脂肪肝的预防 脂肪肝的自我检测第三章 脂肪肝的西医治疗 脂肪肝的诊断方法 脂肪肝的诊断标准 脂肪肝药物治疗的原则 治疗脂肪肝的常用西药 西医治疗脂肪肝的缺陷第四章 脂肪肝的中医治疗 中医对于脂肪肝的认识 中医对于脂肪肝的分类 中医对于脂肪肝的辨证论治 脂肪肝的中药疗法 脂肪肝的针刺疗法 脂肪肝的艾灸治疗 脂肪肝的拔罐疗法 中医治疗脂肪肝的“度”和“量”第五章 脂肪肝患者的运动疗法 运动疗法概述 运动疗法治疗脂肪肝的原则 运动疗法治疗脂肪肝的常见误区 运动治疗脂肪肝的具体方法第六章 脂肪肝患者的饮食疗法 认识饮食疗法 脂肪肝患者的饮食注意事项 脂肪肝患者宜食用的食物 脂肪肝患者不宜食用的食物 脂肪肝患者的推荐食谱 脂肪肝患者的推荐药膳 脂肪肝患者的药茶疗法第七章 脂肪肝患者的日常保健 脂肪肝患者的心理保健 脂肪肝患者的按摩保健 脂肪肝患者的睡眠保健 脂肪肝患者的沐浴保健 脂肪肝患者的环境保健 脂肪肝患者的文化娱乐保健 脂肪肝患者的中国传统健身术保健第八章 脂肪肝常见问题解答 问题1.脂肪肝会发展成肝癌吗？  
问题2.为什么女性饮酒更容易患酒精肝？  
问题3.吸烟和脂肪肝有关系吗？  
问题4.脂肪肝患者在医院一般都要进行哪些检查？  
问题5.脂肪肝患者在检查前应该注意什么？  
问题6.无症状性的脂肪肝不需要治疗吗？  
问题7.脂肪肝患者在什么情况下需要药物治疗？  
问题8.不利于治疗脂肪肝的运动有哪些？  
问题9.脂肪肝患者月经期如何运动？  
问题10.脂肪肝患者可以喝啤酒吗？  
问题11.能否举例说明脂肪肝患者的一日食谱？  
问题12.如何安排好脂肪肝患者的三餐？  
问题13.治疗脂肪肝的中成药该如何保管？  
问题14.中药保肝药有益无害吗？  
问题15.卵磷脂和深海鱼油类保健品适合脂肪肝患者吗？  
问题16.脂肪肝在日常生活中会传染吗？  
问题17.脂肪肝患者如何适应季节变化？  
问题18.患有脂肪肝可以怀孕吗？  
问题19.脂肪肝患者可以过夫妻生活吗？  
问题20.脂肪肝真的可以完全治愈吗？  
问题21.脂肪肝患者可以长寿吗？

## 参考文献

## <<专家解答脂肪肝>>

### 章节摘录

版权页：误区二：每天坚持30分钟慢跑就可减肥以及治疗脂肪肝。

【正解】30分钟慢跑虽可以达到有氧锻炼的目的，但减肥及运动治疗脂肪肝成效甚微。

实践证明，只有运动持续时间超过40分钟，人体内的脂肪才能被调动起来与糖原一起供能，随着运动时间的延长，脂肪供能的比例可达总消耗量的85%。

误区三：运动强度越大，运动治疗的效果越明显。

【正解】人体在运动中的能量消耗主要是糖、脂肪和蛋白质，供能方式为无氧供能和有氧供能。

无氧供能方式只能持续很短的时间（1~3分钟），能量主要来自糖的分解。

有氧供能方式能持续几十分钟到几个小时，运动中的能量主要来自葡萄糖、脂肪、蛋白质的有氧氧化。

当进行大强度运动时，主要依靠葡萄糖供能，脂肪供能的比例很小，约占15%。

也就是说大强度运动主要消耗的是葡萄糖，而不是脂肪，这样不利于脂肪的分解，减肥效果不佳。

相对而言，持久的中低强度的有氧运动能使人消耗多余的脂肪，因为中低强度运动时，肌肉主要利用氧化脂肪酸获取能量，使脂肪消耗加快。

因此，轻松平缓、长时间的低强度运动，心率维持在100-130次/分钟的运动最有利于减肥，适宜项目为快步走、慢跑、游泳、散步、交际舞、登山、自行车、太极拳等。

误区四：晨练比暮练效果好。

【正解】其实早晨人的血液凝聚力高，血栓形成的危险性也相应增加，是心脏病发作的高峰期。

相反，黄昏是体育锻炼的理想时间，因黄昏时的心跳、血压最平衡，最适应运动时心跳、血压的改变：黄昏嗅觉、听觉、视觉、触觉最敏感，人体应激能力是一天中的最高峰：黄昏体内化解血栓的能力也达到最佳水准。

所以，暮练比晨练好。

## <<专家解答脂肪肝>>

### 编辑推荐

《专家解答脂肪肝》：把“专家”请回家，疾病困扰就问他！  
这是一本能够让你正确对待疾病，拥有健康的书。

<<专家解答脂肪肝>>

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>