

《高脂血症自然疗法》

书籍信息

版次：2

页数：

字数：

印刷时间：2009年11月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787534566561

丛书名：常见病自然疗法丛书

编辑推荐

不吃药的自然养生妙方。

内容简介

本书所介绍的各种自然疗法，有继承前贤的经验，也有编著者长期的实践经验，内容翔实，简单易行，疗效确切，融科学性、知识性、实用性于一体，文字通俗易懂，内容深入浅出，适合城乡广大群众阅读和选用。

作者简介

张建华，国家高级营养师、自然医学健康指导师、南京自然医学会技术开发与合作工作委员会副主任委员、南京市璞真园保健咨询服务中心主任。对自然医学与养生保健有深入研究。参编《常见病饮食宜忌》等著作多部。

目录

Part 1 高脂血症的基本知识

- (一) 血脂的生理作用
- (二) 什么是高脂血症
- (三) 高脂血症的危害
- (四) 高脂血症的病因
- (五) 高脂血症的表现
- (六) 高脂血症的诊断
- (七) 高脂血症的中医分型
- (八) 高脂血症的三级预防

Part 2 饮食疗法

- (一) 饮食原则
- (二) 常用降低血脂食物
- (三) 降低血脂的食疗验方与菜谱

Part 3 药茶疗法

- (一) 药茶疗法简介
- (二) 药茶疗法的降脂机理
- (三) 降低血脂的药茶验方

Part 4 药膳疗法

- (一) 药膳的分类
- (二) 配制降脂药膳的常用药物
- (三) 降低血脂药膳验方

Part 5 体育疗法

- (一) 体育疗法的特点
- (二) 体育疗法的降脂机理
- (三) 步行运动
- (四) 跑步运动
- (五) 跳绳运动
- (六) 降脂健美操
- (七) 跳舞
- (八) 传统降脂体育锻炼方法
- (九) 其他体育锻炼
- (十) 体育疗法注意事项

Part 6 指压疗法

- (一) 指压疗法的手法简介
- (二) 指压降脂的特点
- (三) 指压降脂的取穴与操作
- (四) 指压降脂的注意事项

Part 7 起居疗法

- (一) 起居疗法要点
- (二) 起居疗法降脂的几个问题

Part 8 心理疗法

- (一) 高脂血症患者的心理活动类型
- (二) 病人要正确对待高脂血症
- (三) 医护人员要改变患者的消极情绪
- (四) 高脂血症患者的心理危机干预

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)