

《给血管瘦身：高血脂日常调养方案》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年02月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787122187345

编辑推荐

京城中医专家孔繁祥

望闻问切诊断血脂异常，饮食经络解决健康困惑。

只有医生知道的饮食老偏方、经络小妙方，不吃药的高血脂日常保健方案。

每天只需一下子，给您健康一辈子。

内容简介

血管也需要减肥？没错，血管也需要减肥！血管的肥胖，全赖血液中的脂肪过高。血脂高会导致血管肥胖，形成动脉粥样硬化，从而诱发心脑血管疾病。因此，防治高脂血症，给血管“减肥”，迫在眉睫。

本书由著名中医专家孔繁祥先生执笔写作，首先向读者介绍了高血脂的诱因、检测方法、危害等，然后讲述了特效食物、中医药膳、茶饮小偏方、经络、运动等降血脂的方法和注意事项，并附有常见食物的胆固醇含量及热量表。希望通过阅读本书，能让你养护好血管，远离高脂血症。

作者简介

孔繁祥，副主任医师，中医内科专家，京城四大名医施今墨传人索延昌先生的亲授弟子。数十年如一日地潜心研究中医理论并坚持临床实践，先后在各种中医期刊发表《百合枣仁汤治疗妇女更年期综合征》《通栓散治疗脑血栓的临床药理作用》《高脂血症的临床分型治疗体会》《论糖尿病的病机特点及临床分型治疗》等多篇论文，擅长治疗心血管疾病、高脂血症、糖尿病、胃肠病、肝胆病等内科疑难杂症。从医30余年来，其医德高尚、医术精湛，深得广大患者的信赖。曾出版《怎么吃不上火》等畅销图书。

目录

第一章 你的血管“肥”了吗

血管“肥”了是什么意思
血脂高了，你会有何感觉
40岁以上的人，要定期检查血脂
餐后12~14小时测测你的血脂
血脂异常防治指南
看看你的化验单：血脂的正常范围

第二章 什么“肥”了我们的血管

有一部分人是遗传所致

暴饮暴食惹的祸

胆固醇摄入过多第一章 你的血管“肥”了吗

血管“肥”了是什么意思血脂高了，你会有何感觉40岁以上的人，要定期检查血脂
餐后12~14小时测测你的血脂血脂异常防治指南看看你的化验单：血脂的正常范围

第二章 什么“肥”了我们的血管

有一部分人是遗传所致暴饮暴食惹的祸胆固醇摄入过多动物脂肪摄入过多

长期吸烟、酗酒的“后遗症”情绪激动、紧张所致这是一些中老年人的“宿命”

绝经后女性生理的变化也是高血脂的原因长时间坐着的人的“悲哀”

第三章 血管“肥”了，心脑血管疾病都来了

动脉粥样硬化是血脂破坏健康的最直接表现冠心病是血脂过高伤害心脏的结果

脑卒中是脑血管中血脂过高引起的胰腺炎也与血脂过高有一定的关系

视力下降也可以找找血脂的“茬儿”肢体坏死也要查查血脂高血压也事关血脂

性功能障碍的部分原因在于血脂老年痴呆是高血脂老年人的哀愁

第四章 食物中藏有血管“清道夫”

控制血脂，每餐七分饱早上一碗豆奶燕麦粥很不错酸奶是降血脂的美味小点

香菇是个好东西，常吃能平衡血脂木耳也不赖，在疏通血管中充当重要角色

洋葱廉价，却是血管的健康管家芹菜是百姓餐桌上的主打血管“清洁药”

生姜虽辣，平衡血脂很给力在日常饮食中来点儿豆类及其制品

苦瓜虽苦，但能降脂是个宝葡萄汁（葡萄酒）是养护血管的健康饮品

一天2个苹果，血管就能安康山楂能清血脂，地球人都知道

核桃有营养，降血脂也需要它来帮红曲入肴对血管健康大有裨益

瓜果类蔬菜是降血脂的良药常吃大蒜血管就“肥”不起来

每周几顿“复合糙米饭”，降脂又健身海鱼常吃，对血管健康有益

第五章 中医药膳里有血管“减肥药”

“黄芪鲫鱼汤”——药膳家族里祛血脂的名肴

“山楂首乌汤”——1天两碗，十天半月即见效

“首乌黑豆乌鸡汤”——医生不告诉你的降血脂秘方

“山楂银花汤”——降脂减肥的双效靓汤“百合芦笋汤”——半汤半菜的美味降脂菜

“荷叶粥”——老百姓餐桌上的一道清脂粥“泽泻粥”——控制血脂常吃点儿

“黑芝麻桑葚粥”——诱人的消脂补益家常粥

“薏仁首乌粥”——搭配绝妙的血管消脂粥“银耳山楂羹”——亦养亦治的降脂佳肴

“山药大枣羹”——注重补益且能消脂的美味小点

“首乌丹参蜂蜜汁”——可以常常制作取食的降脂小偏方

第六章 茶饮小偏方是血管“清洁剂”

绿茶一杯在手，常饮保持血脂不高“桂圆莲子茶”——亦茶亦汤的降脂美味

“三味降脂茶”——老中医推荐的美味降脂茶“山楂柿叶茶”——廉价的血管减脂茶

“蜂蜜菊花茶”——人人都爱的降脂香花茶“三七降脂茶”——降脂效果就是好

第七章 经络、运动小妙方为血管减“肥”显神威

坚持饭前五步，不为血脂发愁传统运动中有助血脂平衡的“帮手”

按摩“消脂穴”可以轻松降血脂妙用耳豆也能为降血脂出一分力

气功也是长寿者保护血管的秘诀舶来的“瑜伽功”，养护血管显神效

第八章 血管“肥”了，常见并发症要“绿色”防治

高脂血症消脂时试试艾灸足三里和神阙穴

血脂高引起的视力下降，清血脂的同时，要学会“明目功”

血脂高引起的听力下降，从根治疗也要善用“耳穴聪耳功”

防治动脉粥样硬化，可长期服用白醋泡大蒜冠心病辨证按摩辅助治疗有奇效

得了脑卒中，全方位“自然康健方案”显神功

高血脂诱发肢体坏死，减脂的同时，要善用按摩防恶果

第九章 现代人养护血管的“六字”真言

苦：日子过好了，生活过“苦”点儿防：无病防病，有病防进展

动：生命在于运动，养护血管也在于运动素：饮食偏素，这辈子你就更好命

调：高血脂抓紧调，避免出现更严重的后果淡：人生需要淡泊的心态，保持健康更需要

附录 常见食物的胆固醇含量及热量表

表1 常见食物的胆固醇含量表表2 常见食物的热量表

[显示全部信息](#)

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)