

## 版权信息

---

高血脂防治随身书

作 者：李延荃

责任编辑：郭 莹

责任校对：王玉宝

# 目 录

---

[版权信息](#)

[前言](#)

[第一章 高血脂的基础知识](#)

[血脂的概念](#)

[高血脂的概念](#)

[高血脂的分类](#)

[血脂的来源](#)

[胆固醇的“好”与“坏”](#)

[甘油三酯的作用](#)

[脂蛋白的组成和功能](#)

[载脂蛋白的生理功能](#)

[血脂异常的危害性](#)

[高血脂易发人群](#)

[第二章 高血脂的病因](#)

[遗传因素](#)

[药物因素](#)

[饮食因素](#)

[体重因素](#)

[吸烟饮酒因素](#)

[心理因素](#)

[季节因素](#)

[年龄性别因素](#)

[第三章 高血脂的诊断与检查](#)

[早期识别高血脂](#)

[常见症状](#)

[血脂检查的内容](#)

[检查血脂时的注意事项](#)

[禁食12小时的原因](#)

[看懂血脂化验单](#)

[检查项目及标准](#)

[影响检查结果的因素](#)

#### [第四章 高血脂的治疗](#)

[特效降脂营养素](#)

[降脂食材](#)

[降脂食谱](#)

[降脂中药](#)

[降脂药膳](#)

[降脂中药方剂](#)

[降脂西药](#)

[降脂运动](#)

#### [第五章 高血脂的预防保健](#)

[高血脂的三级预防](#)

[预防高血脂从儿童做起](#)

[合理调整饮食结构](#)

[日饮三杯水](#)

[并发症的预防](#)

[保证充足睡眠](#)

[心理调节](#)

[科学饮茶](#)

[限制饮酒量](#)

[尽早戒烟](#)

[性生活保健](#)