

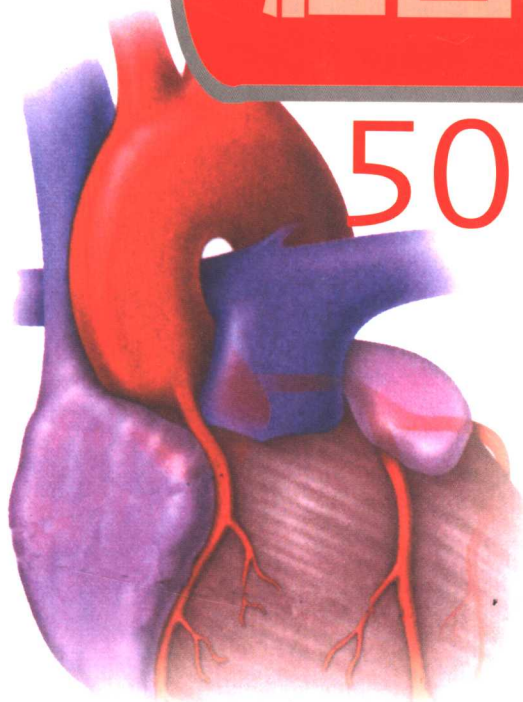
〔美〕玛丽·麦高恩 乔·麦高恩·肖普拉 著
雷丽萍 译



降低

胆固醇

50 法



50 Ways to Lower Your
Cholesterol

新 华 出 版 社

新世纪生活译丛

50 Ways to Lower Your Cholesterol

降低胆固醇 50 法

[美] 玛丽·P·麦高恩 著
乔·麦高恩·肖普拉
雷丽萍 译

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

降低胆固醇 50 法/[美] 麦高恩等著; 雷丽萍译. - 北京: 新华出版社, 2004.9
(新世纪生活译丛)
ISBN 7-5011-6763-X

I. 降… II. ①麦…②雷… III. 胆固醇-控制-方法
IV. R151.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 083492 号
京权图字: 01-2003-7971 号

50 Ways to Lower Your Cholesterol

Copyright © 2002 by Mary P. McGowan

Chinese translation copyright © 2004 by Xinhua Publishing House

All Rights Reserved

中文简体字版专有权属新华出版社

降低胆固醇 50 法

[美] 玛丽·P·麦高恩 著
乔·麦高恩·肖普拉
雷丽萍 译

*

新华出版社出版发行

(北京市石景山区京原路 8 号 邮编: 100043)

新华出版社网址: <http://www.xinhupub.com>

中国新闻书店: (010)63072012

新华书店经销

北京神剑印刷厂印刷

*

850 毫米×1168 毫米 32 开本 9 印张 127 千字

2004 年 9 月第一版 2004 年 9 月北京第一次印刷

ISBN 7-5011-6763-X/R·93 定价: 18.00 元



前言

你正在翻开一本不同寻常的书，一本能够拯救你生命的书。过去 30 年科学研究已经不容置疑地证明高胆固醇导致心脏病和中风。半数以上的美国人胆固醇水平高于理想数值，而令人吃惊的是对此切实采取措施者却寥寥无几。其中一个最最重要的原因在于：人们对胆固醇缺乏了解，而且即使有所了解



也拿不准该怎样去做。加之近来降低胆固醇的药西立伐他汀（Baycol）频频引发事故，有些病人用药后出现严重的肌肉疼痛，甚至导致个别病人死亡，以至于西立伐他汀被剔除出医药市场。这一事件在社会上引起轩然大波，人们不禁纷纷担忧胆固醇治疗的安全性和可靠性，尤其是对药物治疗产生了怀疑。但所有的专家和医生都赞成这一观点：有相当数量的人需要降低胆固醇，且事不宜迟，对于许多病人来说可能是性命攸关。的确，中风是西方国家致残的最主要原因，而心脏病至今仍然是美国人死亡的最常见病因——并且这一事态正在迅速蔓延，正在成为世界范围内人类死亡的最主要原因。降低胆固醇，能使这两种威胁生命的严重疾病的发病率显著降低。但直到今天，人们仍然缺少有效的途径来了解关于降低胆固醇的重要信息。

《降低胆固醇 50 法》这本书，是我从事胆固醇研究及临床治疗这么多年来所见过的最生动的读本。玛丽·麦高恩博士及乔·麦高恩·肖普拉姊妹两人倾力创作的这部著作集实用性、通俗性于一身，是指导人们降低胆固醇的良师益友。麦高恩博士受过良好的专业训练，具有丰富的胆固醇治疗经验，她的妹妹乔更是给本书的写作增添了外行人的独特

视角。从饮食这一特殊话题（如“脂肪和碳水化合物”）的争论到营养品和处方药替代治疗的安全性，关于胆固醇有太多的东西自相矛盾，令人迷惑不清。本书的作者以通俗的语言巧妙地解答了有关胆固醇的所有问题，她们的回答让丝毫没有医学背景的普通读者一目了然。这一实用的胆固醇治疗手册用准确、易懂的语言深入浅出地讲解了艰深的医学和科研理论，向所有读者传达了简单易行的方法。每一个关心自己心、脑血管健康的成年人以及所有已经出现心脏病或中风的病人都应该将本书视为必读之作。

麦高恩博士娓娓讲述了他汀类降胆固醇药物西立伐他汀（Baycol）撤出医药市场的详情。她解释道：导致西立伐他汀被淘汰出局的医疗事故是极其少见的，她强调由高血脂所导致的心脏病发作及中风较之降胆固醇药所带来的不良反应更加可怕，并针对如何减少他汀药物治疗的副作用提出了合理的建议。

作者用洋洋 12 节的篇幅详细讨论了饮食与胆固醇的关系。她们没有极力劝说人们彻底改变生活方式；她们知道大多数人喜欢厨房中的美食，人们希望吃得又舒服又健康。例如，炸薯条被公认为是



不健康食品，书中就介绍了一个窍门，用书中所介绍的方法可以把不健康的炸薯条变得有利于健康！有关民族特色餐馆的低脂肪饮食一章也教会了我许多从来没有听说过的东西。关于饮食的部分最后一节讨论了胆固醇代谢的复杂性，能帮助你合理安排饮食。

作者广收博引，提供了广泛的膳食营养知识及降低胆固醇的饮食疗法。过去十年这一领域激起了人们广泛的兴趣，也是病人向医生求教最多的常见问题之一（这些病人中许多人大大忽视了饮食疗法在降低胆固醇及预防心脏病方面的作用）。作者阐释了现有的补助品血脂康的作用原理，讨论了人造黄油（如贝内科尔和 Take Control）的用法。其中还有一节专门介绍印度草药香胶，这种药被认为具有降低胆固醇的功效。有些章节谈及运动和戒烟这一重要话题，因为它们不仅与血脂水平息息相关，而且与心血管系统的总体健康状况及心脏病和中风的预防密不可分。

最后一部分总结了每一种降胆固醇药的详尽信息。这是现有资料中信息最为详尽实用、语言最为通俗易懂的一部著作。这些信息为所有正在服药的病人或曾经听说过其中的某种药、希望了解更多信



息的病人提供了极大的方便。

毫无疑问，读完这本书后，读者对于胆固醇在导致心脏病和中风方面所扮演的角色以及改变饮食和生活方式的巨大功效已经有了更深的理解。作为一名曾经多年从事科学研究及胆固醇疾病治疗的专家，我为此感到惊喜，读完这本书我感到自己第一次拥有了一部科学、严谨、实用、易懂的书籍，我可以用它来指导病人，并保证病人们所获得的是该领域专家所能给予高胆固醇患者的最好建议。

丹尼尔·雷德 医学博士

新世纪生活译丛



〔美〕布拉德利·威尔克斯等著

定价：25.00 元

ISBN 7-5011-6444-4

最长寿人群的生活方式

The Okinawa Program

世间没有比延年益寿更让人心动的事情了。《最长寿人群的生活方式》一书为人们提供了一整套健康长寿方案，从而使延年益寿成为可能。本书是由三位杰出的医学和科学专家合著而成，具有划时代意义。它讲述了世界上最健康、最长寿人群的饮食、运动和生活方式，并指导大家如何将这些实践应用到自己的生活中去。

在最长寿人群——冲绳岛居民中，心脏病的发病率只有美国人的 $\frac{1}{5}$ ，乳腺癌、卵巢癌和前列腺癌的发病率也不到美国人的 $\frac{1}{4}$ ，而每一万人当中百岁老人的比例是美国的 6 倍之多。最为重要的是，冲绳岛居民是全球最长寿的居民。



[美] 玛札·杰克逊-特
里奇等著

定价：16.00 元

ISBN 7-5011-6445-2

战胜抑郁

Beating Depression

全世界有抑郁症患者 3.4 亿，发病率为 3.1%。研究显示，大约每 10 位男性与每 5 位女性中就有一人在生命的某一时刻受到临床抑郁症的困扰。无论年轻或年老、富有或贫穷、男性或女性，任何人都都有罹患抑郁症的可能。

本书针对有数天、数周或数年感觉郁闷的人们，帮助他们认识临床抑郁症的征兆和症状，提供给他们有效的治疗信息，使他们结束痛苦，实现持久康复。

医生建议：

- 有规律的就寝
- 每天进行适当的锻炼
- 缓解紧张
- 不要长期独自一人生活
- 吃健康饮食
- 避免对酒精及违禁药物成瘾



[美] 纳迪娜·泰勒著
定价: 15.00 元
ISBN 7-5011-6417-7

防治经前期综合征 25 法

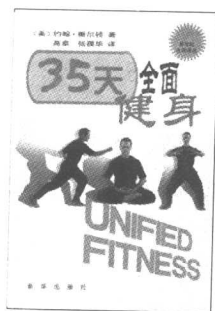
25 Natural Ways to Relieve PMS

每个月的月经前都会令你烦恼、头痛、浮肿、嗜甜食、爱发火和腹痛……这些都是经前期综合征造成的。实际上，不只你一个人正在遭受这些痛苦。约有 85% 的女性都会不同程度地受到这些症状的影响，其中大约有 10% 的人症状比较严重，如哮喘、颤抖、自我伤害甚至有自杀的想法。

无论你的症状是轻微还是严重，该书都能帮助你解除痛苦，让你从此以后的每一天都过得快乐充实！

在《防治经前期综合征 25 法》一书中，作者提出了克服这些症状的 25 种方法，讲述了经前期综合征的成因及其与其他疾病相鉴别的方法。本书作者以交谈的方式，向大家提出了如下一些建议：

- 健康的饮食习惯
- 服用中草药，如何首乌、益母草和牛奶薊
- 练瑜伽或做其他一些锻炼
- 顺势疗法和香料按摩疗法



[美] 约翰·奥尔顿著

定价: 26.00 元

ISBN 7-5011-6192-5

35 天全面健身

Unified Fitness

为期 35 天的全面健身计划是一套体系完备、可长期保持身体健康的锻炼方法。为了证实它的有效性，书中穿插列举了 50 个病例分析。这套全面健身计划是由 6 个锻炼系列和饮食指南所组成，它是集西方和中国自我保健方法之大成，只需 35 天便可全面掌握；它以图文并茂的形式将体格健身、免疫健身和精神健身三方面交织为融锻炼与饮食于一身的整体；它赋予你调动自身能量和免疫系统的神奇能力，帮助你对付那些引起健康问题的有害病菌；一旦你掌握了这些锻炼项目的要领，你就可以在全天任何时候进行锻炼。全面健身计划不仅可以使你持续保持健康的状态，还会使你延年益寿。



[美] 安德鲁·韦尔著

定价: 15.00 元

ISBN 7-5011-5858-4

怎么吃才健康

Eating Well For Optimum Health

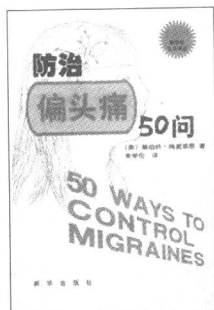
科学的饮食是健康生活的基础，作者认为如果大家认真坚持他所提出的各种建议，相信大家一定能够在不久的将来得到健康的回报。本书向大家提供了：

- 营养学方面基本知识，使大家能够在减肥和饮食调整方面做出更加科学的抉择。
- 指导大家如何阅读食品标签或说明书，从而做一个明智的消费者。
- 对一些时尚饮食的利弊进行具体分析，并提出饮食建议。
- 针对一些常见病向大家提出具体的饮食建议。

防治偏头痛 50 问

50 Ways to Control Migraines

本书以 50 个问题的形式全面论述了关于偏头痛的基本知识、偏头痛的主要类型和临床表现，偏头痛的诱发因素，妇女和儿童偏头痛的特点、偏头痛与威胁生命疾病的鉴别，以及如何预防和治疗偏头痛等内容，并提供了一整套有效的治疗方案。



[美] 塞伯特·格里菲思著

定价: 13.80 元

ISBN 7-5011-6220-4



早期性痴呆的护理与治疗

Alzheimer's

A Caregiver's Guide and Sourcebook

[美] 霍华德·格鲁茨
纳著

定价: 25.00 元

ISBN 7-5011-5856-8

本书介绍了早期性痴呆的症状及各分期的特征,引起这种疾病的原因以及这种疾病与其他疾病的鉴别;护理工作者应采取的护理方法和护理技巧。对护理者在长期护理工作中由于紧张可能导致发生的抑郁症等疾病进行了分析论述,提出了预防和治疗措施,帮助护理者既能避免发生自身健康问题,又能运用良好的护理技巧在家庭的支持下做好护理工作。本书展示了治疗早期性痴呆的最新研究成果和方案。

医生对你隐瞒了什么

What Doctors Don't Tell You

系统地介绍了现代医学在预防、诊断、检查化验、治疗以及用药等方面存在的大量伤害人体健康的事例,剖析了产生这些伤害人体健康的原因,提醒并告诫人们在享受现代医疗技术、预防及治疗疾病过程中,要以科学的观点审视现代医学中存在的科学问题。



[美] 林内·麦克塔格
特著

定价: 20.00 元

ISBN 7-5011-5857-6



[美] 迪安·哈默 著
彼得·科普兰
定价: 18.00 元
ISBN 7-5011-6025-2

基因使我们存在差异

Living with Our Genes

这是一部富有挑战性的书。作者向我们展示了人们在日常生活中的大多数行为，比如饭量和身高、是否饮酒或者吸毒、甚至性生活的次数，其实都受到了基因的影响。为什么同胞兄弟中，一个为华尔街上呼风唤雨的金融界巨头，而另一个则甘愿在图书馆里呆一辈子？为什么有些人喜欢蹦级，而有些人则喜欢在墙上涂涂画画？在本书中都可以找到答案。关于人格方面诸如羞涩、攻击性、抑郁、亢奋以及智力的高低也同样受到基因的无形左右。

不治而愈

——发现和提高自我康复能力

Spontaneous Healing

阐述了人体康复系统的机理和过程，描述了人体使康复系统保持最佳状态的种种途径，概述了现有能增强康复系统的几种替代医学和疗法，不仅祛病，而且健身。

本书曾为全美最佳畅销书之一，曾位居《纽约时报》畅销书榜达半年之久。



[美] 安德鲁·韦尔著
定价: 16.00 元
ISBN 7-5011-3832-X

八周强身法

Eight Weeks to Optimum Health

这是一本重要的能够取得立竿见影效果的健身指南。作者在本书中将他畅销书《不治而愈》一书中人体存在自我康复系统的思想加以提炼，归纳出一套切实可行的通过八周的逐步锻炼达到健身长寿的计划方案。

- 帮助你建立有益于健康的食谱。
- 向你推荐抗衰老补充剂，以增强你身体的自愈功能。
- 教你基本呼吸法，帮助你消除疲劳和增加能量。
- 给你提供一个循序渐进的计划，使得45分钟快步走和简单的伸展运动成为你健康生活的一部分。
- 针对孕妇、老人、肥胖者、常接触致癌物的人规划出十几种锻炼方法。



〔美〕安德鲁·韦尔著

定价：18.00 元

ISBN 7-5011-3898-2



免疫训练

——增强和协调身体抵抗力

Immun-Training

本书讲述了有关免疫系统的最新观念——如何通过训练来提高人体免疫系统的功能，增强和协调自身抵抗力。本书有理论、有实践，始终追踪免疫学最新研究，已修订再版12次。作者是世界免疫学界权威专家。

〔德〕赫尔曼·盖森著

定价：13.80元

ISBN 7-5011-4760-4

体内清洁

——排除体内毒素 恢复健康活力

Internal Cleansing

我们的身体每天都在进行清除体内垃圾，但是我们正常的排毒通道可能被淹没。因为我们居住的环境被污染，我们所吃的食物中不仅残留着杀虫剂和防腐剂，而且由于土壤中的矿物质大量减少，食物营养也大大降低。药物使用留下的毒素以及充满压力的生活也给我们的排毒能力带来很大的影响。本书分析了各种毒素和垃圾产生的原因以及对人体的危害，并制定出行之有效的排毒方案来清除体内垃圾。



〔美〕琳达·贝里著

定价：15.00元

ISBN 7-5011-4783-3