

<<高血压、高血脂、高血糖自我保>>

图书基本信息

书名：<<高血压、高血脂、高血糖自我保健手册>>

13位ISBN编号：9787506038133

10位ISBN编号：7506038137

出版时间：2010-2

出版时间：东方出版社

作者：清心

页数：148

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>

## 前言

健康是生命的基础，是事业的保障，是幸福的源泉，健康不代表一切，但失去健康将失去一切。一个人失去了健康，不仅自己痛苦，还给家庭、社会、国家造成极大的负担和麻烦。

因此，健康不健康不单是个人问题，也是一个社会问题。

“三高”通常是指高血压、高血脂和高血糖三种病症。

它们都与现代文明有关，故又称之为“文明病”，属于高发慢性非传染性病。

“三高”的危险性非常高：这些疾病在早期可以毫无症状，也无异常感觉，而到了晚期却日趋严重，甚至危及生命。

它是继获得性免疫缺陷综合症（艾滋病）和癌症之后的又一大健康杀手，已经成为威胁人类健康与生命的顽症。

在我国，“三高”更是以其高患病率、高危险性、高医疗费用著称。

根据资料显示，目前中青年白领的健康状况令人堪忧。

高血脂、脂肪肝等以往老年人容易得的疾病都在中青年白领中提前“报到”。

本书的编辑出版，旨在以“预防为主”为出发点，倡导“惜未危之命，治未病之病”的健康理念，向广大读者介绍科学的预防和治疗“三高”的知识与方法，增强人们自我保健的意识和能力，让健康掌握在自己手中，以实现健康、幸福、长寿之美好愿望。

《高血压、高血脂、高血糖自我保健手册》一书编排合理，深入浅出，希望能成为广大读者的良师益友，也希望它能够成为每个家庭防病、治病、养生、保健的工具书。

## <<高血压、高血脂、高血糖自我保>>

### 内容概要

高血压、高血脂和高血糖症。

属于高发慢性非传染性病，是继艾滋病和癌症之后的三大健康杀手，已经成为威胁人类健康与生命的顽症。

在我国，“三高”更是以其高患病率、高危险性、高医疗费用著称。

《高血压、高血脂、高血糖自我保健手册》以“三高”即高血压、高血脂、高血糖的自我保健、预防、调养为基点，倡导“惜未危之命，治未病之病”的健康理念，从症状分析入手，涉及中医治疗、药物治疗和饮食治疗，向广大读者介绍科学的预防和治疗“三高”的知识与方法，以增强人们自我保健的意识和能力，让健康掌握在自己手中。

<<高血压、高血脂、高血糖自我保>>

书籍目录

前言第一章 揭开“三高”的神秘面纱第二章 高血压，不易觉察的“隐形杀手”一、不可不知的高血压常识二、高血压的预防（一）饮食结构的预防原则（二）肥胖的预防（三）戒烟节酒（四）劳逸结合（五）体育锻炼三、高血压的治疗（一）降压治疗的基本原则（二）降压治疗的目标四、高血压的药物治疗（一）药物治疗原则（二）降压药物的选择（三）临床常用的降压药物（四）降压药的联合应用（五）老年人的降压治疗（六）妊娠高血压五、高血压的中医治疗（一）气功疗法（二）穴位疗法（三）针灸疗法（四）药膳疗法（五）高血压的食疗法六、高血压的粥疗法七、高血压的饮食疗法八、高血压治疗菜谱第三章 高血脂，危险的“无声杀手”一、不可不知的高血脂常识二、高脂血症的预防（一）饮食预防（二）肥胖的预防三、高脂血症的中医治疗（一）高脂血症的穴位疗法（二）高脂血症的针灸疗法四、高脂血症的饮食疗法五、高脂血症的养疗菜谱六、高血脂食谱七、高脂血症粥疗法八、饮茶降血脂九、高脂血症食疗菜谱第四章 高血糖，健康和生命的“甜蜜杀手”一、不可不知的高血糖常识（一）糖尿病的类型（二）高血糖的形成原因（三）糖尿病的症状（四）高血糖易患人群二、糖尿病的预防（一）快步走预防糖尿病（二）练瑜伽可预防糖尿病三、糖尿病的药物治疗（一）关于口服药物的种类（二）糖尿病治疗的误区（三）给糖尿病患者的儿点忠告四、糖尿病饮食疗法五、中医对糖尿病的治疗方法（一）辨证论治（二）针灸疗法（三）气功疗法（四）食疗法和药膳调治六、糖尿病食疗菜谱

## <<高血压、高血脂、高血糖自我保>>

### 章节摘录

2.低盐 每人每天吃盐量应严格控制在2-5克，即约一小匙。

食盐量还应减去烹调用酱油中所含的钠，3毫克酱油相当于1克盐。

咸(酱)菜、腐乳、咸肉(蛋)、腌制品、蛤贝类、虾米、皮蛋，以及茼蒿菜、草头、空心菜等蔬菜含钠均较高，应尽量少吃。

3.高钾 富含钾的食物进入人体可以对抗钠所引起的升压和血管损伤作用，可以在食谱中经常露面。

这类食物包括豆类、冬菇、黑枣、杏仁、核桃、花生、土豆、竹笋、瘦肉、鱼、禽肉类，根茎类蔬菜如苋菜、油菜及大葱等，水果如香蕉、枣、桃、橘子、石榴等。

无论对哪种高血压患者，鱼是首选的。

因为流行病学调查发现，每星期吃一次鱼的比不吃鱼者，心脏病的死亡率明显低。

4.果蔬 人体每天需要B族维生素、维生素C，可以通过多吃新鲜蔬菜及水果来满足。

有人提倡，每天吃12个苹果，有益于健康。

水果还可以补充钙、钾、铁、镁等。

5.补钙 有人让高血压患者每天服1克钙，八星期后发现血压下降。

因此应该多吃些富含钙的食品，如黄豆、葵花子、核桃、牛奶、花生、鱼虾、红枣、鲜雪里蕻、蒜苗、紫菜等。

6.补铁 研究发现，老年高血压患者血浆铁低于正常。

因此，多吃豌豆、木耳等富含铁的食物，不但可以降血压，还可预防老年人贫血。

7.饮水 天然矿泉水中含锂、锶、锌、硒、碘等人体必需的微量元素，而煮沸后的水因产生沉淀，对人体有益的钙、镁、锌等会明显减少，因此对符合标准的饮用水宜生喝。

茶叶内含茶多酚，且绿茶中的含量比红茶高，可防止维生素c氧化，有助于维生素C在体内的利用，并可排除有害的铬离子。

此外，还含钾、钙、镁、锌、氟等微量元素。

因此，每天用4-6克茶叶(相当于23杯袋泡茶)冲泡，长期服用，对人体有益。

8.要限制酒水饮料的摄入，偶尔喝，每次不可超过50克。

9.节假日以及休息期间看电视等机会很多，不要“忘我”地饱吃零食，否则前面的正餐做得再标准也会影响“三高”指标。

多到户外运动，慢跑、散步、郊游，尽可能地充实节假日的活动内容，以达到心身愉悦。

.....

### 编辑推荐

“三高”通常是指高血压、高血脂和高血糖三种病症。

它们都与现代文明有关，故又称之为“文明病”，属于高发慢性非传染性病。

本书旨在以“预防为主”为出发点，倡导“惜未危之命，治未病之病”的健康理念，向广大读者介绍科学的预防和治疗“三高”的知识与方法，增强人们自我保健的意识和能力，让健康掌握在自己手中，以实现健康、幸福、长寿之美好愿望。

《高血压、高血脂、高血糖自我保健手册》一书编排合理，深入浅出，希望能成为广大读者的良师益友，也希望它能够成为每个家庭防病、治病、养生、保健的工具书。

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>