

图书基本信息

书名：<<高血压药膳-家庭常见病药膳食疗精粹>>

13位ISBN编号：9787506283519

10位ISBN编号：7506283514

出版时间：2006-7

出版单位：世界图书出版公司

作者：彭铭泉

页数：111

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>

## 内容概要

药膳是我国宝贵的文化遗产，既可防病于未然，又可疗病起沉疴；既可健体强身，又可延年益寿……诚属药中瑰宝，食中奇珍。

《高血压药膳》介绍了高血压药膳与食疗，供读者选用。

高血压病已成为最困扰中老年人的常见病与多发病，并且有年龄趋前的现象。

《高血压药膳》针对高血压病的特点，结合作者多年的诊疗经验，向患者提供药膳食疗方剂，并配有各款方剂的烹饪方法与食用药效。

《高血压药膳》内容全面，验方详尽，实用指导性强，不仅对早期病人能起到治愈与防病作用，又对病重者提供药物之外的辅助性治疗，并能帮助他们树立健康的饮食观念。

## 作者简介

彭铭泉，男，1933年出生于重庆市。

本科毕业，中医药膳教授，《中国药膳学》创始人之一。

从1980年开始从事中国药膳科研工作。

在国内外有关报刊上发表药膳论文300余篇，并出版100余部药膳专著，其代表作有《中华饮食文库》丛书中《中国药膳大典，320万字》，为国家85重点图书(1999年)；《中国药膳学》获四川省重大科技成果奖；《中国药膳大全》(1987)，获四川省新闻出版局、四川省科学技术协会等授予的四川省优秀科普作品一等奖。

作者共8本书被成都市博物馆收藏；《大众药膳》(1984)，荣获1984年、1985年西北、西南地区优秀科技图书一等奖。

此外，由日本株式会社永云社出版的《中国药膳菜谱》(日文，1986年)、中国台湾元气斋出版社出版的《越吃越聪明——简易美味药膳》、中国台湾文光图书有限公司出版的《中国药膳学》、中国香港星辉图书有限公司出版的《中老年保健药膳》(1992年)等，均成为畅销书，深受国内外读者欢迎。

书籍目录

造成高血压的原因 高血压的主要病因 高血压患者的饮食宜忌 高血压药膳的组成原则 菜肴类药膳 紫菜煎鸡蛋 虫草蒸子鸡 附片烧乌鸡 韭黄炒对虾 桑葚烧瘦肉 香芹炒肉丝 天麻蒸乳鸽 花胶蒸鲍翅 天麻银耳蒸鱼翅 松茸蒸兔肉 童参烩海蜇 百合炒鳝丝 二龙滑鸡煲仔 补骨脂鸽煲仔 首乌竹笋瘦肉煲仔 玉竹豆腐牛柳煲仔 仙灵脾鸡煲仔 粥类药膳 海参粥 人参茯苓粥 枸杞猪腰粥 童参山楂粥 桑葚猪肝粥 杜仲大米粥 木耳芹菜粥 汤羹类药膳 香蕉煮鹌蛋 龙马童子鸡 洋参乌鸡汤 党参炖乳鸽 党参猪爪汤 巴戟炖瘦肉 海带炖蹄膀 仙茅煮猪腰 杜仲猪肚汤 鹿茸炖牛肉 参枣炖牛腩 生姜羊肉汤 面点类药膳 健脾茯苓糕 木香甜凉糕 天冬山药泥 扁豆大枣包 首乌馒头 枸杞煎蛋面 清汤海藻面 兔丝油炸饼 胡桃山药酥 扁豆核桃饼 仙茅粟米糊 三子降脂泥 饮品类药膳 菊花白糖饮 桑叶白糖饮 枸杞桑菊饮 核桃三物饮 菊槐绿茶饮 菊楂决明饮 桑葚大枣饮 沙苑白糖饮 陈醋黑豆饮 芹菜枸杞饮 杜仲芹菜饮 芝麻山药饮

## 章节摘录

书摘造成高血压的原因 高血压是一种临床常见的以体循环动脉血压升高为主的综合征，可引起血管、脑、心、肾等器官的病变。

要了解高血压的原因，必须了解什么是血压，血压是指血液在血管内流动，对血管壁产生的侧压力。用血压计在肱动脉上测得的数值就是动脉血压，以毫米汞柱或千帕为单位。

平时说的血压指动脉血压，包含收缩压和舒张压，收缩压是指心脏在收缩时，血液对血管壁的侧压力；舒张压是指心脏在舒张时，血液对血管壁的侧压力。

因为正常人的动脉血压在不同的生理情况下有一定的波动幅度，焦虑、紧张、激动、体力活动时都可升高。

此外，收缩压又会随年龄增高而增高，因此高血压与正常血压之间的界限划分并不绝对。

我国对血压建议的标准是：1.凡正常成人收缩压应小于或等于140毫米汞柱(18.6千帕)，舒张压小于或等于90毫米汞柱(12千帕)。

2.如果成人收缩压大于或等于160毫米汞柱(21.3千帕)，舒张压大于或等于95毫米汞柱(12.6千帕)，为高血压。

3.血压值在上述两者之间，亦即收缩压在141~159毫米汞柱(18.9~21.2千帕)之间，舒张压在91~94毫米汞柱(12.1~12.5千帕)之间，为临界高血压。

诊断高血压时，必须多次测量血压，至少有连续两次舒张期血压的平均值在95毫米汞柱(12.0千帕)或以上才能确诊为高血压。

P6插图

编辑推荐

高血压病已成为最困扰中老年人的常见病与多发病,并且有年龄趋前的现象。本书针对高血压病的特点,结合作者多年的诊疗经验,向患者提供药膳食疗方剂,并配有各款方剂的烹饪方法与食用药效。本书内容全面,验方详尽,实用指导性强,不仅对早期病人能起到治愈与防病作用,又对病重者提供药物之外的辅助性治疗,并能帮助他们树立健康的饮食观念。

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>