

<<高血压防治精选>>

图书基本信息

书名：<<高血压防治精选>>

13位ISBN编号：9787509130087

10位ISBN编号：7509130085

出版时间：2009-10

出版时间：人民军医出版社

作者：周建中 等编著

页数：149

译者：无

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>

<<高血压防治精选>>

前言

无论世事如何变幻，时代如何变迁，人们对健康的孜孜追求亘古不变。能够真正获得健康始终是每个人最由衷的愿望。

如今，随着物质条件的不断提高，人们对健康的追求也越来越高了。人们不仅希望自己能有好身体，也更加关注好的心态；不仅努力进行着健康实践，也在不断修正健康理念。

总而言之，人们迫切需要一个能方便快捷地获取大量权威健康信息的途径。

传统出版业在完成了从“铅与火”到“光与电”的革命，迎来了数字化的浪潮，这将给人们的生活带来更加深刻的变化。

人民军医出版社是出版健康科普类图书最多的一家出版社，并引科普图书数字出版之先，在国庆60周年之际，为大众奉献了一套（42种）精、美、全的数字图书。

每种数字图书分别囊括了该社精选的10本左右纸质书（这些书里有不少是当下的畅销书），将大约200万字融于一盘，并提供四大数据库供读者深度阅读，内容涉及常见病的预防保健、孕产保健、婴幼儿养护、性健康保健等诸多方面，为读者打开了一扇通向获取健康的大门。

相信这套数字图书一定会给人们的健康带来更为深刻的变化。在人们渴望多多获取知识、获得健康的今天，此举实为利民惠民之举。读者能得到这样一套好书，幸甚至哉！

<<高血压防治精选>>

内容概要

1书汇集20余本畅销书精华及视频，20秒内查清所需健康知识，3000种电子书供您预览，400000000数据库提供海量查阅，5000余名一线医学专家为您提供健康咨询服务。

<<高血压防治精选>>

书籍目录

- 1 《高血压病简便自疗》 2 《高血压用药配餐护理一本通》 3 《中医帮你调血压》 4 《中医教您防治高血压》 5 《高血压的生活指导》 6 《高血压病饮食和中医保健最佳方案》 7 《哈佛医生帮助你降低血压》 8 《吃掉高血压》 9 《高血压病四季疗法》 10 《用果蔬降下您的血压》 附录A 全国综合医疗机构一览表 附录B 名医指路·跨媒体丛书书目 附录C 名医指路·光盘使用说明 附录D 名医指路·阅读卡使用说明

<<高血压防治精选>>

章节摘录

1 《高血压病简便自疗》 样张选读 高血压病的饮食治疗原则是什么 1.控制热能摄入
控制热能的摄入,可使临床症状如呼吸困难得到改善。
提倡吃复合糖类,如淀粉、标准面粉、玉米、小米、燕麦等植物纤维较多的食物,促进肠道蠕动。
有利于胆固醇的排泄;少进食葡萄糖、果糖及蔗糖,这类糖属于单糖,易引起血脂升高。

2.限制脂肪的摄入 膳食中应限制动物脂肪的摄入,烹调时,多采用植物油,胆固醇限制在每日300毫克以下。
可多吃一些鱼,海鱼含有不饱和脂肪酸,能使胆固醇氧化,从而降低血浆胆固醇,还可延长血小板的凝聚,抑制血栓形成,预防脑卒中,还含有较多的亚油酸,对增加微血管的弹性,预防血管破裂,防止高血压并发症有一定作用。

3.适量摄入蛋白质 以往强调低蛋白饮食,但目前认为,除合并有慢性肾功能不全者外,一般不必严格限制蛋白质的摄入量。
高血压病患者每日蛋白质的量为每千克体重,1克为宜,例如:60千克体重的人,每日应吃60克蛋白质。
其中植物蛋白应占50%,最好用大豆蛋白,大豆蛋白虽无降压作用,但能防止脑卒中的发生,可能与大豆蛋白中氨基酸的组成有关。
每周还应吃2~3次鱼类蛋白质,可改善血管弹性和通透性,增加尿、钠排出,从而降低血压。
平时还应多注意吃含酪氨酸丰富的食物,如去酯奶、酸牛奶、奶豆腐、海鱼等,如果高血压并发肾功能不全时,应限制蛋白质的摄入。

.....

<<高血压防治精选>>

媒体关注与评论

相信这套数字图书一定会给人们的健康带来更为深刻的变化。
在人们渴望多多获取知识、获得健康的今天，此举实为利民惠民之举。
读者能得到这样一套好书，幸甚至哉！
——中国首席健康教育专家 洪昭光

<<高血压防治精选>>

编辑推荐

花一次专家挂号的钱，请千名专家为您服务。

200元礼品卡物有所值，400000000字数据库供海量查阅，5000余名一线医学专家为您提供，健康咨询服务。

1书汇集20余本畅销书之精华及视频，20秒内查清所需健康知识，3000种电子书供您御览，400000000字数据库提供海量查阅，5000多名一线医学专家为您提供健康咨询服务。

中华医学会健康管理分会，中国健康促进基金会，中国首席健康教育专家洪昭光教授共同推荐。最新出版，健康礼品书，中国第一套大型跨媒体医学丛书，送什么还如送健康，送健康还得靠名医指路，读、听、看、查。

<<高血压防治精选>>

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>