

<<高血脂养生与食疗>>

图书基本信息

书名：<<高血脂养生与食疗>>

13位ISBN编号：9787563421572

10位ISBN编号：7563421572

出版时间：2006-1

出版时间：延边大学

作者：田鹏霞

页数：187

字数：700000

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>

<<高血脂养生与食疗>>

内容概要

近年来,随着人们生活水平的提高以及生活节奏的加快,高血压、高血脂和高血糖的发病率亦逐年升高,严重危害了人们的生命健康。

据有关部门统计,我国成年高血压患病率为18.8%,成年高血脂患病率为18.6,成年高血糖患病率为4.6%。

有关专家指出,在未来20年内,我国将面临“三高”病症较大规模的爆发。

另外,据世界卫生组织调查表明,心血管疾病是影响人类死亡的头号杀手,约占总死亡人数的29.2%,而导致心血管疾病的主要因素就是高血压、高血脂和高血糖。

因此,很多人谈起“三高”而色变,不但要随身体的痛苦,而且要承受巨大的心理压力。

其实,“三高”病症虽然难缠,但并不是不可防治,只要正确认识 and 了解“三高”,采取科学的疗法和正确的调养,“三高”病症一定会得到合理的控制或减缓。

为此,我们整编了这套《“三高”人群养生与食疗》。

本套丛书本着科学严谨的态度,彩通俗易懂的语言,从“三高”基础知识到“三高”人群的生活宜忌、“三高”人群的饮食宜忌、“三高”食疗药膳以及“三高”人群的日常养生保健法等诸多方面,科学、详细、系统地阐述了“三高”人群如何在日常生活中控制“三高”、减缓症状,以达到养生保健、延年益寿的目的。

中华养生与食疗博大精深,我们在整编这套丛书时力求去粗求精、去繁就简、实用方便、疗效显著,相信本书的出版既是“三高”人群的必备保健之书,又可作为基层医务工作者的参考书。

<<高血脂养生与食疗>>

书籍目录

第一章 糖尿病的基础知识 什么是血糖？

什么是糖尿病？

糖尿病主要有哪些类型？

糖尿病的危害性有多大？

糖尿病能不能根治？

是否会遗传？

糖尿病有什么症状？

糖尿病易患人群有哪些？

怎样检查血糖？

怎样检查尿糖？

糖尿病为什么需长期治疗？

糖尿病患者须禁服哪些药物？

糖尿病患者是不是都必须使用降糖药物？

常用的口服降糖药有哪几种？

发生糖尿病昏迷时应如何抢救？

第二章 糖尿病生活宜忌 糖尿病日常生活14宜 糖尿病日常生活19忌 第三章 糖尿病的饮食宜忌 糖尿病

患者吃水果禁忌有哪些？

糖尿病宜食的蔬菜有哪些？

糖尿病宜食的其他食物有哪些？

糖尿病饮食中有哪些禁忌？

糖尿病食疗原则有哪些？

第四章 糖尿病食疗药膳 糖尿病食疗菜谱 糖尿病食疗粥谱 糖尿病食疗汤谱 糖尿病食疗茶饮 糖尿病食

疗药酒 第五章 糖尿病其他疗法 散步疗法 跑步疗法 游泳疗法 登楼梯疗法 体操疗法 气功疗法 五禽戏

疗法 按摩疗法 读书疗法 情绪色彩化 音乐疗法 书画疗法 下棋疗法 舞蹈疗法 矿泉浴疗法 针灸疗法

日光浴疗法 拔罐疗法 气候疗法 心理疗法 泡脚疗法

<<高血脂养生与食疗>>

媒体关注与评论

书评高血脂保健轻松搞定，中老年养生首选读本！

<<高血脂养生与食疗>>

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>