

<<高血压家庭保健与食疗>>

图书基本信息

书名：<<高血压家庭保健与食疗>>

13位ISBN编号：9787807534518

10位ISBN编号：7807534516

出版时间：2009-1

出版时间：哈尔滨出版社

作者：成海艳 主编

页数：224

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>

## <<高血压家庭保健与食疗>>

### 前言

“病从口入”，字面意思是病可以由外界通过口腔进入，但从另一个方面来说，治病也可以从口入。所谓是药三分毒，对于“三高”这样难以根治的病，吃药可以帮助病人保持良好的状态，但如何让病人更好地像正常人一样生活，食疗其实是最好的办法。

在中国，自古代起，就有“药膳”一说，所谓“药膳”的实质就是用食物治病，病能从口入，也能通过入口的食物来治疗。

过去人们常说的“药膳”如今被统称为“食疗”，而越来越多的人也将“药膳”与“食疗”归为一个概念。

依我个人浅见，它们之间还是有着细微的差别，就是“药膳”更多的是食材偏重中药材，有一定的治疗效果；而“食疗”更多的是用普通的家常的材料，让食物起到养生的作用。

好的饮食习惯对于病情是有一定辅助治疗效果的，比如高血糖患者由于忌糖分的摄入，在饮食方面难免会有所限制。

如何既能吸收营养稳定病情，又能避免意外摄取过量糖分导致病发，就是糖尿病人和其家人必须要重视的问题。

## <<高血压家庭保健与食疗>>

### 内容概要

高血压、高血脂、高血糖，是中老年人常见病、多发病，随着社会竞争的日趋激烈和生存压力的加大，不少年轻人也患上了这些病。

防治的方法有很多种，但保健与食疗无疑是最方便、最适合的。

既可免去打针吃药之苦，又能通过平常饮食起到防病的作用。

本套丛书就是介绍这“三高”症的基本知识、保健知识、养生知识和食疗知识，对防治“三高”有很大的帮助。

## <<高血压家庭保健与食疗>>

### 书籍目录

第一章 高血压基础 第一节 高血压基本知识 高血压的定义 临界高血压 假性高血压 高血压的成因 高血压急救常识 第二节 高血压的分类 高血压知识 病因分类 症状分类 第三节 高血压与抗高血压药物 了解抗高血压药物 详细分类 服药注意事项 正确认识抗高血压药物 服用抗高血压药物的基本原则 降压与相关病症 第四节 高血压的预防 防患于未然 预防是第一位 控制是保障 注意误区第二章 高血压保健 第一节 患者的自我保健 正确的认识和态度 培养良好的饮食习惯 生活起居的规律性 坚持定期测量血压 坚持自我按摩 第二节 不同年龄患者的保健 老年高血压患者 中年高血压患者 妊娠期高血压患者 青春期高血压患者 第三节 四季的分类保健 春季保健 夏季保健 秋季保健 冬季保健 第四节 日常生活保健要素与补充 日常保健要点 电子血压计 第五节 运动与保健 运动的注意事项 运动的误区 运动的种类 第六节 相关疗法 高血压心理疗法 高血压足部疗法 高血压散步疗法 高血压跑步疗法 高血压气功疗法 高血压太极拳疗法第三章 养生与食疗第四章 食谱

## <<高血压家庭保健与食疗>>

### 章节摘录

第一章 高血压基础第一节 高血压基本知识高血压的定义我们所说的血压，是指用血压计从体外间接测量所得到的血压值，需要通过气囊施加压力于某一肢体上（上臂的肱动脉）以阻断血流，然后放气，同时监听动脉搏动音，听到动脉搏动音时为收缩压，动脉搏动音消失时为舒张压。

如果动脉壁硬化到像硬橡皮管子时，不宜用一般正常压力来阻断血流，只有用很高的压力才能压扁管道，阻断血流。

所谓高血压，其实就是高于一般人的正常血压的一个指数。

高血压，内科的高发病之一，也是现代人的高发病之一，和高血脂、高血糖一起并称为现代“三高”病。

由于高血压发病率高，并发症多，属于一种高危险，甚至说是高死亡率的疾病。

美国曾经进行的一项研究成果表明：高血压并不是一种疾病，而是由多种病变组成的一组综合征，它包括：血压增高、血脂增高、动脉血管粥样硬化以及相关的其他血液化学异常。

## <<高血压家庭保健与食疗>>

### 编辑推荐

《高血压家庭保健与食疗》是寻常百姓防治高血压的理想必备读物！  
科学合理的医疗保健与营养食谱，让你远离高血压，过上健康幸福的生活！  
深入浅出的描述，科学严谨的态度，丰富翔实的内容，简单易行的教程。

<<高血压家庭保健与食疗>>

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>