

<<生活坊丛书>>

图书基本信息

书名：<<生活坊丛书>>

13位ISBN编号：9787229018573

10位ISBN编号：7229018579

出版时间：2010-3

出版时间：重庆出版社

作者：《生活坊》编委会 编

页数：95

字数：60000

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

正确认识高血压、高血脂，选择适合自己的降压、降脂饮食方案，适量运动有效控制血压、血脂，起居调养让血压、血脂下降到理想水平，中医降压、降脂法，心理调适有助于稳定血压、降脂，科学用药和护理。

## 书籍目录

别让高血压、高血脂“找上”你Part 01 正确认识高血压、高血脂 话说高血压 什么是高血压 / 高血压是怎样形成的 高血压如何分类 / 高血压如何分级 高血压如何分期 / 哪些人要警惕高血压 高血压的主要症状 高血压有哪些危害 / 高血压常见并发症有哪些 哪些因素与血压升高有关 控制高血压的基本原则 高血压预防常识 高血压要做好“三级”预防 / 老年人如何预防高血压 怎样预防妊娠期高血压 怎样预防高血压病并发中风 高血压的检查与诊断 常用血压测量仪有哪些 / 怎样正确使用标准水银柱血压计 袖用水银柱血压计测量血压需注意什么 话说高血脂 什么是血脂 / 什么是高血脂 《高血脂的四种类型 / 高血脂的常见症状 哪些因素会引起血脂升高 哪些人要警惕高血脂 / 高血脂会带来哪些危害 高血脂常见并发症有哪些 高血脂预防常识 血脂异常的三级预防 / 中青年怎样预防高血脂 老年人怎样预防高血脂 / 更年期女性怎样预防高血脂 / 预防高血脂, 避免三误区 高血脂的检查与诊断 怎样自我判断血脂是否异常 / 控制血脂异常, 做检查非常必要 血脂检查的注意事项 / 高血脂的诊断标准 .....Part 02 选择适合自己的降压、降脂饮食方案Part 03 适量运动有效控制血压、血脂Part 04 起居调养让血压、血脂下降到理想水平Part 05 中医降压降脂法Part 06 心理调适有助于稳定血压、降脂Part 07 科学用药和护理

章节摘录

版权页：

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>