

<<高血压病饮食和中医保健最佳方>>

图书基本信息

书名：<<高血压病饮食和中医保健最佳方案>>

13位ISBN编号：9787509116623

10位ISBN编号：7509116627

出版时间：2008-4

出版时间：人民军医出版社

作者：李清亚，张松 主编

页数：243

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>

## <<高血压病饮食和中医保健最佳方>>

### 内容概要

本书由著名营养学专家和中医保健专家李清亚主编，介绍了高血压病的基本知识、病后保健、食疗原则、最佳食物选择、菜谱举例、最佳食谱套餐、中医诊疗标准与辨证施治、常用中药、验方、中成药、针灸、推拿按摩、敷贴、浸洗、药枕、熏蒸、磁疗、拔罐、刮痧、药膳方等。

本书内容丰富、文字简练、通俗易懂、实用性强，是高血压病患者的必备之书，也可供临床医师参考。

本书主编李清亚编写的《糖尿病饮食和中医保健最佳方案》为我社医学科普畅销书，一年畅量上万册，深受糖尿病患者青睐，相信此书也一定会成为高血压患者的良师益友。

<<高血压病饮食和中医保健最佳方>>

作者简介

李清亚，男，1959年3月生。

1976年3月入伍。

1979年9月考入第四军医大学医疗系，1984年8月毕业后从事营养与食品卫生研究和中医保健工作至今

。

现任解放军第261医院中医科主任，兼任北京军区军事医学研究所军队卫生科主任，中国人民解放军医学科学技术委员会军队卫生专业委员会委

## <<高血压病饮食和中医保健最佳方>>

### 书籍目录

第1章 高血压病基本知识 一、什么是血压 二、什么叫高血压 三、高血压病有哪些症状 四、高血压病患者应经常测量血压 五、为什么会得高血压 六、高血压对身体健康的主要危害 七、高血压病的治疗原则第2章 高血压病饮食治疗原则 一、限制总热量 二、适量蛋白质 三、限制脂类 四、多进食膳食纤维 五、减少食盐摄入 六、注意补钾 七、注意补钙 八、补充足量的维生素 九、戒酒饮茶 十、合理选择食物第3章 高血压病最佳食物选择 [大豆] [大蒜] [大白菜] [山药] [山楂] [玉米] [甲鱼] [冬瓜] [西瓜] [红枣] [芹菜] [麦麸] [花生] [豆芽] [芦笋] [苦瓜] [苹果] [茄子] [兔肉] [香菇] [香蕉] [洋葱] [茶叶] [核桃仁] [栗子] [莲子] [绿豆] [柿子] [枸杞子] [胡萝卜] [芥菜] [鱼] [海带] [莼菜] [莴苣] [黄瓜] [银耳] [淡菜] [萝卜] [猕猴桃] [番茄] [黑木耳] [薯类] [蜂蜜] [茼蒿] [葱] [醋] [蘑菇] [豌豆] [魔芋] .....第4章 高血压病患者菜谱举例第5章 高血压病患者食谱套餐举例第6章 高血压病中医诊疗标准与辨证施治第7章 高血压病常用中药第8章 高血压病常用验方第9章 高血压病常用中成药第10章 高血压针灸疗法第11章 高血压病推拿按摩疗法第12章 高血压病药物外治疗法第13章 高血压病磁疗、拔罐、刮痧疗法第14章 高血压而不服病食疗药膳方第15章 高血压病后保健

## <<高血压病饮食和中医保健最佳方>>

### 章节摘录

第1章 高血压病基本知识一、什么是血压病人住院时，医护人员每天都要为其测量血压。正常人健康查体时，血压也是必查项目。

人们都会问：“我的血压是多少？”

看起来人们对“血压”这个名词是很熟悉的，但是究竟什么是血压呢？

恐怕没有多少人能说得很清楚。

其实，解答这个问题也不难。

可以这样说：血压就是血液在血管内流动时，对血管壁所产生的一种压力。

如果再进一步问，血压是怎么产生的呢？

还得从血液循环说起。

1. 血液循环—心脏、血管和淋巴系统人体内的各种器官和组织在进行正常的功能活动时，必须不断获得充足的养分，而这种养分的来源就是血液。

血液通过循环器官的输送，到达全身各部组织。

循环器官包括心脏、血管和淋巴系统。

心脏每天在有条不紊地连续工作着。

心脏的位置在胸部中间偏左，大小相当于自己的拳头。

心脏里面有4个腔，上面2个腔，分别叫做左心房和右心房；下面2个腔，分别叫做左心室和右心室。

心房与运输血液回心的血管相连，这种血管称为静脉；心室与输送血液离心的血管相通，这种血管称为动脉。

心房与心室之间，各有1个活门，血液的流动，只能从心房进入心室，绝不允许血液从心室反流到心房。

左心房、右心房和左心室、右心室之间，它们都是隔开的，血液不能直接由左到右，也不能由右流到左。

心房的肌肉较薄，它实际上仅起到接纳血液的作用；心室的肌肉比心房的肌肉厚，收缩力非常强大，当它收缩时，便能把血液压进动脉里去。

心房与心室的肌肉不停地、有节律地舒张和收缩，这样的一收一缩，就形成了心脏的跳动。

所以，心脏实际上起到的是“泵”的作用，它是血液循环的原动力。

<<高血压病饮食和中医保健最佳方>>

编辑推荐

《高血压病饮食和中医保健最佳方案》由人民军医出版社出版。

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>