

<<远离三高从细节做起>>

图书基本信息

书名：<<远离三高从细节做起>>

13位ISBN编号：9787509119532

10位ISBN编号：7509119537

出版时间：2008-11

出版时间：人民军医出版社

作者：王强虎

页数：183

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>

<<远离三高从细节做起>>

内容概要

生活水平的提高，工作节奏的加快和不健康的饮食习惯造就了大量的高血压，高血糖，高血脂患者，严重地影响着人们的身心健康，本书从读者最迫切的需求出发，分别论述了“三高”患者在诊断，预防，食疗，起居，运动，自疗，用药的各个细节以及自我监测等，让读者对。

“三高症”有全面的了解，做到诊治了然于心，生活。

防患于未然。

全书以实用性和可操作性为指导，不仅适合所有高血压，糖尿病，高血脂患者及其家人阅读，而且对广大中年以上健康人群及早预防。

三高。

也会有非常切实的帮助，

<<远离三高从细节做起>>

书籍目录

高血压 血压的组成 人的血压总是在一定范围内波动 血压可以出现瞬时变异 人的血压昼夜是如何变化的 季节变换对血压有影响 不同年龄段血压变化的特点 高血压病的确切含义 高血压病患者血压应控制在什么程度 高血压数值的换算方法 影响脉压差的基本因素 高血压与高血压病的区别 生活中适应性高血压最危险 高血压病对健康的危害 高血压病的分期 遗传因素对血压的影响 肥胖能影响人的血压 精神因素对血压的影响 吃盐过多会引起高血压 血压随年龄的增大而增高 吸烟会促使血压升高 长期过量饮酒可促使血压升高 职业对血压有影响 性格对血压的影响 睡眠打鼾的人宜注意防止血压升高 肢体麻木者要及时查血压 鼻腔出血者不宜忽视血压因素 头痛、头晕者不宜忽视查血压 阳萎患者不宜忽视查血压 高血压病不宜忽视头部症状 高血压病患者宜定期测量血压 高血压病患者宜定期查眼底 高血压病患者宜定期查心脏 高血压患者宜定期查尿常规 高血压病不是成年人的专利 高血压病可能引起的疾病 常吃西瓜能降压 常吃西红柿有益降血压 常吃海带有降血压 常吃芹菜有益降血压 常吃马兰头有益降血压 常吃香菇有益降血压 常吃木耳有益降血压 常吃生姜对高血压病有益 常吃胡萝卜、对高血压病有益 常吃菠菜可防血管硬化 常吃芥菜有益降血压 苹果是高血压病的健康之友 茄子有保护人的血管的功能 香蕉含有降低血压的钾离子 常吃梨有益肝火上炎型高血压病 常喝牛奶对降血压有辅助作用 猕猴桃对高血压病有食疗作用 柠檬具有预防动脉硬化的功能 食用虾皮有益高血压患者 蜂蜜具有保护血管通便降压的功效 山楂具有降压、强心作用 高血压病患者宜常食橘子 白果是心血管疾病的保健良药 莲子可抗心律失常 五谷加红枣，胜似灵芝草 高血压病患者宜常吃大蒜 高血压病患者不宜过量吃狗肉 高血压病患者不宜过量喝鸡汤高血糖（糖尿病）高血脂

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>