第一图书网, tushu007.com

<<不用药物降血压>>

图书基本信息

书名：<<不用药物降血压>>

13位ISBN编号：9787537545358

10位ISBN编号：7537545359

出版时间：2012-7

出版时间：河北科技出版社

作者：刘彦岭，高杰　主编

页数：342

字数：200000

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

第一图书网, tushu007.com

<<不用药物降血压>>

内容概要

《不用药物降血压》介绍了高血压病发病机理、病情发展、预防治疗的方法与措施，使高血压患者了解高血压病的有关知识，从而能更好地控制血压，健康生活。
介绍高血压病的多种非药物疗法是本书的重点，包括食疗、按摩、针灸、拔罐、刮痧、运动、心理、音乐等疗法，这些方法简便易行，疗效确切，经济安全，读者可根据自己的具体情况酌情选用。
在确实需要药物治疗时，也要遵照医嘱，选用较为安全的药物。
为方便广大读者，本书的血压单位统一采用“ 毫米汞柱 ”（1毫米汞柱≈133.32帕斯卡）。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

刘彦岭，男，主任医师。
1986年毕业于河北中医学院中医系。
现任河北省中医院推拿科主任，中华中医药学会推拿专业委员会委员，河北省老年学会副秘书长，河北省中医药学会痿痹病专业委员会常委，《河北中医药杂志》编委。
在近三十年的中医推拿临床工作中，积累了丰富的临床经验，创立了许多疗效卓著的治疗手法，在非药物防治疾病方面具有深厚的造诣。
工作期间，主持多项省部级科研课题，多次获奖。
主编著作两本，参加编写十余本，发表论文二十余篇。
高杰，女，主任医师。
1985年毕业于河北中医学院，现任石家庄市长安区妇幼保健站站长。
石家庄市医学会医学遗传专业委员会委员。
曾荣获河北省妇幼工作先进个人、石家庄市“三八”红旗手，获三等功一次，并多次荣获政府嘉奖及优秀党员、党务工作者等荣誉称号。
出版医学专著十一部，在国家级、省级刊物上发表论文八篇。

第一图书网, tushu007.com

<<不用药物降血压>>

书籍目录

第1部分 基础知识篇
第2部分 食疗篇
第3部分 按摩篇
第4部分 针灸篇
第5部分 拔罐篇
第6部分 刮痧篇
第7部分 日常生活调养篇
第8部分 运动调养篇

第一图书网, tushu007.com

<<不用药物降血压>>

章节摘录

版权页： 插图： 原料 玉竹30克，瘦猪肉100克，豆腐200克，姜5克，蒜10克，葱10克，酱油10毫升，盐5克，植物油50毫升，上汤200毫升。

做法 玉竹洗净，剁成小颗粒状；瘦猪肉洗净，先切丝，后剁成小颗粒状；豆腐洗净，切成颗粒状；姜切丝，葱切花，蒜去皮切片。

锅置武火上，加入植物油，烧至六成热时，放入蒜、葱、姜爆香，加入瘦猪肉，炒至变色，放入玉竹、豆腐、盐、酱油，加上汤，用文火煲25分钟即成。

用法 每日1次，佐餐食用。

功效 滋阴补谧，降脂降压。

用于高血压阴虚型。

豆腐干炒芹菜丝 芹菜500克，豆腐干100克，盐、味精、白糖、麻油各适量。

做法 将芹菜去叶，洗净后切段，入沸水中烫过后略晾；豆腐干沸水烫后切丝。

起油锅，待油热后，放入芹菜丝和豆腐干丝，加盐翻炒至熟，再加味精、白糖适量，出锅装盘，淋麻油适量拌匀后即成。

用法 经常佐餐食用。

功效 降压，降脂。

用于高血脂合并高血压者。

竹笋虾仁扒豆腐 原料 竹笋50克，百合20克，虾仁100克，豆腐200克，姜5克，葱10克，盐5克，植物油50毫升。

做法 把百合洗净，放入碗内，加水50毫升上笼蒸熟待用；竹笋洗净，发透，去杂质；虾仁洗净；豆腐切3厘米见方的块；姜切片，葱切段。

把炒锅放在武火上，加入植物油，六成热时，下入姜、葱爆香，加入虾仁、豆腐、百合、盐、竹笋，再加水50毫升，煮10分钟即成。

用法 每日1次，佐餐食用。

功效 补肝益肾，降低血压。

用于高血压肝肾阴虚型。

双耳冰糖粥 原料 白木耳15克，黑木耳15克，粳米80克，冰糖适量。

做法 将白、黑木耳洗净，放净水中浸发，撕成小片。

粳米淘净，放入锅内，加入适量净水，武火煮沸后，放入白、黑木耳，文火慢煮至粥状时，加入冰糖（先溶成水状）调匀即成，每日1次。

用法 代主食食用。

功效 滋阴养肝。

用于高血压、高脂血症。

山楂荷叶粥 原料 山楂30克，鲜荷叶1张，粳米100克。

做法 将荷叶洗净，剁成碎片，山楂洗净，共入沙锅后加水适量，中火煎15分钟，滤渣取汁一大碗，再加入粳米，文火熬成粥。

用法 每日早餐服食，经常食用。

功效 降压，降脂。

用于高血压、高脂血症。

第一图书网, tushu007.com

<<不用药物降血压>>

编辑推荐

《自然疗法丛书:不用药物降血压》在编写时力求去粗取精，去繁就简，通俗易懂，实用方便。
相信《自然疗法丛书:不用药物降血压》既是高血压患者必备的保健之书，又可作为基层医务人员的参考书。

第一图书网, tushu007.com

<<不用药物降血压>>

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