

<<病是吃出来的>>

图书基本信息

书名：<<病是吃出来的>>

13位ISBN编号：9787537735193

10位ISBN编号：7537735190

出版时间：1970-1

出版时间：山西科学技术出版社

作者：魏高文等著

页数：217

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>

<<病是吃出来的>>

前言

“居平静中求学问，立细微处见精神。

”这是山西科学技术出版社出版科普图书的一贯风格。

面对社会主义市场经济蓬勃发展，创造社会财富的活力竞相迸发，人民生活水平跃上了小康台阶。山西科技出版社2009年刻意推出一部知识性、通俗性、操作性很强的丛书...—《病是怎样生出来的？》。

《病是怎样生出来的？

》丛书分《病是吃出来的》、《病是气出来的》、《病是坐出来的》三部，共计60余万字。

每本书首述疾病概念，紧扣书名次叙生病原因，后设“家庭定位”的治疗以及合理进食、起居养生、情志调节、体育锻炼、病重就医等预防知识。

病、因、治、防，如池水荡涟漪，层层递进，环环相扣，叠缀成章。

每书知识丰富，浅显易读。

且体例新颖，文字畅达，通俗实用。

是广大“白领阶层”、生活中的“美食家”、收入丰厚的“坐班族”必读之书。

“文能润心崇大雅，医可济世保小康。

”是当今知识分子孜孜追求。

愿普天之下的人们，在企求文化润心，智慧源泉充分涌流的同时，也关注医学保健知识。

因为拥有健康，才拥有人生的一切。

<<病是吃出来的>>

内容概要

《病是吃出来的》以传统中医食养食疗理论和现代营养学平衡膳食理论、现代医学的生物心理社会医学模式等为指导，将传统中医理论和现代医学的生物心理社会医学模式完美结合，综合分析，并根据作者多年来开展健康教育的体会，精选目前危害我国城乡居民健康和生命的常见病、多发病数十种，指导读者如何通过饮食调理来进行预防和辅助治疗、促进康复。

<<病是吃出来的>>

书籍目录

第一章 常见内科病症一、糖尿病二、高血压病三、冠心病四、中风五、肝硬化六、胃炎七、肠炎八、消化性溃疡九、佝偻病十、缺铁性贫血十一、老年性痴呆症第二章 常见传染病与寄生虫病一、细菌性痢疾二、病毒性肝炎三、霍乱四、伤寒五、结核病六、蛔虫病七、绦虫病八、肺吸虫病九、阿米巴痢疾第三章 常见恶性肿瘤一、鼻咽癌二、口腔癌三、食管癌四、胃癌五、肝癌六、结肠与直肠癌七、乳腺癌八、子宫颈癌第四章 常见外科病症一、疔痈二、痔疮三、湿疹四、急性胰腺炎五、胆囊炎六、胆石症七、泌尿系结石症第五章 常见妇产科病症一、月经不调二、痛经三、功能性子宫出血四、妊娠呕吐五、妊娠水肿六、产后缺乳七、先兆流产八、更年期综合征第六章 常见男科病症一、阳痿二、早泄三、前列腺炎四、精子异常症第七章 常见食物中毒一、沙门氏菌属食物中毒二、副溶血性弧菌食物中毒三、变形杆菌食物中毒四、致病性大肠杆菌食物中毒五、金黄色葡萄球菌食物中毒六、肉毒杆菌食物中毒七、毒蕈中毒八、河豚鱼中毒九、木薯中毒十、鲜四季豆中毒十一、鲜黄花菜中毒十二、发芽马铃薯中毒十三、亚硝酸盐中毒十四、有机磷农药中毒十五、假酒中毒十六、三聚氰胺中毒

<<病是吃出来的>>

章节摘录

高血压发病与饮食习惯有关。

人均盐和饱和脂肪摄入越多，越肥胖者平均血压水平越高。

经常大量饮酒者血压水平高于不饮或少饮者。

肥胖者因体重迅速增加。

血管床面积迅速扩大导致血液循环战线拉长，高血脂使得血液黏稠度增高，血流阻力增大，使得原有的血压水平不能正常供给头部及末梢循环，神经系统就会把这一信号反馈至脑垂体，触发人体的自我调节系统功能启动，导致肾上腺素分泌水平上升，心脏的输出功率增加，从而升高血压，以达到人体正常的血氧的供求平衡。

吸烟可导致高血压。

据报道吸1支烟后心率可增加5-20次/分，收缩压可增加10 - 25mmHg。

因为烟草中含有尼古丁（烟碱），可刺激中枢神经和交感神经，导致心率加快，也可使肾上腺释放大量儿茶酚胺，小动脉收缩，导致血压升高。

尼古丁还可刺激血管内的化学感受器，反射性地引起血压升高。

长期大量吸烟还可促进动脉粥样硬化，血液中一氧化碳血红蛋白含量增多，血氧量降低，使动脉内膜缺氧，更加速了动脉粥样硬化的形成。

因此，无高血压的人戒烟可预防了高血压的发生，有高血压的人更应戒烟。

紧张、易怒、情绪不稳等常常成为高血压的诱因。

患者应当改变自己的行为方式，培养对良好的适应能力，避免情绪激动及过度紧张、焦虑，遇事要冷静、沉着，当有较大的精神压力时应及时释放，向朋友、亲人倾吐或参加轻松愉快的娱乐活动，使自己生活在最佳境界中，从而维持稳定的血压。

<<病是吃出来的>>

编辑推荐

《病是吃出来的》：病是怎样生出来的系列丛书。

<<病是吃出来的>>

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>