第一图书网, tushu007.com

<<三高人群怎么吃>>

图书基本信息

书名：<<三高人群怎么吃>>

13位ISBN编号：9787538443523

10位ISBN编号：7538443525

出版时间：2009-10

出版时间：王天策、 张曙东 吉林科学技术出版社 (2009-10出版)

作者：王天策，张曙东 编

页数：304

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

<<三高人群怎么吃>>

前言

建国60年来，随着国力的增强，人们的生活水平逐步提高，其饮食习惯和生活方式也都发生了很大的变化。
但与此同时，人们的健康之路也亮起了红灯！
高血压、高血脂、高血糖的发病率正在逐年上升，并且三高的发病人群也由中老年人逐渐向年轻人扩张，这不能不让人震惊！
如今，饮食疗法成为防治疾病的新时尚。
饮食与人们的生活息息相关，不良的饮食习惯能诱发多种疾病，但健康、合理的饮食习惯却对防治疾病有不可估量的作用。
尤其对于三高人群来说，饮食治疗不可或缺。
因此，必须学会自我控制，吃什么、怎么吃，要科学、合理。
本书本着科学严谨的态度，用深入浅出的方式，向大家介绍了如何通过建立健康的饮食习惯来降低三高。
本书共分为七章，前三章主要介绍了三高的基本常识和三高的治疗细节，让大家对疾病做到“知己知彼”，帮助大家从容面对三高，用科学的方法治疗三高，避免一些常见的治疗误区。
第四章和第五章从三高与营养的关系入手，详细介绍了如何通过饮食疗法改善三高并推荐了155道改善三高的健康、美味家常菜。
第六章和第七章结合了传统中医理论，让大家从中医学的角度对三高进行全面了解，精选86道治疗三高的药膳，让您“吃掉”三高，吃出健康好身体！

第一图书网, tushu007.com

<<三高人群怎么吃>>

内容概要

建国60年来，随着国力的增强，人们的生活水平逐步提高，其饮食习惯和生活方式也都发生了很大的变化。
但与此同时，人们的健康之路也亮起了红灯！
高血压、高血脂、高血糖的发病率正在逐年上升，并且三高的发病人群也由中老年人逐渐向年轻人扩张，这不能不让人震惊！
如今，饮食疗法成为防治疾病的新时尚。
饮食与人们的生活息息相关，不良的饮食习惯能诱发多种疾病，但健康、合理的饮食习惯却对防治疾病有不可估量的作用。
尤其对于三高人群来说，饮食治疗不可或缺。
因此，必须学会自我控制，吃什么、怎么吃，要科学、合理。
本书本着科学严谨的态度，用深入浅出的方式，向大家介绍了如何通过建立健康的饮食习惯来降低三高。
本书共分为七章，前三章主要介绍了三高的基本常识和三高的治疗细节，让大家对疾病做到“知己知彼”，帮助大家从容面对三高，用科学的方法治疗三高，避免一些常见的治疗误区。
第四章和第五章从三高与营养的关系入手，详细介绍了如何通过饮食疗法改善三高并推荐了155道改善三高的健康、美味家常菜。
第六章和第七章结合了传统中医理论，让大家从中医学的角度对三高进行全面了解，精选86道治疗三高的药膳，让您“吃掉”三高，吃出健康好身体！

第一图书网, tushu007.com

<<三高人群怎么吃>>

作者简介

王天策，中华医学会吉林省心血管外科常委，吉林大学第二医院心血管疾病专家，硕士生导师，出版心血管专著1部，发表论文10余篇。
现为中华医学会吉林省心血管外科常委，尤其擅长心血管病人的康复治疗。
张曙东，吉林大学第二医院心血管疾病专家。
从事心血管临床医学工作20余年。
工作之余善于钻研，特别是在糖尿病、高血脂、高血压以及大众健康膳食营养管理等方面积累了丰富的经验。

第一图书网, tushu007.com

<<三高人群怎么吃>>

书籍目录

PART 1 了解三高的基础知识关注血压与高血压血压常识一点通高血压及其形成因素高血压的分类高血压的临床表现高血压的诊断标准高血压的并发症有哪些容易引发高血压的活动关注血脂与高血脂血脂常识一点通高血脂及其形成因素高血脂的分类高血脂的临床表现高血脂的诊断标准什么是胆固醇极低密度脂蛋白的作用低密度脂蛋白的作用高血脂的并发症有哪些血脂“达标”刻不容缓关注血糖、高血糖与糖尿病血糖常识一点通糖尿病及其形成因素糖尿病的分类糖尿病的临床表现糖尿病的诊断标准糖尿病的辨证分型分期糖尿病的并发症有哪些糖尿病的早期信号糖尿病的隐性表现了解血压、血脂和血糖的关系高血压与高血脂高血糖与高血压糖尿病与高血脂PART 2 三高疾病的预防常识高血压疾病知多少高血压在中国的总体情况高血压主要人群高血压与职业和肥胖的关系高血压对身体有哪些危害降低血压的几种疗法高血压预防从年轻人开始儿童如何预防高血压预防青春期高血压成人应自我预防高血压女性应自我预防高血压有关高血压的认识误区高血压患者可以进行冬泳高血脂疾病知多少高血脂在中国的总体情况高血脂的主要人群高血脂与职业和肥胖的关系高血脂对身体有哪些危害降低血脂的几种疗法瘦人也要预防高血脂血脂异常患者需做到三早怎样预防高血脂防治高血脂应注意两点高血脂患者的日常保健关于高血脂的认识误区高血糖疾病知多少高血糖在中国的总体情况高血糖的主要人群高血糖与职业和肥胖的关系高血糖对身体有哪些危害降低血糖的几种疗法妊娠期糖尿病如何防护女性糖尿病患者的生育问题如何预防儿童2型糖尿病有遗传倾向应怎样预防糖尿病肾病的预防糖尿病眼病的预防糖尿病酮症酸中毒的预防糖尿病并发脑血管病的预防高渗性非酮症糖尿病昏迷的预防糖尿病并发感染的预防糖尿病神经病变的预防关于高血糖的认识误区PART 3 高血压的治疗细节女性易患高血压的阶段男性患高血压的注意细节打鼾为何能导致高血压高血压患者的运动治疗高血压患者的运动处方高血压的治疗原则降血压的八大注意事项高血压不仅仅需要降压治疗为什么降压药的效果不明显短、中、长效降压药的特点血压降到何种水平合适如何保持血压全天平稳高血脂的治疗细节高血脂患者要防止耳聋健身和睡眠时的注意事项降脂要适可而止有氧运动可有效降低血脂高血脂患者的健身方案步行可防治高血脂高血脂患者的心理治疗高血脂患者的常用药物调脂药物疗效判断标准哪些人不宜降胆固醇治疗调脂药要注意四个方面服用调脂药需要定期随诊糖尿病的治疗细节检查是否患有并发症如何预防并发症糖尿病运动疗法应知应会糖尿病患者夏季要防缺水糖尿病患者的冬季保养使用胰岛素治疗糖尿病血糖监测时的注意事项血糖为何反复反弹健康减肥很重要老年糖尿病治疗的特点儿童糖尿病治疗的特点这些好习惯可以降低血糖PART 4 高血压与营养的关系高血压与营养素从饮食上预防高血压高血压患者应合理膳食哪些饮食习惯会升高血压高血压饮食的注意事项高血压患者怎样进补高血脂与营养的关系高血脂与营养素……PART 5 三高的药膳疗法PART 6 降低三高的菜肴推荐PART 7 降低三高的药膳推荐

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：人类和大多数生物的生命现象一样，有在一日内周期性变化的特性。
例如激素的分泌，一般是早晨处于抑制状态，从正午开始逐渐增加，午后达到高峰。
人的血压也是一样，从前面的论述中我们可以知道．无论是血压正常的人还是高血压患者，冬季血压往往比夏季高．这叫做季节性波动。
同样，在昼夜24小时内血压也常波动，上午9点～10点血压最高，以后逐渐下降，于夜间睡眠中血压降到最低点，这种差值可达40毫米汞柱，睡醒时血压可上升19．5毫米汞柱左右，起床走动后血压将进一步升高。
此时最易引发冠心病猝死。
这种昼夜24小时的血压波动，主要由于压力感受器的敏感性与人体血浆去甲肾上腺素水平的变动有关。
血浆中去甲肾上腺素水平的波动与血压波动是平行的，但压力感受器敏感性高，神经抑制有效时，其血压波动就小，反之亦然。
如中老年人由于压力反射敏感性较低，血压波动就较大。
此外，血压可因饮酒、吸烟、喝咖啡及情绪激动等因素影响而引起一时性变化，所以，测量血压时必须避免上述因素的影响。
认识到血压的波动性，对高血压的诊断和治疗具有重要意义。
由于血压的这种变异性，我们不能仅凭一次随测的间接血压读数，来确定个体的血压水平。
在舒适安静的环境中和恰当的操作技术条件下，多次重复检查血压是非常必要的。

第一图书网, tushu007.com

<<三高人群怎么吃>>

编辑推荐

《三高人群怎么吃》：三高人群必备的营养食典。
科学易懂的三高解读，健康美味的菜肴推荐。
详列了防治三高必知的基础知识，实例列举了三高人群的饮食疗法。
专家教你做自己的营养医生，科学饮食轻松降低三高，合理饮食可以让你健康一生。
中华医学会专家，教你“吃”掉三高。
在对抗三高的战役中，知己知彼方能克敌制胜，在降低三高的方法中，合理膳食必为健康首选。
降脂，降糖，降压。

第一图书网, tushu007.com

<<三高人群怎么吃>>

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