

<<三高人群健康生活全书>>

图书基本信息

书名：<<三高人群健康生活全书>>

13位ISBN编号：9787538454956

10位ISBN编号：7538454950

出版时间：2012-6

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：吕大力，张诚 主编

页数：303

字数：320000

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>

<<三高人群健康生活全书>>

内容概要

不正确的生活方式和饮食习惯，导致很多病症和高血压、高血糖、高脂血症等发生。劳碌的人们即使知道现有的这些习惯是不好的，也无可奈何，顾不上。当高血压、高血糖、高脂血症发生后才意识到已经危害到自身的健康了，不能再等闲视之了。近年高血压、高血糖、高脂血症发病率增长很快，已经成为困扰人们健康的难题。

吕大力、张诚主编的《三高人群健康生活全书》对高血压、高血糖、高脂血症进行了科学易懂的解读，详列了防治三高必知的基础知识。

深入浅出地讲述了“三高”的形成、易患“三高”人群、“三高”的自我检查和诊断，“三高”的中西医治疗手段和四季保养方法，以及“三高”的预防，分别对中医治疗，药物治疗，科学合理饮食，针对性强的运动疗法，生活习惯，特效食物等方面介绍了降血压、降血糖、降血脂的方法和注意事项。

《三高人群健康生活全书》向广大读者介绍科学的预防和治疗“三高”的知识与方法，以增强人们自我保健的意识和能力，帮助您“远离三高”。

作者简介

吕大力

1982年毕业于白求恩医科大学(现吉林大学医学部)医疗系, 现任解放军四六一医院内二科副主任、副主任医师, 吉林省医学会内分泌分会委员, 吉林省医学会糖尿病分会委员, 长春市医学会内分泌分会委员, 沈阳军区内分泌专业学会委员, 省、市两级医疗事故技术鉴定专家组成员。

从事内科临床工作30年, 从事内分泌专业工作20余年。

勤于学习, 善于专研, 不断更新和掌握医学前沿知识, 积极开展新业务、新技术。

曾在国家核心期刊及省级刊物上发表论文30余篇, 获省科技成果三等奖1项。

在内分泌疾病、神经内科疾病、呼吸系统疾病等治疗方面积累了丰富的临床经验。

张诚

1982年毕业于白求恩医科大学(现吉林大学医学部)医疗系, 现任解放军四六一医院内二科副主任、副主任医师, 吉林省医学会内分泌分会委员, 吉林省医学会糖尿病分会委员, 长春市医学会内分泌分会委员, 沈阳军区内分泌专业学会委员, 省、市两级医疗事故技术鉴定专家组成员。

<<三高人群健康生活全书>>

书籍目录

- 第一章 了解三高的基础知识
- 第二章 三高人群应该怎么吃
- 第三章 三高人群怎么进行药物治疗
- 第四章 三高人群怎么运动
- 第五章 三高人群的中医疗法
- 第六章 三高患者的心理疗法
- 第七章 三高人群预防及生活应注意事项
- 第八章 三高人群的自我监测

章节摘录

版权页：据资料显示，人体昼夜血液流变学的指标，尤其是血黏度，从晚上20点至凌晨6点呈不同程度的上升趋势。

以0点至6点升高最明显。

这与临床资料显示的脑卒中在凌晨数小时内易于发生极为相关。

为避免诱发病情加重，清晨不宜进行有一定强度的体育活动。

这虽然与我国大多数地区群众体育锻炼的习惯时间不相一致，但从科学健身的角度，尤其是心血管病人的康复体育运动效果来看，宜在上午9~11点，或下午4~6点较好。

清晨可到户外吸收新鲜空气，同时做一些按摩、气功、太极拳等活动。

运动的频度可根据个人对运动的反应和适应程度，采用每周3次或隔日1次，或每周5次等不同的间隔周期。

一般认为若每周低于2次效果不明显。

若每天运动，则每次运动总量不可过大，如果运动后第二天感觉精力充沛，无不适感，亦可采如下运动种类：快走与慢跑速度：120步/分（约7公里/小时=2米/秒）缓慢上下自家楼梯或蹬功率车
强度时间：50%V02max、心率为120次/分或最大人本力的50%，每次60分钟，约消耗1255千焦。

频度运动总量：每周3次，持续20周，累计运动时间达到1000分钟以上。

隔日1次，每次60分钟，周计为180分钟。

每日1次，每次30分钟（星期日休息）。

隔日1次。

每次30或60分钟交替，周计180分钟。

高血压病患者运动时的注意事项（1）除高血压病初期患者外中、晚期患者康复体育应在专业指导下进行。

高血压患者的运动不同于正常人的身体锻炼，要达到一定的运动量才会有效，而一旦过量则会有风险。

因此，想要运动治疗安全又有效，运动前应做运动测试。

医生将根据测试结果，结合病人的其他病情（如是否并发冠心病、糖尿病等）制定个体化运动处方。运动时不仅需观察心率，还需严密观察血压以及患者自我感觉等。

<<三高人群健康生活全书>>

编辑推荐

《三高人群健康生活全书》向广大读者介绍科学的预防和治疗“三高”的知识与方法，以增强人们自我保健的意识和能力，帮助您“远离三高”。

<<三高人群健康生活全书>>

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>