

<<高血脂养生与食疗>>

图书基本信息

书名：<<高血脂养生与食疗>>

13位ISBN编号：9787563421572

10位ISBN编号：7563421572

出版时间：2006-1

出版时间：延边大学

作者：田鹏霞

页数：187

字数：700000

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>

## <<高血脂养生与食疗>>

### 内容概要

近年来,随着人们生活水平的提高以及生活节奏的加快,高血压、高血脂和高血糖的发病率亦逐年升高,严重危害了人们的生命健康。

据有关部门统计,我国成年高血压患病率为18.8%,成年高血脂患病率为18.6,成年高血糖患病率为4.6%。

有关专家指出,在未来20年内,我国将面临“三高”病症较大规模的爆发。

另外,据世界卫生组织调查表明,心血管疾病是影响人类死亡的头号杀手,约占总死亡人数的29.2%,而导致心血管疾病的主要因素就是高血压、高血脂和高血糖。

因此,很多人谈起“三高”而色变,不但要随身体的痛苦,而且要承受巨大的心理压力。

其实,“三高”病症虽然难缠,但并不是不可防治,只要正确认识 and 了解“三高”,采取科学的疗法和正确的调养,“三高”病症一定会得到合理的控制或减缓。

为此,我们整编了这套《“三高”人群养生与食疗》。

本套丛书本着科学严谨的态度,彩通俗易懂的语言,从“三高”基础知识到“三高”人群的生活宜忌、“三高”人群的饮食宜忌、“三高”食疗药膳以及“三高”人群的日常养生保健法等诸多方面,科学、详细、系统地阐述了“三高”人群如何在日常生活中控制“三高”、减缓症状,以达到养生保健、延年益寿的目的。

中华养生与食疗博大精深,我们在整编这套丛书时力求去粗求精、去繁就简、实用方便、疗效显著,相信本书的出版既是“三高”人群的必备保健之书,又可作为基层医务工作者的参考书。

## <<高血脂养生与食疗>>

### 书籍目录

#### 第一章 糖尿病的基础知识 什么是血糖？

什么是糖尿病？

糖尿病主要有哪些类型？

糖尿病的危害性有多大？

糖尿病能不能根治？

是否会遗传？

糖尿病有什么症状？

糖尿病易患人群有哪些？

怎样检查血糖？

怎样检查尿糖？

糖尿病为什么需长期治疗？

糖尿病患者须禁服哪些药物？

糖尿病患者是不是都必须使用降糖药物？

常用的口服降糖药有哪几种？

发生糖尿病昏迷时应如何抢救？

#### 第二章 糖尿病生活宜忌 糖尿病日常生活14宜 糖尿病日常生活19忌 第三章 糖尿病的饮食宜忌 糖尿病患者吃水果禁忌有哪些？

糖尿病宜食的蔬菜有哪些？

糖尿病宜食的其他食物有哪些？

糖尿病饮食中有哪些禁忌？

糖尿病食疗原则有哪些？

#### 第四章 糖尿病食疗药膳 糖尿病食疗菜谱 糖尿病食疗粥谱 糖尿病食疗汤谱 糖尿病食疗茶饮 糖尿病食疗药酒 第五章 糖尿病其他疗法 散步疗法 跑步疗法 游泳疗法 登楼梯疗法 体操疗法 气功疗法 五禽戏疗法 按摩疗法 读书疗法 情绪色彩化 音乐疗法 书画疗法 下棋疗法 舞蹈疗法 矿泉浴疗法 针灸疗法 日光浴疗法 拔罐疗法 气候疗法 心理疗法 泡脚疗法

<<高血脂养生与食疗>>

媒体关注与评论

书评高血脂保健轻松搞定，中老年养生首选读本！

<<高血脂养生与食疗>>

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>