

<<高血压调养食谱与生活护理>>

图书基本信息

书名：<<高血压调养食谱与生活护理>>

13位ISBN编号：9787801744708

10位ISBN编号：7801744705

出版时间：2006-1

出版时间：中医古籍出版社

作者：田建华

页数：213

字数：160000

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>

<<高血压调养食谱与生活护理>>

前言

据最新发布的全球《高血压影响报告》显示：高血压病患者的数量在全球呈增长趋势，目前已达10亿人；如果不采取有效措施，至2025年，全球将有15.6亿人患上这一疾病，包括中国在内的一些国家中，高血压患者可能增加80%。

高血压已经成为我国一个严肃的公共健康安全问题。

目前，我国已有1.6亿人患有高血压，其中每年有数百万人因高血压致残或丧命，并以每年近350万人的速度扩展着患病人数。

高血压已经成为导致脑卒中、急性冠心病等病的最重要因素。

统计资料显示，我国每年死于心血管病的人数达250~300万人，估计全国心脑血管病患者已经超过千万。

其中，现患脑卒中700万人、心肌梗死200万人、心力衰竭400万人，同时每年还出生有先天性心脏病患儿10万人。

而在这庞大的患病人群中，高血压的知晓率仅为30%，换句话说，有1亿的国人不知道自己患有高血压！

在我国因病死亡者中，80%都是死于心脑血管等非传染性疾病。

因此，人们称高血压为“无声杀手”。

高血压最常见的并发症是脑出血、脑血栓、冠心病、心肌梗死、高血压性心力衰竭、肾功能衰竭和主动脉夹层动脉瘤等严重的并发症。

由高血压引起的死亡率比较高，在引起死亡的各种疾病中占第3位。

高血压虽然难缠，但并不是不可防治。

高血压病的形成因素十分复杂，与人的生活方式密切相关，单靠药物治疗难以奏效。

正常人的动脉血压在不同的生理情况下也有一定的波动幅度，如焦虑、紧张、应激、体力活动时都可升高；此外，收缩压又随年龄的增长而增高。

因此，只要正确认识 and 了解高血压，采取科学的疗法和正确的调养方法，高血压一定会得到合理的控制。

为此，我们组织有关专家精心编写了这本《高血压调养食谱与生活护理》，本书本着科学严谨的态度，以实用性为目的，采用通俗易懂的语言，从高血压的基本常识、高血压的饮食自疗法及日常生活护理着手，指导高血压患病人群从一点一滴做起，掌握高血压的宜与忌。

只要高血压患者按照书中的指导去做，相信血压一定会得到控制，高血压所带来的痛苦也会随之排除。

本书不仅是高血压患者自我保健、护理的首选读物，同时也是基层工作人员的参考工具书。

<<高血压调养食谱与生活护理>>

内容概要

高血脂是现代富贵病之一。

随着生活质量的提高，食用高蛋白、高脂肪的食物越来越多，加上运动量减少，使血液中的脂肪无法消耗而积聚，从而导致高血脂。

我国约有9000万人患有高血脂，而且越来越年轻化，令人担心。

本书采用科学严谨的态度，通俗易懂的语言，分别介绍了高血脂的饮食宜忌、食疗食谱及日常生活护理。

书中所列食谱方剂，既结合了古方，又有其创新，所用的药膳食物、药物都进行了科学的配伍；每个菜谱、粥肴、汤羹、茶饮、药酒都有原料、功效，又有制作方法，内容翔实，照方制作，即可收到较好的疗效。

在使用过程中可根据各自家庭情况，所罹患的疾病选用。

中华食疗养生博大精深，我们在编写过程中力求去粗求精、去繁就简、实用方便、疗效显著，相信本书的出版既是高血脂患者的必备保健之书，又可作为基层医务工作者的参考书。

由于作者水平有限，书中错误和流漏之处难免，敬祈广大读者指正。

<<高血压调养食谱与生活护理>>

作者简介

田建华，男，1961年6月出生。

1983年大学本科毕业，现就职于河南省安阳市人民医院（中心医院、新乡医学院附属医院），任中医科主任，副主任医师、副教授。

并任中华医学会河南省康复医学专业委员会委员、中国中医药学会河南省心血管疾病专业委员会委员、安阳市糖尿病和内分泌专

<<高血压调养食谱与生活护理>>

书籍目录

上篇 高血脂调理食谱 第一章 高血脂饮食宜忌 高血脂宜食的水果有哪些？

高血脂宜食的蔬菜有哪些？

高血脂宜食的其他食物有哪些？

高血脂饮食中有哪些禁忌？

高血脂食疗原则有哪些？

第二章 高血脂菜谱 冬瓜香菇菜 粉蔬什锦 荠菜炒冬笋 冬菇豆腐 柏子仁烧蘑菇 平菇炒鸡蛋
平菇烧豆腐 清炒荷梗 莴苣炒豆皮 麻辣葱片 口蘑炖豆腐 口蘑炒茄子 虎杖拌蘑菇 荠菜拌二丝
人参黄瓜炒鸡丁 大蒜炒绿豆芽 金针菇炒黄鳝 核桃仁鲜虾炒韭菜 三七炖鸡 炸干葱 胡椒猪肚
冬菇少青椒 虫草金龟 黄瓜拦豆芽 第三章 高血脂粥谱 第四章 高血脂汤谱 第五章 高血脂茶饮
第六章 高血脂药酒 下篇 高血脂生活护理 第一章 高血脂小常识 第二章 高血脂生活宜忌 第三章 高血脂其他疗法

<<高血压调养食谱与生活护理>>

章节摘录

插图：音乐优美动听的音乐，不但能陶冶人的性情，而且也是使人保持良好情绪、防治疾病和增进人体健康的良药。

音乐疗法就是通过自己唱歌、演奏乐曲或者选择性欣赏乐曲以调节人的情绪，消除疲劳，从而达到防治疾病、促进身心健康目的的一种方法。

近代有学者认为，听半小时松弛性古典乐曲，催眠效果不亚于服用10毫克的安定药片。

其实，音乐疗法的历史悠久，它始于远古时代，人类最早接受的音乐是大自然的风涛倾耳，瀑布欢腾，溪水潺潺，虎啸猿啼，空山鸟语，蝉鸣蛙噪……即大自然的乐章。

到距今四五千年的伏羲、神农、黄帝、尧、舜、禹部落时代，便逐步发展成了自然娱乐音乐。

《黄帝内经》指出“内有五脏，以应五音”，把“宫、商、角、徵、羽”五音与“脾、肺、肝、心、肾”五脏及“忧、悲、怒、喜、恐”五种情志活动配合在一起，后世很多医家中出现了不少音乐疗法理论家及音乐疗法的专著，音乐治病的实例散见于各种医籍中。

近代神经生理学研究显示，音乐能通过其旋律、节奏、声调、音色等方面对人体产生的各种效应，来调节心血管系统、神经系统等方面的生理、心理功能，中速演奏的舒缓清淡的音乐可使人心情平静，心率保持平和、稳定，上升的血压下降，紧张的神经放松，大脑皮质的功能得到改善，烦躁的情绪得以调整，这些均与音乐疗法降压的机理有关。

音乐疗法可在病房集体欣赏，但更多的患者是在家庭接受音乐疗法，家用的音响设备、音乐磁带和CD的普及，为高血压患者开展家庭音乐疗法提供了方便。

个人欣赏可戴上耳机，放低音量，取静坐或静卧姿势，在无干扰的安静环境中欣赏、品味。

高血压的音乐疗法的乐曲选择应辨证挑选。

第一，肝火亢盛型、阴虚阳亢型、肝风内动型的高血压患者，可选择镇静性乐曲如勃拉姆斯的《摇篮曲》、德彪西的《月光》、圣·桑的《天鹅》、海顿的《小夜曲》；我国民族乐曲可选听《渔舟唱晚》、《平湖秋月》、《汉宫秋月》等。

因这类乐曲旋律优美抒情，简洁流畅，清淡典雅，节奏平稳，悠缓动听，宽广柔慢，速度徐缓，音色柔和，舒展或略带深沉，风格悠静、安详，经常倾听，有明显的降压作用。

第二，痰浊内蕴型高血压患者可欣赏《花好月圆》、《喜洋洋》、《鲜花调》、《雨打芭蕉》、《江河水》、《满庭芳》等民乐。

因这类乐曲旋律酣畅，节奏明快，能愉悦情绪、解郁化痰、疏肝降压。

第三，肝肾阴虚型高血压患者可选择《梅花三弄》、《二泉映月》、《流水》、《牧歌》、《姑苏行》等传统乐曲，这类旋律清柔、节奏悠缓的乐曲有醒脑定眩、振奋精神、补益降压的作用。

第四，阴阳两虚型高血压患者可选择《百鸟朝凤》、《空山鸟语》、《鹧鸪飞》、《听松》、《春江花月夜》、《阳关三叠》、《平沙落雁》等古典乐曲，这类轻柔、细腻、秀丽、婉约、流畅的乐曲能调节神经，双补阴阳，降低血压。

接受音乐疗法的患者，应注意以下事项：其一，节奏疯狂、声音嘈杂的乐曲如摇滚乐、迪斯科等不宜使用。

刺耳的音乐和疯狂的节奏会破坏人体心脏和血液循环的正常升高，导致中风及心绞痛发作，甚至猝死。

其二，治疗环境应选择优美、安静、远离噪音的环境。

室内要求光线柔和，陈设典雅，美观清洁。

在收听音乐时，要排除干扰，使心身沉浸于乐曲的意境之中，最好使用立体声耳机。

在播放音乐前，要对患者进行心理辅导，引导患者入静。

患者在听音乐时要心神专注，全身放松，潜心静意地去听，去领悟美妙音乐所产生的各种良性效应。

其三，每次听音乐的时间不宜过短，也不宜过长，一般每次为30~60分钟，每日2~3次。

伴有失眠者可在睡前治疗，伴有消化不良者可在就餐中或就餐后进行治疗。

播放音乐时，音量不宜太大，以听起来舒适为度，一般在40分贝左右即可。

<<高血压调养食谱与生活护理>>

编辑推荐

《高血压调养食谱与生活护理》：食物是最好的医药，护理师最好的医生。

高血压怎么吃？

怎么护理？

由哪些生活宜忌呢？

<<高血压调养食谱与生活护理>>

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>