

## <<心脑血管疾病的非药物防治>>

### 图书基本信息

书名：<<心脑血管疾病的非药物防治>>

13位ISBN编号：9787811165821

10位ISBN编号：7811165821

出版时间：2008-12

出版单位：北京大学医学出版社

作者：李勇，张玉梅 主编

页数：139

字数：91000

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>

## <<心脑血管疾病的非药物防治>>

### 内容概要

一个民族的营养状况从微观讲影响着国民的体质和智能程度，从宏观讲影响着整个民族的竞争力与创造力，以及社会的文明进步和经济发展，正如法国一位著名学者曾经说过的：“一个民族的命运要看她吃的是什么和怎么吃。

”我们炎黄子孙自古就注重营养，这也是中华民族的文明标志之一。

中国人在膳食结构上非常强调平衡，提倡含不同营养成分的食物之间的互补，成为世界上保持食物的生物来源多样化最丰富的国家。

然而随着改革开放、经济的腾飞，中国人民生活水平不断提高，居民膳食结构在原有基础上也发生了巨大变化。

过去物资短缺、食物单调，想吃的东西买不到，现在商品琳琅满目，许多人却不知道该如何选择、应当怎么吃了。

另一方面，随着人们生活节奏的加快、饮食结构的“西化”，“文明病”或“生活方式病”泛滥，造成目前我国国民的整体营养状况是营养不良和营养过剩同在，贫困病和富裕文明病并存。

在这种情况下，科学的、合理的营养对于中华民族就显得格外重要。

本书从中国人常见的营养问题和营养误区出发，多角度、全方位介绍了营养保健，饮食养生和心脑血管疾病的预防方法，主要是非药物防治方法，具有很强的科学性和使用性。

本书文字通俗易懂，适合广大居民阅读。

## <<心脑血管疾病的非药物防治>>

### 作者简介

李勇，男，教授 / 博士生导师，50岁，山东烟台人，1983年毕业于新疆医学院，获医学学士学位，1988年毕业于华西医科大学公共卫生学院，获硕士学位，1995年毕业于华西医科大学公共卫生学院，获博士学位，1995—1997年在上海医科大学预防医学专业做博士后研究。

2001年被评为国家教育部跨世纪优秀人才。

已指导毕业博士生15名、硕士生13名，出站博士后研究人员4名；目前正指导博士生16名、硕士生2名和博士后1名。

长期从事营养与食品卫生学(例如：营养与疾病、膳食配方研究、人群营养状况研究等)、发育分子生物学、分子和食品毒理学、畸胎学和优生学等方面的研究，先后承担和主持：国家“973”项目2项，国家“863”高科技项目2项，国家“十五”攻关项目1项，国家“十一五”支撑项目3项，国家自然科学基金重点项目2项，国家自然科学基金面上项目8项，北京市自然科学基金项目4项，国际合作项目5项，教育部高等学校博士学科点专项科研基金项目3项，其他部、省级项目和校“985”醒目11项及横向项目多项。

# <<心脑血管疾病的非药物防治>>

## 书籍目录

### 前言

### 第一章 平衡膳食

- 1 食物多样、谷类为主、粗细搭配
- 2 多吃蔬菜、水果和薯类
- 3 常吃奶类、豆类或其制品
- 4 经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油
- 5 吃清淡少盐的膳食
- 6 食量与体力活动要平衡，保持适宜体重
- 7 如饮酒应限量

### 8 吃清洁卫生、不变质的食物

### 第二章 高脂血症的非药物防治

- 1 高脂血症简介
- 2 高脂血症的膳食防治
- 3 高脂血症患者的生活方式改善
- 4 高脂血症患者的运动

### 第三章 动脉粥样硬化的非药物防治

- 1 动脉粥样硬化简介
- 2 动脉粥样硬化的膳食防治
- 3 动脉粥样硬化患者的运动

### 第四章 冠心病和心肌梗死的非药物防治

- 1 冠心病及心肌梗死简介
- 2 冠心病的膳食防治
- 3 冠心病患者的生活方式改善

### 第五章 心力衰竭的非药物防治

- 1 心力衰竭简介
- 2 心力衰竭的膳食防治
- 3 心力衰竭患者的生活方式改善

### 第六章 高血压的非药物防治

- 1 高血压简介
- 2 高血压的膳食防治
- 3 高血压患者的生活方式改善

### 第七章 其他心脏疾病的非药物防治

- 1 其他心脏疾病简介
- 2 几种心血管疾病的膳食防治
- 3 心血管疾病患者的生活方式改善

### 第八章 脑卒中(中风)的非药物防治

- 1 脑卒中(中风)简介
- 2 脑卒中(中风)患者的膳食防治
- 3 脑卒中(中风)患者的生活方式改善

### 第九章 脑出血后遗症的非药物治疗

- 1 脑出血简介
- 2 脑出血后遗症的膳食防治
- 3 脑出血患者的生活方式改善

## <<心脑血管疾病的非药物防治>>

### 章节摘录

**第一章 平衡膳食** 人类的食物是多种多样的，各种食物所含的营养成分不完全相同。除母乳外，任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素，平衡膳食必须由多种食物组成，才能满足人体各种营养需要，达到合理营养、促进健康的目的，因而要提倡广泛食用多种食物。2006年《中国居民膳食指南》修订专家委员会对中国营养学会1997年发布的《中国居民膳食指南》进行了修订。

经过多次论证、修改，《中国居民膳食指南（2007）》（以下简称《指南》），于2007年9月由中国营养学会理事会扩大会议通过。

《指南》以最新的科学证据为基础，论述了当前我国居民的营养需要及膳食中存在的主要问题，建议了实践平衡膳食获取合理营养的行动方案，对广大居民具有普遍指导意义。

在介绍心脑血管疾病的非药物治疗的开篇语里，我们将简要介绍《指南》中的最基本的内容，即食物的分类、营养价值和膳食原则，这对从膳食角度上预防心脑血管疾病及其他慢性病的发生非常有意义。

<<心脑血管疾病的非药物防治>>

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>