

<<高血压 高血脂 高血糖怎么吃怎么>>

图书基本信息

书名：<<高血压 高血脂 高血糖怎么吃怎么养>>

13位ISBN编号：9787542748164

10位ISBN编号：7542748165

出版时间：2011-1

出版时间：上海科普

作者：张维君 编

页数：191

字数：230000

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 高血脂 高血糖怎么吃怎么>>

### 内容概要

高血压可以悄悄地找上你，有些人血压已经是很高的情况下，还没有任何不舒服的感觉，但是高血压的危害却是每一分每一秒都存在的。

生活中我们经常会见一些半身不遂的人，有的可以依靠拐杖行走，有的只能卧床，甚至丧失了说话能力，这时周围的人可能会知道他是因为血压没有控制好得了脑卒中才成这种情况的。

高血压不仅会损害大脑，还会对心脏、肾脏、眼底等重要器官造成损害，有的人甚至到了尿少或者无尿必须透析的时候才后悔没有好好治疗…… 高血脂因对身体的损害不易被觉察而被称之为“隐形杀手”，其实，它最直接的损害是加重全身动脉粥样硬化，从而引起心脑血管疾病及肾衰竭等。

糖尿病不仅会危及全身重要器官，还会危害全身的大动脉及微血管。

本书深入浅出地指出：高血压、高血脂、高血糖及其并发症不仅是老年人的专利，而且呈现年轻化的趋势，给人们带来了极大的危害，影响着人们的幸福指数，甚至给社会、家庭带来沉重的负担。

对于“三高”，除了药物治疗以外，最重要的健康的生活方式，本书正是为了解决患友的这些问题，希望能帮助患友从中找到合适自己的保健方案。

## 作者简介

张维君，北京安贞医院教授、主任医师、博士生导师

中国高血压联盟理事

中国老年保健协会心血管分会副主任

北京安贞医院教授、主任医师、博士生导师。

历任北京安贞医院心导管室主任、干部保健和老年心内科主任、中国老年保健医学研究会理事、中国老年保健协会

书籍目录

Part01 科学饮食合理保健，战胜高血压 Chapter1 认识高血压 Chapter2 高血压调养25大秘诀 Chapter3 专家推荐20种特效降压食物 Chapter4 高血压特效穴位按摩治疗法Part02 轻松饮食正确保健，调节高血脂 Chapter1 认识高血脂 Chapter2 高血脂调养25大秘诀 Chapter3 专家推荐20种特效降脂食物 Chapter4 高血脂特效穴位按摩治疗法Part03 吃对食物科学保健，调控高血糖 Chapter1 认识高血糖 Chapter2 高血糖调养10大秘诀 Chapter3 调节血糖新概念 Chapter4 专家推荐30种特效降糖食物 Chapter5 高血糖特效穴位按摩治疗法

### 章节摘录

插图：心脏通过不停地收缩和舒张来推动血液流动，这种由心脏收缩和舒张所产生的压力，通过血液作用到血管壁上，就形成了血压。

就像自来水管中的水对自来水管的压力一样。

心脏跳动的时相分为收缩和舒张两个时相，其中心脏收缩时，大动脉血管内会产生较大的压力，其压力的顶峰称为收缩压，也就是我们通常所说的高压；心脏舒张时，大动脉血管处于一种弹力回缩状态，动脉内压力下降，称为舒张压，即我们通常所说的低压。

血压的法定单位是千帕（kPa），通常以毫米汞柱（mmHg）表示，1毫米汞柱等于0.133千帕，也就是说7.5毫米汞柱等于1千帕。

编辑推荐

《高血压 高血脂 高血糖怎么吃怎么养(专家指导版)》：最全面、最科学、最超值的生活指南，省时、省力、省心快速解决各种生活难题。

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>