

<<高血压食疗与养生>>

图书基本信息

书名：<<高血压食疗与养生>>

13位ISBN编号：9787543945654

10位ISBN编号：7543945657

出版时间：2011-1

出版时间：上海科技文献

作者：林敬

页数：238

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>

<<高血压食疗与养生>>

前言

人们如果没有健康的身体，智慧就无法表露，才能就无法施展；如果没有健康，力量就无法发挥，知识就无法利用。

有了健康，才会拥有幸福的生活；有了健康，才会拥有充满阳光的世界；有了健康，才会拥有一份灿烂与辉煌，才会拥有一份潇洒与风流。

头痛、眩晕、耳鸣、心悸气短、失眠、肢体麻木的症状时时困扰着太多的高血压患者，同时还威胁着整天忙碌而追求梦想的每一个人。

据最新发布的全球《高血压影响报告》显示：高血压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，到2025年，全球将有15.6亿人患上这一疾病。

这一数字之庞大，让人惊悚！

而在我国，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（中风）、急性冠心病等病的最重要因素。

不仅如此，高血压的并发症，也成了伤害人们的“无声杀手”。

像脑出血、脑血栓、冠心病、心肌梗死、肾功能衰竭和主动脉夹层动脉瘤等严重的并发症，在引起死亡的各种疾病中都占有很大的比重。

<<高血压食疗与养生>>

内容概要

吃出健康，有效降血压，身体零负担。

高血压病是一种危害极为严重的常见病，是造成心绞痛、心肌梗死、心力衰竭、脑卒中及肾衰竭的主要病因！

但比高血压更严重的是人们对其认识不足。

食疗是最好的降压药。

世界卫生组织指出：医药在健康中只起8%的作用，而类似高血压这样的生活方式病，科学合理的膳食却能起到47%的防治作用。

有鉴于此，本书从食养、食治的角度出发，立足营养调护，防治兼收，让您远离高血压！

<<高血压食疗与养生>>

书籍目录

第一章血压值一升高，健康指数就降低第二章瓜果和蔬菜，降压别贪快第三章每天喝汤粥，降压不必忧第四章饮品降血压，疗效顶呱呱第五章运动降血压，防治不可少第六章饮食运动好，护理不可少

<<高血压食疗与养生>>

章节摘录

插图：老李有点心慌意乱，于是走进了医院做了检查，检查结果出来以后，让老李大吃一惊，他的血压竟达到165 / 105毫米汞柱，而正常人的血压为收缩压

<<高血压食疗与养生>>

编辑推荐

《高血压食疗与养生》将为您揭开高脂血症的神秘面纱，成为您居家疗养的私人医生和贴心护士！

世界卫生组织指出：医药在健康中只起8%的防治作用。

而类似高脂血症这样的生活方式病，科学合理的膳食却能起到47%的作用。

更何况。

是药三分毒，防治慢性病。

三分靠治七分靠养。

所以。

食疗是最好的降脂药，会养生才能健康长寿。

食疗是最好的医药，会养生才能不生病，高血压是一种慢性病，防治调养别及依赖药物。

高血压，危害人类健康的头号杀手！我国现有高血压患者达1.6亿人，发病率居世界首位。

<<高血压食疗与养生>>

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>