

# 《8周改善“三高”食疗全书》

## 图书基本信息

书名：《8周改善“三高”食疗全书》

13位ISBN编号：9787506457866

10位ISBN编号：7506457865

出版时间：2009-8

出版社：中国纺织

作者：养生堂国医保健课题组

页数：239

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《8周改善“三高”食疗全书》

## 内容概要

《8周改善“三高”食疗全书》全面列举对“三高”人群有益的黄金食材。拉线解析每种食材对人体各个部位的保健功效，清晰明了。列举对“三高”有缓解作用的中草药，全面详尽。详细介绍药物的用法。中草药的挑选秘诀，便于患者买到优质而有效的药材。从营养、食用等角度对食材进行全面解读。细致讲解每种食物调理“三高”的作用原理。重点诠释每种食材中对“三高”人群有益的优势营养成分。关于食用、人群、注意，事项等方面的提醒，更直观，且更具参考性。全面列举药材的别名，方便患者根据不同地域的药物名称准确地用药。解析每种中草药的降压或降糖或降脂原理，让患者能够放心对症用药。每种中草药都详细列出了性味归经，便于患者根据自己的体质科学合理地用药。精确提炼药材的保健功效。

# 《8周改善“三高”食疗全书》

## 书籍目录

测试1：测一测你的健康状况测试2：10年后，你的健康状况如何测试3：肥胖程度测试测试4：你离高血压有多远测试5：你离高血脂有多远测试6：你离糖尿病有多远测试7：你会并发动脉粥样硬化吗测试8：你会并发心脏病吗第1章 为拒绝“三高”而准备第2章 让您远离“三高”的食物大盘点第3章 “三高”茶疗方第4章 “三高”酒疗方第5章 防治“三高”的民间验方第6章 防治“三高”的国医中药第7章 中药治疗“三高”的注意事项第8章 “三高”人群需要的少盐、少油、低热量食谱第9章 “三高”家庭必须掌握的烹调技巧第10章 总结一下精华——“三高”人群的饮食营养措施

## 章节摘录

插图：第1章为拒绝“三高”而准备认识“三高”的危害高血压的危害高血压是表现为持久性的动脉收缩压高于18.67千帕（140毫米汞柱），或舒张压高于12千帕（90毫米汞柱）的一种血管性全身慢性疾病。高血压分为原发性和继发性两种类型。因胆固醇或甘油三酯等血脂成分沉积于血管壁，引起血管腔明显狭窄，导致血液流经血管时压力增大引起的类型为原发性；因存在其他基础性疾病，如肾脏疾病、激素分泌异常等，而导致血压升高的类型为继发性。高血压的发生非常普遍，且发病年龄逐渐趋向年轻化。同时严重影响人们的生活质量，更为严重的是，高血压还可诱发多种疾病，其危害如下：导致脑血管病变及意外的发生。高血压会导致脑血管缺血或变性，从而引起脑出血或者脑血栓形成，也就是通常所说的中风。严重时，患者还会出现残疾甚至死亡。易导致，心血管疾病的发生。血压升高后，对于心脏的排血功能会造成阻力，导致心脏超负荷工作，而左心室为克服阻力会加强肌肉收缩，从而引起左心室肥厚、扩大，最终可以引起心力衰竭。易致动脉粥样硬化。高血压会造成动脉血管负担加重及受损，进而造成动脉粥样硬化。另外，动脉血管出现硬化后，会因动脉血管失去弹性、管腔狭窄、血液流通受阻而造成血液流动速度减慢，以至发生血栓等疾病。

# 《8周改善“三高”食疗全书》

## 编辑推荐

《8周改善“三高”食疗全书》编辑推荐：健康食材、中草药、保健食品、茶疗方、酒疗方及民间验方等全方位的饮食护理，让你在8周内改善“三高”。“三高”人群必备的健康饮食宝典。

## 《8周改善“三高”食疗全书》

### 精彩短评

- 1、送给爸爸的，很好，每天都在学习
- 2、看了很久了，感觉还行
- 3、8周就能改善“三高”有点言过其实了，但养成新的饮食习惯也是个不错的选择，呵呵~
- 4、这是一本很实用的书，不管是买本送给家里的老人、父母还是个人作为基本参考的书，都是很不错的。书中不仅提供了很多可行的药方，还有不少的食疗方法，介绍也很具体。
- 5、还行吧！至少在认知上帮助还是很大的。即便没有“三高”，了解一些常识性的东西也是不错的。
- 6、感觉没什么特别有用的内容，而且里面还有些类似的广告！
- 7、总之是有收益了。不时提醒自己爱惜健康
- 8、其他的书都到了，不知道为什么发货清单上有，这本书却没有，从邮局拿回来包装没有破损，唉
- 9、不错，给老人买了一本有帮助的书，书很全面。
- 10、一些基本的认知，省的上网去查

# 《8周改善“三高”食疗全书》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)