

《吃对食物降血压》

图书基本信息

书名：《吃对食物降血压》

13位ISBN编号：9787506468473

10位ISBN编号：7506468476

出版时间：2010-10

出版社：中国纺织

作者：生活彩书堂编委会

页数：223

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

《吃对食物降血压》

内容概要

《吃对食物降血压》内容简介：了解中西医对高血压的不羁认识，中医对高血压的解析，西医对高血压的解析，掌握降压饮食原则及西餐方案，平稳降低血压，高血压合并其他疾病怎么吃，高血压患者健康外食法，不得不说的高血压患者饮食禁忌，16种特效降压营养素，将血压值至平稳状态，镁、钙、硒、医生强力推荐的47种降压食物，芹菜、土豆、洋葱、走出误区，吃对市售降压保健品，卵磷脂、深海鱼油、蒜精、健康无忧的降压法——药疗、酒疗、茶疗，提高安全意识，

《吃对食物降血压》

书籍目录

自测 聚焦高血压患者必知的7个问题 你的身体是否健康 你的饮食习惯会造成高血压吗 你是否已患有高血压 你患高血压的概率有多大 高血压患者必做的检查项目有哪些 就医，你准备好了吗 你了解高血压的急救常识吗第一章 了解中西医对高血压的不同认识第二章 掌握降压饮食原则及配餐方案，平稳降低血压第三章 16种特效降压营养素，将血压值调至平稳状态第四章 医生强力推荐的47种降压食物第五章 走出误区，吃对市售降压保健品第六章 健康无忧的降压法——药疗、酒疗、茶疗附录

章节摘录

版权页：插图： 中医对高血压的病症分析 高血压属中医眩晕、头痛、肝风、肝阳等病症的范畴。《黄帝内经·素问·至真要大论》说：“诸风掉眩，皆属于肝。”中医认为，高血压主要涉及肝、肾、心、脑。中医根据发病原因和具体症状，将高血压划分为不同的范畴。当涉及于心，可导致心力衰竭，属中医“喘证”、“心悸”二者合发病。当导致心绞痛、心肌梗死等时，属于中医的“胸痹心痛”范畴。当高血压累及脑，出现局灶性血栓或出血时，统称中风。高血压根据病情不同可分为中经络、中脏腑等证型。中经络者，是指突然出现半身不遂、口眼歪斜、语言不利、吐字不清等。中脏腑者，是指突然出现神志恍惚、突然昏倒、半身不遂、舌强不语等。根据症状不同，临床较为普遍的可辨证分为肝火上炎、肝阳上亢、痰浊内蕴、肝风内动、肝肾阴虚、阴阳两虚等证型，中医只有通过辨证施治，才能达到有效预防和改善高血压的目的。中医对高血压病因的解析 体质是导致高血压的先天因素 高血压与体质的关系主要体现在先天秉赋、发病年龄及形体性质等三个方面。相当一部分高血压患者的发病与先天秉赋有关系，而人的秉赋来源于父亲和母亲，体质情况与父亲、母亲的先天之精的质量有非常密切的关系。若具有家族高血压发病史，其体质则多为肝肾阴虚，肝阳亢盛等。中医认为，40岁以后，人的肾气逐渐衰弱，肾精也逐渐亏损，而肝肾不足则会导致肝阳亢盛，也就容易患高血压了。七情是调控高血压的双刃剑 七情变化会引起气血的反应 气血是人体生命活动的物质基础，气有温煦、推动的作用，属于一种能量；血有濡养作用，偏于物质。当外表看到情绪变化时，内脏的气和血的运化也会有相应的反应。七情是后天导致高血压的重要因素 中医认为，如果人的情志变化过于激烈，超过脏腑能承受的限度时就可能会引发高血压。如人盛怒时，肝气上逆，血随气升，血压就会升高，如果总是发怒，就容易患高血压。如人惊恐、大喜、极度忧愁、过度悲伤时，也会让人体五脏六腑功能失调，其中心、肝、胆等脏腑受扰最大。肝脏受扰，出现肝气上逆、肝火上炎、肝气郁结、肝阳上亢等情况，就会发生高血压。人的情绪变化过大，心脏遭到累及，会出现心火亢盛、心肾不调、心肝火盛等症状，进而引发高血压。

《吃对食物降血压》

编辑推荐

《吃对食物降血压》是著名医护专家为高血压患者重磅打造的饮食方案。看得懂，学得会，用得上。

《吃对食物降血压》

精彩短评

- 1、这个东东很是不错，特喜欢！
- 2、书看外表不错，内容还没细看的，是买给我婆婆看的
- 3、给有高血压的老妈买的，希望她身体健康，而不是靠药物维持
- 4、以前，买过此系列的书，感觉书的内容和质量挺好，这次买的这本书封面和网上显示的不一样，书名一样，个人感觉质量不太好，不太喜欢！
- 5、虽然很多是基本常识 但是对得起这个价
- 6、这本书是给婆婆买的，因为她的血压有些高，作为平时饮食的一个指导吧。如果养生保健方面一直很注意的话，到没什么必要购买。
- 7、里面有如何应对高血压产生的突发状况，还有三篇自测，看自己离患高血压有多远，不太像其他的保健书只是说明哪些食物治疗高血压，并没有太多的课操作性。
不足的是，在讲解那些菜可对高血压有消缓的作用时，提供的菜谱看上去都不好吃.....
- 8、印刷很不错，书的质量也不错。内容上通俗易懂，很不错的一本书。
- 9、给爸爸买的。很喜欢，没事看看了解下注意一下，很好
- 10、值得一看，全套书看一本就行了，内容翻来覆去地差不多。
- 11、阿爹一直血压高买了这本书回家仔细钻研呢
- 12、了解知识，有益健康
- 13、家里的长辈有点高血压，所以就买了这本书，我看了一下，很不错，有食物介绍及其主要功能，而且纸张也不错，彩色印刷，挺满意的。。。
- 14、一翻开这本书就觉得感觉特别好，色彩很鲜艳，很干净，很漂亮，很精美。原来觉得讲降低血压的书内容应该会很枯燥，很无趣，但是翻阅了几个章节之后，发现内容分得详略得当，一部分一部分的，文字也很浅显易懂，而不是大段大段文字的堆砌，让人读不下去，总体觉得这本书真是我超所值的。
- 15、书的内容是挺好，但是图片是不是有点那个啊
- 16、里面写的东西很不错,老人看了很有收获.

《吃对食物降血压》

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