

《降压降糖降脂攻略》

图书基本信息

书名：《降压降糖降脂攻略》

13位ISBN编号：9787513237298

出版时间：2017-1

作者：肖子曾

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

《降压降糖降脂攻略》

内容概要

本书从运动、娱乐、饮食、起居、心理、针灸、药物等多个方面介绍“三高症”的防治妙招，内容丰富，让读者对“三高症”有全面的了解，做到诊治了然于心，防患于未然。

《降压降糖降脂攻略》

作者简介

肖子曾，男，1959年8月出生，1983年7月毕业于湖南中医学院医疗系，教授，硕士生导师，湖南中医药大学中医学院院长，中华中医药学会亚健康分会常务委员，全国中医药高等教育学会临床教育研究会理事，湖南中医药学会理事，湖南中医药学会基础专业委员会副主任委员，湖南省中西医结合学会肝病专业委员会副主任委员。主持、参与省部、厅级课题14项，获省厅级教学、科研成果奖6项，在国家、省级学术核心刊物发表专业论文33篇，出版学术著作10部。在多年的临床工作中，善治中医内科疾病，尤其擅长于消化道疾病、代谢和营养疾病的诊疗。

书籍目录

第一章 起居篇

控制“三高”，顺时为先

良好起居，健康随行

高血压患者“三松”着装。舒适又轻松

高血压患者出行如何稳健很重要

高血压患者合理作息降压好

劳逸结合降血压，科学安排助恢复

起床降压“三个半”，一平二坐三下垂

降压三杯水，时间有讲究

良好环境能降压，健康起居调节奏

能诱发高血压的日常危险因素你知道吗

居家生活，降压小妙招

“神气”异常，血脂升高

疑似低血糖，血糖仪来帮你

什么是糖尿病患者的“黎明现象”

糖尿病患者如何鉴别“黎明现象”与“苏木杰反应”

“黎明现象”的发生因素有哪些

有“黎明现象”的糖尿病患者需要注意什么

“苏木杰反应”糖尿病患者莫自疗，医生指导最安全

.....

第二章 饮食篇

第三章 运动篇

第四篇 娱乐篇

第五章 心理篇

第六章 针灸推拿篇

第七章 药物篇

主要参考文献

《降压降糖降脂攻略》

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