

<<高血压病调养食谱>>

图书基本信息

书名：<<高血压病调养食谱>>

13位ISBN编号：9787500214809

10位ISBN编号：7500214804

出版时间：2001-01

出版时间：中国盲文出版社

作者：叶连海

页数：253

字数：220000

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>

<<高血压病调养食谱>>

内容概要

高血压是一种常见疾病，多见于中老年人，有原发性和继发性2种。

其症状通常随患者的体质而异，患者早期多无症状，或仅有头晕、耳鸣、夜间失眠、心悸等症状，行走时如腾云驾雾，动辄易怒。

严重者可引起全身性动脉粥样硬化、冠心病及肾、脑等器官一系列病变，甚至可发展为脑血管中风。

如果对患者长期实行合理的饮食控制，做到饮食治疗与药物治疗相结合，高血压病还是可以防治的。

但许多高血压患者不了解如何自我保健，不熟悉具有降压作用的食物，有些即使熟悉，也不知如何进行科学地烹饪，为此，编写了《高血压病调养食谱》一书。

本书共分三篇：第一篇为“食疗保健篇”，对高血压患者的自我调理和饮食原则做了扼要介绍；第二篇为“食疗验方篇”，收入了具有降压作用的食疗验方五十余个；第三篇为“食疗食谱篇”；是全书的重点篇，根据高血压患者的饮食特点，精选了56种具有降压作用的食物，并分别介绍每种食物的疗效，全书按烹调原料分类，介绍了三百余种各种风味的菜肴、面点、粥、汤、羹、汁的科学烹饪方法。

“附录”部分安排了一组有治疗高血压作用的食物营养成分表，便于读者查阅。

<<高血压病调养食谱>>

书籍目录

- 食疗保健篇 高血压患者的保健知识 高血压患者应如何保养？
- 为什么老年人高血压发病率高？
 - 高血压病的病因是什么？
 - 为什么初春要注意测血压？
 - 高血压患者的冬季保健应注意什么？
 - 为什么降压药要坚持常服？
 - 为什么高血压患者睡前勿服降压药？
 - 哪些情况下血压会升高？
 - 降压不当也会中风吗？
 - 高血压中风有预兆吗？
 - 为什么高血压患者要注意预防大便时中风？
 - 为什么高血压患者不宜突然过度弯腰？
 - 出现高血压急症怎么办？
 - 高血压引起头痛怎么办？
 - 为什么高血压患者不要服用康泰克？
 - 为什么生闷气易患高血压？
 - 步行对稳定高血压有好处吗？
 - 高血压患者应注意哪些自我保健？
 - 自我按摩能治疗高血压吗？
 - 指甲按摩降压术的方法是怎样的？
- 高血压患者的食疗知识 何谓食疗？
- 食疗的基本原则是什么？
 - 低钠饮食可预防高血压吗？
 - 补充钙可预防高血压吗？
 - 妊娠高血压患者的饮食应注意哪些问题？
- 食疗验方篇 高血压患者食疗方 醋浸花生仁 菊梅山楂饮 紫菜汤 首乌山楂汤 海藻绿豆饮 海带绿豆饮 地瓜汁 蜚苳荸荠饮.....食疗食谱篇附录：高血压病调养食物的营养成分表

<<高血压病调养食谱>>

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>