第一图书网, tushu007.com

<<食物养生保健方案>>

图书基本信息

书名：<<食物养生保健方案>>

13位ISBN编号：9787801745125

10位ISBN编号：7801745124

出版时间：2009-12

出版时间：王维 中医古籍出版社 (2010-01出版)

作者：王维

页数：385

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

内容概要

《解读三高专家方案》从读者的需求出发，深入浅出地论述了高血压、高血糖、高血脂的基础知识、检查与诊断、中西医疗法、预防和护理以及生活与饮食宜忌，让读者对“三高”有一个全面的了解，做到诊治了然于心，无病防患于未然。

《解读三高专家方案》通俗易懂，有较强的实用性、可读性，适宜于广大读者阅读，通过《解读三高专家方案》，患者可以了解有关“三高”的康复知识，提高在康复过程中解决实际问题的能力，并发挥自己的主观能动性，从而更好地控制“三高”，阻止其向更坏方向发展，获得更高的生活质量。

<<食物养生保健方案>>

书籍目录

第一篇 助你好孕——怀孕优生的前奏曲第一章 “ 准父母 ”就任须知第二章 遗传是优生永恒的话题第二篇 甜蜜孕程——孕期优生护理A行动第一章 十月孕程全面指导第二章 孕期自我呵护多用心第三章 孕期保健细节做到家第三篇 遗产分娩——用爱迎接天使降临第一章 了解分娩让你更放心第二章 分娩前后早知道第四篇 产后护理——漂亮妈咪调养秘诀第一章 “ 月子 ”特护升级版第二章 常见月子病的防治

章节摘录

第一章 认识高血压　　第一节 高血压的基本知识　　血压的含义　　血流产生的压力被称为血压，也就是说血液在血管内流动时作用于血管壁的侧压。
人体内的血液由心脏射出后，逐次经过动脉、毛细血管和静脉，最后又回流到心脏。
这就好比我们冬天取暖用的暖气，热水从锅炉泵出来，然后依次经过进水管、暖气片、回水管，再回流到锅炉中去重新加热。
心脏的功能和锅炉的功能非常相似，进水管好比动脉，暖气片好比毛细血管，而回水管就好比静脉。
当我们打开排水阀时，就会看到有水从排水阀喷涌射出，这说明水对水管壁是有压力的。
同样道理，血液对血管壁也是有压力的，我们称这个压力为“血压”。
　　测量血压的标准步骤　　测量血压时的标准步骤包括以下几个方面：　　（1）袖带缠子上臂应该平服紧贴，气囊中间部位正好压住肱动脉，气囊下缘应在肘弯上2.5厘米处。
　　（2）将听诊器胸件置于袖带下肘窝处肱动脉上，轻按使听诊胸件和皮肤全部接触。
但不能压得太紧，否则影响声音。
　　（3）快速充气，等触及桡动脉搏动消失后再加压4千帕（30毫米汞柱），并使之稳定。
　　（4）放松气阀，使压力以每秒钟约0.27千帕（2毫米汞柱）的速度下降。
收缩压应是清晰听见第一次心搏时的压力读数，取其最近的2毫米汞柱处的血压值。
舒张压在成人应取声音消失时的血压值，儿童应取变音时的血压值。
然后完全放空气囊。
　　（5）记录收缩压／舒张压。
上述测压方法需重复3次，每次间隔5分钟。
取3次的血压均值为最后血压值。
　　……

第一图书网, tushu007.com

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