

<<高血壓生活宜忌>>

图书基本信息

书名：<<高血壓生活宜忌>>

13位ISBN编号：9789862281413

10位ISBN编号：9862281413

出版时间：2010-1

出版时间：漢宇國際文化有限公司

作者：李凱

页数：152

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>

<<高血壓生活宜忌>>

內容概要

聯合推薦 臺大醫院家庭醫學部教授 台灣醫用營養醫學會理事長 / 黃國晉 全彩圖說
健康書，家庭保健必備用書。

這是認識高血壓的入門第一本書，講述關於控制血壓、預防高血壓併發症及其它心腦血管疾病，讓你的血壓冷靜點！

本書闡述生活中的宜與忌、預防和護理知識，例如藥物、飲食、運動、日常保健、居家護理、心理調節．．．等等，以深入淺出的文字和圖解插圖，介紹預防高血壓與常見疑問，讓讀者認識有關高血壓的基本概念。

認識高血壓的入門第一本書。

預防．生活．宜忌。

全彩圖說健康書，家庭保健必備用書。

高血壓生活宜忌小撇步 宜 基本檢查：血液、尿液、心電圖、胸部X光透視、眼底檢查
多吃天然有機瓜果&新鮮乳製品 補充維生素、礦物質 控制熱量和食鹽 降低脂肪、
膽固醇攝取 控制體質，防止肥胖 睡前喝杯溫開水 按時服藥，不要自行停藥 充足睡眠
適當運動 穿著輕便，減少壓迫感 忌 吸菸 長期過量飲酒 油膩、高鈉食物
常吃速食 高膽固醇食物 喝鹽水 不吃早餐 亂服藥，頻繁換藥影響效果 步伐動作過
快 盲目減肥 運動後立刻洗澡

<<高血壓生活宜忌>>

作者簡介

李凱 碩士畢業，致力於大學醫學中心的血管外科學，現任職心血管病醫院外科主治醫師。多年來一直從事心血管病變的診治與研究，曾多次在醫學報刊雜誌上發表學術論文。

繪者簡介顏晞芮 輔仁大學應用美術系畢業。
2008年朱銘美術館藝術長廊入選、2009年快樂洄瀾灣塗鴉創作大賽優選、2009年新一代設計競賽工藝類銅獎、2009年全國金屬工藝大賽器物類金質獎。

<<高血壓生活宜忌>>

媒体关注与评论

臺大醫院家庭醫學部教授

台灣醫用營養醫學會理事長

黃國晉

誠摯推薦

<<高血壓生活宜忌>>

编辑推荐

認識高血壓的入門第一本書 預防·生活·宜忌 全彩圖說健康書，家庭保健必備用書
高血壓生活宜忌小撇步 宜 基本檢查：血液、尿液、心電圖、胸部X光透視、眼底檢查 多
吃天然有機瓜果&新鮮乳製品 補充維生素、礦物質 控制熱量和食鹽 降低脂肪、膽固
醇攝取 控制體質，防止肥胖 睡前喝杯溫開水 按時服藥，不要自行停藥 充足睡眠
適當運動 穿著輕便，減少壓迫感 忌 吸菸 長期過量飲酒 油膩、高鈉食物 常吃
速食 高膽固醇食物 喝鹽水 不吃早餐 亂服藥，頻繁換藥影響效果 步伐動作過快
盲目減肥 運動後立刻洗澡

<<高血壓生活宜忌>>

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>