

《阻击三高;守住健康底线》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年09月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787538160017

内容简介

本书从实际出发，深入浅出地讲述了“三高”的发病原因、症状特点、治疗方法及手段、日常食疗和预防护理等内容，让读者对“三高”的诊治了然于心，打好阻击战。

作者简介

黄昀，女，广西中医学院中医学专业学士，北京体育大学运动医学专业硕士研究生，现任广西体育高等专科学校讲师。为中国体育科学学会运动医学分会会员，国家一级社会体育指导员，广西国民体质监测中心成员。工作以来一直从事体育与健康、营养等相关理论的教学工作，并致力于体

目录

PART 1 远离高血压

一、知识篇

1.高血压话题

2.热点问答

二、饮食篇

1.饮食话题

2.健康饮食推荐

PART 2 远离血血脂

一、知识篇

1.高血脂话题

2.饮食篇

PART 3 远离高血糖

一、知识篇

1.高血糖话题

2.饮食篇

在线试读部分章节

PART 1 远离高血压

一、知识篇

1.高血压话题

话题NO.1 认识高血压

(1) 什么是血压

血压是指血液在血管内流动时，对血管壁产生的单位面积侧压。通常说的血压是指动脉血压。血压包含收缩压和舒张压。以毫米汞柱（mmHg）或千帕（kPa）为单位。表示方法是一个分数，如120/80毫米汞柱，分子120表示收缩压，分母80则表示舒张压。

(2) 什么是高血压

是指体循环动脉压增高，可使收缩压或舒张压高于正常或两者均高。它可以引起一系列症状，并降低患者的生活与工作质量，重者可威胁生命，长期高血压可影响重要脏器尤其是心、脑、肾的功能，最终导致脏器功能衰竭。

(3) 什么是高血压病

原发性高血压是以血压升高[收缩压140毫米汞柱和（或）舒张压90毫米汞柱]为主要临床表现，而病因尚未明确的综合征，通常简称为高血压病。

.....

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)