

<<你不可不知的100个稳定血压方>>

图书基本信息

书名：<<你不可不知的100个稳定血压方案>>

13位ISBN编号：9787534569562

10位ISBN编号：7534569567

出版时间：1970-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：林傲梵，谢英彪 编

页数：199

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>

<<你不可不知的100个稳定血压方>>

前言

据科学家们说，宇宙是从一个奇点上产生的。宇宙在产生的第一秒钟便有了引力和支配物理学的其他力。一分钟之后它的直径有了1600亿千米，温度高达100亿摄氏度。三分钟后，98%的目前存在或将会存在的物质形成了。我们有了一个美妙无比的空间，有了我们在其中生活和嬉笑的家园。

多么了不起的恩典！

在这个浩繁的宇宙中，获得生命是一种奇迹。

双倍的奇迹是，我们不仅存在，我们还能欣赏到这种存在，我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。

每天，每时，我们的身边都在发生着激动人心的事，勇敢和令人称奇的事，这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

生命有很多秘密。

同样，围绕在生命周围的，关于生理，关于心理，关于衣食住行，关于日月星辰和花开花落，也有无数的奥妙和诀窍。

对于这些秘密、奥妙和诀窍，有些我们已经知道，有些我们并不知道，还有更多的，我们以为自己知道，而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗？

需要的吧。

存在既然是了不起的恩典，我们干吗不享受得更加充分、更加完美？

更何况，享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读，有选择地去做。

这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书，陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题，每册涉及一个主题，以问答形式和亲切的话语、活泼的版面，讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣，讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

您不妨挑有兴趣的几本，饭余茶后或入睡之前读上几页，这本身就是一种享受：有纸香和墨香的陪伴，你的呼吸会变得舒缓，纯粹，你的身心也会因之得以松弛，得以调养。

<<你不可不知的100个稳定血压方>>

内容概要

《你不可不知的100个稳定血压方案（畅销特惠版·第2辑）》告诉你百味人生，百趣百题。高血压病与低血压病同样损害人体健康。只要掌握了正确的方法，就能够使自己的血压稳定在正常水平。

<<你不可不知的100个稳定血压方>>

书籍目录

上篇 调治高血压病方案1 桑叶平肝降火降血压 / 8方案2 菊花明目降血压 / 10方案3 罗布麻平肝清火降血压 / 12方案4 决明子降脂降血压 / 14方案5 夏枯草清肝降血压 / 16方案6 槐花软化血管降血压 / 18方案7 荷叶清暑利湿降血压 / 20方案8 葛根解痉降血压 / 22方案9 何首乌滋阴益寿降血压 / 24方案10 天麻定眩降血压 / 26方案11 芹菜清肝降血压 / 28方案12 菊花脑清凉明目降血压 / 30方案13 洋葱活血降血压 / 32方案14 大蒜辛热解毒降血压 / 34方案15 芦笋减肥降脂降血压 / 36方案16 番茄凉血利尿降血压 / 38方案17 苦瓜清心除烦降血压 / 40方案18 冬瓜清火利湿降血压 / 42方案19 荠菜健脾利水降血压 / 44方案20 绿豆清暑降血压 / 46方案21 苹果生津除烦降血压 / 48方案22 香蕉清热除烦降血压 / 50方案23 柿子清热凉血降血压 / 52方案24 山楂化瘀活血降血压 / 54方案25 红枣益气生津降血压 / 56方案26 黑木耳凉血止血降血压 / 58方案27 香菇益气降血压 / 60方案28 海带软坚散结降血压 / 62方案29 虾皮补钙降血压 / 64方案30 蔬菜类食疗降血压 / 66方案31 豆粮类食疗降血压 / 68方案32 果品类食疗降血压 / 70方案33 食用菌类食疗降血压 / 72方案34 水产类食疗降血压 / 74方案35 花卉类食疗降血压 / 76方案36 药茶降血压 / 78方案37 药粥降血压 / 80方案38 药膳羹饮降血压 / 82方案39 药膳菜肴降血压 / 84方案40 药膳汤水降血压 / 86方案41 控制钠盐降血压 / 88方案42 补钾降血压 / 90方案43 补钙降血压 / 92方案44 控制体重降血压 / 94方案45 低脂饮食降血压 / 96方案46 戒烟限酒降血压 / 98方案47 心理治疗降血压 / 100方案48 欣赏音乐降血压 / 102方案49 自我按摩降血压 / 104方案50 刮痧疗法降血压 / 106方案51 足浴疗法降血压 / 108方案52 足部按摩降血压 / 110方案53 温泉浴疗降血压 / 112方案54 健身球运动降血压 / 114方案55 放松练习降血压 / 116方案56 散步慢跑降血压 / 118方案57 药枕疗法降血压 / 120方案58 六字诀法降血压 / 122方案59 医疗体操降血压 / 126方案60 利尿剂降血压 / 128方案61 B受体阻滞剂降血压 / 130方案62 钙通道阻滞剂降血压 / 132方案63 血管紧张素转换酶抑制剂降血压 / 134方案64 血管紧张素受体阻滞剂降血压 / 136方案65 受体阻滞剂降血压 / 138方案66 阶梯疗法降血压 / 140方案67 阿司匹林预防心脑血管疾病 / 142方案68 高血压伴脑血管病药物治疗 / 144方案69 高血压伴冠心病药物治疗 / 146方案70 高血压伴心脏病药物治疗 / 148方案71 高血压伴糖尿病药物治疗 / 150方案72 高血压伴肾脏疾病药物治疗 / 152方案73 高血压伴血脂异常药物治疗 / 154下篇 调治低血压病方案74 药物升血压 / 158方案75 人参大补元气升血压 / 160方案76 黄芪补气升阳升血压 / 162方案77 黄精气阴双补升血压 / 164方案78 甘草补虚解毒升血压 / 166方案79 枳实行气化痰升血压 / 168方案80 麻黄温通心阳升血压 / 169方案81 鹿茸温补壮阳升血压 / 170方案82 肉桂温阳散寒升血压 / 171方案83 玉竹滋阴润燥升血压 / 172方案84 麦冬滋阴益精升血压 / 173方案85 归芪升压汤升血压 / 174方案86 益气升压汤升血压 / 175方案87 生脉升压汤升血压 / 176方案88 桂附升压汤升血压 / 177方案89 育阴升压汤升血压 / 178方案90 化浊升压汤升血压 / 179方案91 古代医家升血压方 / 180方案92 中成药升血压方 / 182方案93 升血压食疗方 / 184方案94 升血压药膳方 / 186方案95 调息升压操升血压 / 188方案96 太极拳升血压 / 190方案97 易筋经升血压 / 192方案98 五禽戏升血压 / 194方案99 八段锦升血压 / 196方案100 针灸疗法升血压 / 198

<<你不可不知的100个稳定血压方>>

章节摘录

药理作用 现代营养学研究表明,番茄是典型的高钾食品,每100克番茄中含钾163毫克,而含钠仅5毫克,因此具有明显的降压作用。

临床实践也表明,高血压病以及眼底出血患者,每天早晨吃新鲜番茄1~2个,可收降压、止血之效。研究人员发现,番茄因有抗坏血酸酶和有机酸的保护,不论鲜贮、烹饪,酸、碱、高热,营养成分都不易被破坏。

番茄不仅可软化血管、保护血管的正常生理功能,而且可防止动脉粥样硬化、减轻外周血管阻力、发挥降低血压的作用。

现代医学研究还证实,番茄所含的特殊成分——番茄素以及黄酮类物质等,有显著的利尿、降压、止血和助消化作用。

番茄果实肉厚汁多,既可生吃,又可熟食,且适用于炒、拌、腌等多种烹调方法。

既可作主料,又可作配料,还可加工成番茄酱、番茄干、番茄粉和番茄罐头等,也可以酿制酒和醋。

番茄性寒,脾胃虚弱、便溏腹泻者不宜过量生食。

不吃青色番茄。

未熟的番茄中含有龙葵素,食之会有不适感。

特别是口腔会感到苦涩,严重者还会出现口干、发麻、恶心、呕吐、腹泻等中毒症状。

当番茄成熟变红后,龙葵素会因酸的成分增多而水解,变成无毒物质,此时吃起来才又酸又甜。

<<你不可不知的100个稳定血压方>>

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>