

<<101种降低高血压的特效法>>

图书基本信息

书名：<<101种降低高血压的特效法>>

13位ISBN编号：9787538165067

10位ISBN编号：7538165061

出版时间：2010-8

出版时间：辽宁科技

作者：(日)主妇与生活社|译者:王慧

页数：176

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>

<<101种降低高血压的特效法>>

内容概要

《101种降低高血压的特效法》介绍了101种降低血压的特效法。首先向读者介绍了血压的基本知识，引发高血压的机理与诱因，然后分别通过饮食、运动、生活习惯、特效食物等方面介绍了降低高血压的101个方法和注意事项。书中特别指出，那些在健康体检中并未表现出明显的血压值偏高的人，一样有可能属于高血压人群，应该多加注意。

<<101种降低高血压的特效法>>

作者简介

作者：(日)主妇与生活社 译：王慧 渡边尚彦，医学博士。

1952年出生。

1978年毕业于圣玛丽娅医科大学医学部，1984年在该大学修完博士课程。

1995年作为明尼苏达大学时间生物学研究所的客座教授赴美，专门研究关于高血压的循环系统疾病。

目前，他在早稻田大学运动科学学院做客座教授的同时，也在东京女子医科大学东医疗中心做内科专家讲师。

因为医学部四年都是在学校度过的，因而可以连续携带血压计，365天每天24小时的测量血压，直到现在依然在不断地更新测量记录。

他总结出在生活中改善高血压应注意的要点：“渡边式十条降血压准则”，并为《渡边式倡导降血压》一书作词作曲，被大家公认为是易学易掌握的降血压指导书。

其主要著作还有《降血压——不用喝药就能治疗高血压》（小学馆出版）等。

<<101种降低高血压的特效法>>

书籍目录

第一章 关于血压的基础知识 高血压的初期症状不易察觉 血压24小时不断变化 导致高血压的原因是什么 高血压——心脏和大脑的杀手 当心患上假性高血压 血压值达到多少时需要治疗 渡边式“10条降血压准则” 第二章 101种降低高血压的特效方法与注意事项 1. 每天摄取的盐分控制在6g以下 2. 简易测试帮您确认盐分是否摄取过量 3. 用“骤减骤增法”降低盐分摄取量 4. 要注意隐藏着的Na(钠) 5. 尽量少食用盐和酱油 6. 使用低盐调味料 7. 菜肴中尽量少添加调味料 8. 醋和酸味果汁有助于血压降低 9. 浓淡搭配有助于低盐饮食 10. 通过增强食物的色香味实现低盐 11. 摄入钾能有效改善血压 12. 钙镁搭配食用保持血压稳定 13. 在餐馆就餐时注意菜肴的含盐量 14. 少吃一点盖饭 15. 少吃炖鱼及炖菜 16. 不仅要注意“重”还要重视“体” 17. 暴饮暴食是高血压患者的大忌 18. 少食慢食改善高血压 19. 规律的用餐时间是改善肥胖的特效药 20. 控制血压要注意饮食搭配 21. 富含油酸的植物油是高血压患者的不二选择 22. 适量饮酒降低血压 23. 下酒菜以清淡为主 24. 少饮酒能降低血压 25. 绿叶菜及薯类利于降压 26. 高血压患者应多吃颜色鲜艳的蔬菜 27. 黄麻——富含钾的万能蔬菜

<<101种降低高血压的特效法>>

章节摘录

插图：

<<101种降低高血压的特效法>>

编辑推荐

《101种降低高血压的特效法》日本早稻田大学医学教授渡边尚彦提醒您：小心假性高血压！它是脑卒中、心肌梗死等猝死的诱因！还会导致肾脏疾病、步行障碍等！赶快行动吧，101种健康生活方法让您告别高血压的烦恼！

<<101种降低高血压的特效法>>

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>