

<<让高血压低头>>

图书基本信息

书名：<<让高血压低头>>

13位ISBN编号：9787542853073

10位ISBN编号：7542853074

出版时间：2011-12

出版时间：洪昭光 上海科技教育出版社 (2011-12出版)

作者：洪昭光

页数：135

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>

<<让高血压低头>>

内容概要

在《健康生活书系：让高血压低头》中，作者将向大家全面介绍高血压的成因、并发症、存在的认识误区等，并从膳食、运动、心理等话题入手，为大家量身定做，提供了丰富的切实可行的健康生活方式。

<<让高血压低头>>

书籍目录

第一讲 知识就是健康13/链接一健康知识14/链接二健康食谱15/链接三食补食疗第二讲 “无声杀手”——高血压26/链接一健康知识27/链接二健康食谱27/链接三食补食疗第三讲 三个“半分钟”和三个“半小时” 37/链接一健康知识38/链接二健康食谱39/链接三食补食疗第四讲 兔子、鸭子与动脉硬化48/链接一健康知识49/链接二食补食疗第五讲 膳食中的一二三四五（上）58/链接一健康知识59/链接二健康食谱59/链接三食补食疗第六讲 膳食中的一二三四五（下）69/链接一健康知识70/链接二药物介绍70/链接三健康食谱71/链接四食补食疗第七讲 餐桌上的“红黄绿白黑” 80/链接一健康知识81/链接二药物介绍81/链接三健康食谱82/链接四食补食疗第八讲 适量运动三五七90/链接一健康知识92/链接二药物介绍92/链接三健康食谱93/链接四食补食疗第九讲 戒烟限酒，心甘情愿102/链接一健康知识103/链接二药物介绍104/链接三健康食谱104/链接四食补食疗第十讲 健身先健心114/链接一健康知识114/链接二食补食疗第十一讲 腰带越长，寿命越短122/链接一健康知识123/链接二药物介绍123/链接三食补食疗第十二讲 健康就是财富133/链接一健康知识134/链接二药物介绍134/链接三健康食谱135/链接四食补食疗

<<让高血压低头>>

章节摘录

版权页：插图：大家都知道，有钱并不能买到健康，面对健康人人都是平等的。

健康还有一个特点，健康不能一蹴而就。

注意健康必须从年轻时候就细水长流，精心保养。

另外，我们好多人觉得心肌梗死、脑卒中是突然发生的，其实也不是，所有的心肌梗死、脑卒中发病都不是对健康人无中生有的突袭，而是全身动脉粥样硬化渐变的必然结果。

动脉硬化是一种植根于青少年，发展于中年，发病于中老年的慢性病，看起来它是突然发生的，实际上是慢慢地发展的。

最后发病累及心脏、大脑、肾脏。

健康这三个特点非常重要，一定要牢记。

如果我们能很好地按照科学、文明的生活方式，用健康卫生知识来充实自己，那么，我们每一个人一定会按照自然规律，“健康七八九，百岁不是梦”，就是说人到70岁还很健康，80岁、90岁生活质量仍较高，活到100岁也不是一个梦想。

在现代的科技条件下，人们完全可以在明媚阳光下，健康享受每一天，怀着希望步人人生百岁，使其成为生命的自然进程，而不再是奢望，就像一淙清清山泉，弯弯曲曲，最终汇入大海一样自然。

但是，现实生活中，有许多人还是40岁动脉硬化，50岁冠心病，60岁脑卒中，过早地患病、衰老、死亡。

甚至小学生就患了高血压，中学生开始动脉硬化。

生命之树本应是秋天落叶，怎奈春夏就落木萧萧，一派秋色呢？

为什么提前的病理死亡代替了自然的生理凋亡呢？

过去一项研究表明：在北京市15~39岁年龄组死亡者尸检中，有动脉硬化表现者占74%，其中冠脉狭窄超过管腔一半者占25010。

在我们这样一个发展中国家，心血管病如此流行，确实值得重视。

其实并不奇怪。

世界卫生组织早就指出：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。

”

<<让高血压低头>>

编辑推荐

《让高血压低头》是健康生活书系之一。

<<让高血压低头>>

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>