

<<好生活对三高说不/健康1+1>>

图书基本信息

书名：<<好生活对三高说不/健康1+1>>

13位ISBN编号：9787807288756

10位ISBN编号：7807288752

出版时间：2008-4

出版时间：张劼 广东经济出版社 (2008-04出版)

作者：张劼

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>

## 前言

我是一名医务工作者，从事医疗保健工作有相当长的时间了。

平时，我经常接待的都是一些“健康”的正常人，他们来到我这里的时候有说有笑，没有什么病态，可是却让我十分担心。

因为，根据我的经验，大病有时就是隐藏在这样的“貌似正常”之下的。

那些后来被诊断出患有高血压、高血糖和高脂血症的病人，早期的时候大多比较懵懂，多数人由于对疾病的早期症状不了解。

常常觉得自己挺健康的，因此错过了治疗的最佳时机，留下终生的遗憾。

曾经有这样的病人，一个40多岁的业务主管，对于自己反复出现的头昏头痛以及偶尔的肢体麻木不以为意，认为自己年轻，能吃能睡又能喝酒，休息一下就好了。

直到有一天清晨起床时，他发现一侧肢体不能动弹，才到医院就诊，被诊断为高血压引起的脑梗塞，但因为脑细胞坏死后不能再生，只能终生遗留一侧的偏瘫，失去了大好的前途，甚至丧失了生活自理的能力。

还有一位行政工作人员，特别爱吃高脂肪和高胆固醇食物，平时锻炼少，不到40岁就挺着一个“将军肚”，就是常说的“腹型肥胖”。

在单位例行体检中发现他血糖和血压已经超标，而且肾功能也有了早期的损害，而这种损害是不可修复的，会对其后半生的生活产生很大的影响。

更有一个极端的例子，一名才刚刚28岁的年轻男性，因为心肌梗塞入院了。

追问病史才知道他从小就喜欢吃炸鸡腿、薯条等油炸食物，工作以后又经常应酬、大量喝酒，现在才工作没几年，就不幸成为了因为不注重日常保健而使健康受损的典型。

## <<好生活对三高说不/健康1+1>>

### 内容概要

高血脂、高血糖、高血压等心血管病半个世纪来从发达国家逐渐扩大到发展中国家。尽管各国社会政治制度很不相同，但有一个相同点，即心血管病的流行常常伴随该国家或地区经济发展和生活改善而发生。

生活好起来了，健康问题也随之出现了。

我们应该看到，经济发展是一把双刃剑，它一方面提高了人民的生活水平，另一方面为不健康生活方式的发展提供了基础。

我国卫生部公布的最新居民营养与健康状况调查结果显示，我国居民膳食质量明显提高，营养状况明显改善，但高血压、超重和肥胖患病率却迅速增高，血脂异常患病率达18.6%，这与不合理膳食、吸烟、饮酒、体力活动减少等不良生活方式关系密切。

现在我国人民健康饮食、健康生活的观念还很不够。

如果不改变这种状况，我国将会重蹈西方国家的覆辙，在不久的将来，迎来心血管病的大流行。

面对美好的生活，让我们珍惜生命，积极自我保健，对“三高”说不！

#### 作者简介

张劼，中山大学附属第一医院中心内科教授、博士生导师、心血管病研究主任、长期致力于“高血压和相关心血管疾病”的研究，并具有十多年临床医疗经验。

## 书籍目录

总论第一篇 “三高”的自查与体检第一章 “三高”人群应自查第一节 高血脂的自查第二节 高血糖的自查第三节 高血压的自查第四节 相关疾病的预警与征兆第二篇 高血脂第一章 认识高血脂第一节 高血脂为什么可怕第二节 了解一些高血脂的常识第三节 高血脂由不良生活习惯引起第四节 胆固醇是罪魁祸首吗第二章 防治高血脂从生活细节开始第一节 三种方式调血脂第二节 调节血脂的三个关键第三节 高血脂调理要注意的问题第三章 高血脂的治疗第一节 高血脂的发现第二节 高血脂的治疗第四章 高血脂食疗方案第一节 高血脂患者的合理膳食结构第二节 关键营养素的补充第三节 降血脂食谱第四节 民间降脂良方第五章 高血脂患者的运动第一节 经常运动防治高血脂第二节 运动减肥处方第三节 高血脂患者健身原则第三篇 高血糖篇第一章 高血糖与糖尿病第一节 高血糖为什么可怕第二节 认识糖尿病第三节 辨别高血糖症和糖尿病第四节 怎样认识食物中的糖第二章 高血糖的日常调理第一节 糖尿病应引起重视第二节 糖尿病患者的生活原则第三章 糖尿病患者怎样安全运动第四章 糖尿病饮食疗法第一节 糖尿病食疗原则第二节 糖尿病食谱第三节 糖尿病患者怎样喝酒第四节 糖尿病患者的饮食平衡第五章 糖尿病的治疗第一节 糖尿病的发现与诊断第二节 糖尿病治疗中的几个问题第四篇 高血压篇第一章 高血压是一种危险的疾病第二章 改善生活习惯避免血压升高第一节 高血压应预防第二节 健康生活方式的四个要点第三节 高血压病患者应养成的几个习惯第四节 高血压病患者的生活细节第五节 高血压病患者冬夏养生法第六节 哪些是高血压病患者的“危险动作”第七节 走出高血压病的误区第八节 女性对高血压的特别预防第九节 儿童也要预防高血压第三章 高血压的治疗第一节 了解高血压病的常见症状第二节 高血压的检查第三节 判明高血压的病因第四节 高血压的治疗第五节 关于高血压治疗的新观点第四章 高血压食疗方案第一节 高血压食疗原则有哪些第二节 高血压食疗宜忌第五章 高血压的运动疗法第一节 运动疗法可以降血压第二节 高血压病常用的运动疗法第六章 高血压的其他疗法第五篇 医院检查指南第一章 了解医院检查项目第一节 高血脂病患者的血脂化验单第二节 糖尿病患者的化验报告单第三节 高血压病患者的检查项目第二章 其他相关检查第一节 脑血管病应做哪些检查第二节 学点心电图知识第三节 怎样看血液化验单第四节 如何看尿液化验单第五节 肝功能检查第六节 肾功能检查附录：名词解析

章节摘录

插图：

编辑推荐

《健康1+1好生活,对三高说不!》远离三高,把握健康,享受生活!

我国糖尿病患者已达5000万人!

高血压患者已过亿!

这些触目惊心的数字再一次给我们敲响警钟。

高血压、高血糖、高血脂虽然离我们很近,但我们可以通过多留心、多检查、坚持健康生活方式,对三高说不!

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>