

《胡大一教您 控制高血压的五个处方》

图书基本信息

书名：《胡大一教您 控制高血压的五个处方》

13位ISBN编号：9787535786537

出版时间：2015-5-20

作者：胡大一

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《胡大一教您 控制高血压的五个处方》

内容概要

当高血压无声无息地来到人们身边，挤兑着不同人群的健康甚至危及生命时，我们应该如何面对？怎样控制呢？中国最权威的高血压病防治专家胡大一经过四十多年的临床实践和科研证明：“放宽心，用对药，管住嘴，迈开腿，零吸烟”是五个有效降压生活处方。

本书就全方位立体化控制高血压的“五个处方”的原则、方法、注意事项等方面进行了全面、美观、直白的呈现。怎样让快乐住进心里，不再搬家？怎样管理好睡眠？怎样远离高血压的生活守则？怎样科学用药降压？如何找回自己的健康美味？高血压患者怎样选择愉悦健康的运动项目？等等。关于预防和轻松控制高血压的生活细节话题，这里应有尽有，并且一一为读者作了图文并茂的解答。

权威专家一书在手，读者将自己帮助自己拥有健康的主动权！

《胡大一教您 控制高血压的五个处方》

作者简介

中央文明办和原卫生部健康教育首席专家，北京大学主任医师、教授、博士生导师，世界心脏联盟理事长，国际欧亚科学院院士，国家和北京市突出贡献专家，国家重点学科心血管内科负责人，享受国务院特殊津贴专家。

担任国际心血管药物治疗学会候任主席、美国心脏病学院专科会员、中国心脏联盟主席、北京大学人民医院心血管疾病研究所所长、中华医学会心血管病学分会前任主任委员、北京医学会心血管病学分会主任委员、中国老年学学会心脑血管病专业委员会主任委员、中国康复医学会心血管病专业委员会主任委员、中国控制吸烟协会吸烟与疾病控制专业委员会主任委员等。

先后完成国内外心血管疾病临床试验、科研课题数十项，主编主译专著45部、美国出版3部，在国内外专业期刊发表论文450余篇。主持召开大型国际会议20余次，培养硕士88名，博士72名，博士后30名。获国家科技进步二等奖四项、原卫生部和北京市科技进步奖13项、“吴阶平—杨森”医学一等奖、联合国国际科学与和平周贡献奖等。

担任著名杂志总编辑、执行总编，如：《中华心血管病》、《美国医学会》杂志（JAMA）中文版等。

《胡大一教您 控制高血压的五个处方》

书籍目录

PART1认识高血压，不必谈其色变	
何为高血压，一看便明了	14
高血压的危害，不容忽视	15
通过改变生活方式控制高血压	16
通过药物治疗控制高血压	18
走出高血压用药的误区	19
正确使用电子血压计	20
高血压偏爱的人群	21
PART2心宽了，血压自然降低了	
心理与血压关系密切	24
给予更多贴心陪伴	25
心态淡定，生活愉悦	26
心平气和，血压稳	28
老中医恬淡虚无，应对高血压	29
PART3高血压日常饮食原则早知晓	
有效控制血压的饮食原则	32
高血压患者的四季饮食方案	33
特殊人群的高血压饮食调理	34
2组降压配餐推荐表	36
PART4选对食材，降压其实很简单	
谷薯豆类	
玉米 40	
保持血管弹性	
玉米面蒸饺	40
玉米蘑菇汤	41
玉米豆浆	41
玉米粥	42
玉米燕麦糊	42
燕麦 43	
降低胆固醇	
燕麦花生红枣饭	43
燕麦小米豆浆	44
燕麦核桃豆浆	44
燕麦芝麻豆浆	45
红枣燕麦糙米糊	45
荞麦 46	
扩张血管，抗凝血	
荞麦面疙瘩汤	46
荞麦南瓜米糊	47
大米荞麦豆浆	47
小米 48	
抑制血管收缩	
小米桂圆粥	48
小米豆浆	49
小米扁豆糊	49
黑米 50	
增强血管弹性	

《胡大一教您 控制高血压的五个处方》

黑米党参山楂粥	50
黑米桃仁糊	51
黑米芝麻糊	51
薏米 52	
降低胆固醇	
薏米露	52
薏枣百合山药粥	53
百合薏米糊	53
黄豆 54	
有助于扩张血管	
黄豆南瓜大米糊	54
醋渍黄豆	55
海藻煮黄豆	55
黑豆 56	
守护心血管	
黑豆糯米糊	56
圆肉补心汤	57
黑豆豆浆	57
绿豆 58	
有助于排钠和降压	
绿豆莲藕汤	58
绿豆荷叶粥	59
绿豆菊花豆浆	59
红薯 60	
保持血管弹性	
栗子红薯排骨汤	60
酱爆薯丁	61
红薯粥	61
蔬菜类	
芹菜 62	
扩张血管	
芹菜香干肉丝	62
芹菜汁	63
芹菜菠菜汁	63
洋葱 64	
减少血管阻力	
洋葱牛奶粥	64
甘蓝洋葱汁	65
洋葱黄瓜汁	65
洋葱芹菜汁	66
洋葱番茄汤	66
番茄 67	
利尿、降压	
番茄焖青豆	67
山楂番茄汤	68
番茄胡萝卜汁	68
番茄汁	69
番茄橘子汁	69
苦瓜 70	

《胡大一教您 控制高血压的五个处方》

有利于维持血压稳定

苦瓜炒蛋70

苦瓜芹菜汁71

苦瓜洋葱汁71

冬瓜 72

降压降糖

冬瓜菠菜羊肉汤72

海米冬瓜汤73

冬瓜粥73

茄子 74

防止微血管破裂

蒜香茄子74

决明烧茄子75

茄子粥75

茼蒿 76

降低胆固醇

冬菇扒茼蒿76

茼蒿炒萝卜丝77

茼蒿拌豆渣77

胡萝卜 78

降压强心

胡萝卜红枣银耳羹78

羊肉胡萝卜汤79

香菜胡萝卜汤79

黄瓜 80

降低胆固醇

黄瓜鸡丝80

冬瓜黄瓜汁81

西芹黄瓜菠菜汁81

菌藻类

黑木耳 82

预防血栓的形成

木耳炒莴苣片82

黑木耳炒芹菜83

黑木耳芝麻茶83

香菇 84

降压降脂

芹菜炒香菇84

烧香菇85

香菇肉片汤85

海带 86

防治动脉粥样硬化

海带烧黄豆86

海带煮排骨87

海带绿豆杏花汤87

水果类

猕猴桃 88

抑制胆固醇的沉积

猕猴桃西米粥88

《胡大一教您 控制高血压的五个处方》

猕猴桃梨汁	89
猕猴桃葡萄汁	89
草莓 90	
调节血压	
草莓菠菜饮	90
水果沙拉	91
草莓葡萄柚汁	91
苹果 92	
降低胆固醇	
苹果雪梨生鱼汤	92
苹果汁	93
苹果菠萝汁	93
香蕉 94	
降低血压	
芝麻香蕉卷	94
香蕉土豆泥	95
香蕉汁	95
梨 96	
增加血管弹性	
蜂蜜雪梨汤	96
梨汁	97
川贝母酿梨	97
柠檬 98	
保护心血管	
桃子柠檬汁	98
柠檬梨胡萝卜汁	99
柠檬汁	99
山楂 100	
扩张血管	
山楂糖	100
山楂红豆米糊	101
山楂麦芽汤	101
葡萄 102	
抑制血栓形成	
葡萄菠菜汁	102
葡萄汁	103
葡萄芦笋汁	103
柚子 104	
降压降糖	
柚子鸡	104
柚子汁	105
蜂蜜柚子茶	105
红枣 106	
软化血管	
黑米黑豆红枣豆浆	106
丹参红枣粥	107
银耳红枣粥	107
核桃 108	
稳定血压	

《胡大一教您 控制高血压的五个处方》

核桃芝麻米糊	108
核桃虾仁粥	109
大米核桃花生豆浆	109
奶类	
酸奶 110	
降低胆固醇	
酸奶蜂蜜草莓饮	110
酸奶水果银耳羹	111
酸奶猕猴桃汁	111
脱脂牛奶 112	
调节血压	
牛奶蔬菜粥	112
牛奶苦瓜山药汤	113
香蕉燕麦奶糊	113
肉禽类	
兔肉 114	
保护血管壁	
黑豆煲兔肉	114
兔肉蘑菇丝	115
红枣炖兔肉	115
牛肉 116	
有效降压	
黑豆首乌牛肉羹	116
香芋牛肉煲	117
牛肉健脾丸	117
鸭肉 118	
维持血压稳定	
红烧鸭	118
白果全鸭	119
海带炖鸭汤	119
鸡肉 120	
舒张血管	
豌豆鸡丁	120
银耳氽鸡片	121
黄花菜鸡丝汤	121
鸽肉 122	
促进血液循环	
海参乳鸽	122
野菊花炖乳鸽	123
鸽子绿豆莲子汤	123
鱼虾贝类	
草鱼 124	
促进血液循环	
秘制豆豉草鱼	124
酸菜草鱼	125
冬瓜草鱼煲	125
鲫鱼 126	
活血通络	
剁椒清香鲫鱼	126

《胡大一教您 控制高血压的五个处方》

槐花清蒸鲫鱼	127
薏米瓜皮鲫鱼汤	127
海蜇 128	
舒张血管	
老醋蜇头	128
苦瓜海蜇	129
海蜇鸡柳	129
海蜇冬瓜汤	130
海蜇荸荠汤	130
海虾 131	
保护心血管	
豌豆炒虾仁	131
白果豆腐烩虾仁	132
韭菜炒虾仁	132
海参 133	
抑制血压上升	
凉粉烧海参	133
西兰花烧海参	134
海参鹌鹑蛋	134
银耳炖海参	135
海参粥	135
油脂类	
玉米油 136	
减小血流阻力	
干炸小黄鱼	136
木耳炒百合	137
鸡腿菇炒虾仁	137
橄榄油 138	
调节血压	
牛肉烧饼	138
橄榄油蒸茄子	139
醋汁橄榄	139
香油 140	
降低胆固醇	
西芹拌腐竹	140
香油拌菠菜	141
香油拌时蔬	141
其他类	
醋 142	
维持血管弹性	
醋熘藕片	142
醋熘土豆丝	143
醋泡大蒜	143
绿茶 144	
扩张血管	
绿茶牛肉汤	144
红葡萄酒 145	
保护心血管	
肉桂红酒	145

《胡大一教您 控制高血压的五个处方》

PART5高血压饮食“红色地带”，管住嘴更健康

方便面	148
巧克力	148
薯片	149
月饼	149
苏打饼干	149
奶油蛋糕	150
火腿	150
鱼片干	150
鲍鱼	151
墨鱼（干）	151
鱿鱼（干）	151
肥猪肉	152
猪肝	152
猪肚	152
猪血	153
猪蹄	153
腊肉	153
牛油	154
牛肝	154
羊肉	154
狗肉	155
鸡胗	155
鸭肠	155
腌雪里蕻	156
腌冬菜	156
榨菜	156
萝卜干	157
咸鸭蛋	157
松花蛋	157
芥末	158
酱油	158
八角	158
胡椒粉	159
花椒	159
辣酱	159
豆瓣酱	160
可可粉	160
白酒	160
啤酒	161
汽水	161
冰激凌	161
PART6中药降压食疗方，事半功倍帮您忙	
杜仲	164
补肾降压	
杜仲核桃猪腰汤	164
杜仲煮冬瓜	165
杜仲鳝鱼羹	165
田七	166

《胡大一教您 控制高血压的五个处方》

活血散瘀

田七瘦身茶166

木耳田七汤167

当归田七乌鸡汤167

玉米须 168

降压降糖

玉米须排骨汤168

玉米须茅根茶169

玉米须荠菜汤169

决明子 170

降压降脂

决明子山楂饮170

决明山楂荷叶瘦肉汤...171

决明子粥171

地龙 172

通达气血

地龙桃仁玉米饼172

地龙炒鸡蛋173

地龙干炖瘦肉汤173

酸枣仁 174

降压强心

酸枣仁玉竹糯米粥174

酸枣仁排骨汤175

酸枣仁粥175

葛根 176

滋阴生津

葛根鲫鱼汤176

三味降压茶177

葛根煲猪脊骨177

天麻 178

保护心脏

天麻鱼片178

核桃天麻炖草鱼179

天麻鱼头汤179

桑枝 180

降压通络

桑枝绿豆老鸭汤180

桑枝煲鸡181

桑椹桑枝酒181

黄芪 182

促进血液循环

黄芪普洱茶182

黄芪牛肉蔬菜汤183

参芪玉米排骨汤183

枸杞子 184

预防动脉粥样硬化

杞菊饮184

杞枣芹菜汤185

枸杞子金银花汤185

《胡大一教您 控制高血压的五个处方》

钩藤 186	
降压镇痛	
钩藤白术饮	186
钩藤天麻茶	187
钩藤荷叶首乌汤	187
丹参 188	
活血降压	
丹参海蜇煲	188
丹参玉楂饮	189
参莲汤	189
红花 190	
活血通经	
洋甘菊红花茶	190
红花丹归糯米粥	191
红花大米粥	191
PART7并发症饮食，吃对了，不受罪	
高血压合并糖尿病 194	
魔芋拌黄瓜	195
冬瓜香菜汤	195
高血压合并冠心病 196	
山楂汁	197
清蒸枸杞子虾	197
高血压合并高脂血症 198	
韭黄豆芽菜	199
南瓜豆浆	199
高血压合并肾功能减退 200	
鸡丝拉皮	201
洋葱炒土豆片	201
高血压合并脑血管疾病 202	
牛奶玉米汁	203
洋葱青椒汁	203
PART8多运动，别犯懒，降压有保障	
高血压患者运动原则 206	
户外运动 207	
行走，随时随地的好运动	207
慢跑，认真对待的健身方式	208
舞蹈，快乐的运动	209
游泳，消耗能量更快速	210
气功，降压又健身	212
太极拳，修身养性	214
室内运动 215	
甩手，足不出户也能完成	215
健身球，把健康掌控在手中	216
提肛，提升阳气的好方法	217
深呼吸，让身心更轻松	218
高血压自我按摩法	219
卧床患者的康复锻炼	220
附录	221
控制血压所需的营养素	221

《胡大一教您 控制高血压的五个处方》

高血压并发昏迷后鼻饲流汁配餐推荐表
..... 223

《胡大一教您 控制高血压的五个处方》

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:www.tushu111.com