

《降压和防治高血压美食便方》

图书基本信息

书名：《降压和防治高血压美食便方》

13位ISBN编号：9787117162104

10位ISBN编号：7117162104

出版时间：2013-4

出版社：人民卫生出版社

页数：158

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

《降压和防治高血压美食便方》

内容概要

《降压和防治高血压美食便方》重点介绍降压的日常饮食调养，汲取我国传统医学的丰富源泉，收集了大量我国传统的防治高血压的独特方法，包括美食单方、中药验方，美食菜、汤、羹、粥等。这些方法，经过长期临床实践，被证实是简单而有效的，而且容易为人们所接受。中医对于高血压有其独特的治疗理论和效果，且毒副反应少，值得提倡。愿《降压和防治高血压美食便方》能指导高血压患者改善症状、减少或延缓并发症的发生、降低心肌梗死和脑卒中的发病率，让高血压患者像健康人一样享有幸福美好的生活。

《降压和防治高血压美食便方》

作者简介

谢英彪，南京中医药大学三附院教授、主任医师、金陵名医馆终生专家。现兼任国际药膳食疗学会副会长及江苏分会会长，中国科普作家协会会员，江苏科普作协理事，南京科普作协副理事长。主编出版专著20余部，科普著作百余部。获科技进步奖、优秀图书奖16项。曾多次赴港台、日本等地讲学。

章茂森，中医学博士，江苏省中医院国家名老中医工作室成员。兼任南京科普作家协会副秘书长、国际药膳食疗学会江苏分会理事、江苏省中医药学会科普分会秘书，为多家报刊杂志特约通讯员。担任副主编著作1部，参编科普著作多部。

《降压和防治高血压美食便方》

书籍目录

第一部分不可不知的高血压防治知识 一、高血压患者知多少 二、高血压的诊断 三、高血压的危害 四、引起高血压的膳食因素 五、高血压的饮食原则 1.低盐 2.高钙 3.选油 4.节食 5.宜粗 6.忌烟限酒 六、高血压的中医分型 第二部分生活中简便易行的高血压防治方法 一、高血压早知道 1.为什么高血压是无声的杀手 2.高血压六大危险信号 3.高血压患者头痛的特点 4.养成自测血压的习惯 5.高血压治疗目标 6.夜间高血压的危害 7.改善生活方式是防治高血压的基础 8.高血压者进补要慎重 二、高血压患者保健的要点 1.饮食要低盐 2.饮食低脂化 3.严格限制酒 4.对吸烟说“不” 5.体重需控制 6.早晨一杯水 7.不妨多吃醋 8.饭后多散步 三、高血压患者生活中易忽视的细节 1.高血压十忌歌 2.控制情绪 3.不要以一次检查来确定病情的轻重 4.科学饮茶 5.夏季要经常补充水分 6.夏天空调温度不宜过低 7.注意防寒保暖 8.没有症状也要服药 9.保证充足睡眠 10.长时间工作不可取 11.经常体检 12.适量运动 第三部分高血压防治饮食调养技巧与误区 一、饮食调养原则 1.避免饮食过饱 2.远离三高“食物” 3.多吃海产品 4.补充镁元素 5.多吃富含钾的食物 6.多吃高钙食物 7.适当摄取维生素 8.适量摄入蛋白质 二、饮食误区及禁忌 1.高血压禁忌普通牛奶 2.高向斥患者服药莫吃柚子 3.忌食狗肉 4.忌食发酵食品 5.“花生的红衣”要慎吃 6.含糖量高的蔬菜不宜多吃 7.忌不择时服药 第四部分防治高血压简验便廉的美食方 1.醋泡花生仁 2.芹菜榨汁 3.麻油菠菜 4.冰糖陈醋 5.花生灌大藕 6.糖醋大蒜 7.花生鹅蛋 8.冰糖炖海参 9.冰糖蒸山楂 10.冰糖炖木耳 11.凉拌西瓜皮 12.香菇汤 13.地骨皮汤 14.青箱子茶 15.牡丹皮茶 16.樱桃叶茶 17.钩藤汤 18.芹菜籽茶 19.罗布麻叶茶 20.草决明茶 21.豌豆荚汤 22.玉米须汤 23.黑木耳羹 24.雪羹汤 25.葫芦汁 26.蚕豆花汤 27.西瓜皮汁 28.绿豆猪胆粉 29.荠菜早莲茶 30.小蓟茶 31.莼菜羹 32.五汁饮 33.葡萄汁 34.冰糖猕猴桃 35.柠檬蛋酒 36.木耳柿饼汤 37.白木耳黑芝麻膏 38.桑葚膏 39.沙棘膏 40.金橘蜜酒 41.槐花酒 第五部分高血压最佳调养食物 1.芹菜 2.菊花脑 3.洋葱 4.大蒜 5.荠菜 6.番茄 7.苦瓜 8.冬瓜 9.芦笋 10.绿豆 第六部分防治高血压的中药 第七部分防治高血压的美食菜肴 第八部分防治高血压的美食汤肴方 第九部分防治高血压的美食药粥方 第十部分防治高血压的美食主食方 第十一部分防治高血压的美食果蔬汁方 第十二部分防治高血压的茶饮方 第十三部分防治高血压的中药方

《降压和防治高血压美食便方》

章节摘录

版权页：插图：我国中医药学者在长期临床实践中总结了许多有效降低血压的中药复方和单味药。在目前已知的70多种具有降压作用的中药当中，天麻、钩藤、菊花、罗布麻、羚羊角可有效改善眩晕；柴胡、龙胆、夏枯草、莲子心可缓解急躁易怒；独活、杜仲、桑寄生、巴戟天、怀牛膝能明显减轻腰膝酸软；丹参、酸枣仁、五味子、柏子仁能改善心悸失眠；半夏、天竺黄、制南星、莱菔子可有效控制呕吐痰涎。对于高血压患者来说，应优先选用既符合中药药理研究结果，又安全有效无副作用的中草药。

车前子味甘、淡，性微寒。归肺、肝、肾、膀胱经。具有清热利尿，渗湿通淋，明目，祛痰的功效。用车前子15克煎水饮，每天早晨、下午各饮一次，对1期高血压有效。文献报道：每日用车前子9克（经1个月疗效不显者加至18克），水煎2次。当茶饮。50例患者经3~4个月治疗，收缩压降低到150毫米汞柱以内的23例（46%），舒张压降低到90毫米汞柱以内的25例（50%）。治疗中除个别病例有胃部不适外。无其他不良反应。

钩藤味甘。性凉。归肝、心包经。具有清热平肝，息风定惊的功效。用钩藤30克煎水10分钟，每天早晚口服，对2、3期高血压患者有效。文献报道：据100余例的观察。服药后多数患者血压均有不同程度的下降，有的可降至正常或接近正常范围。随着血压的下降。头晕、头痛、心慌、气促、失眠等自觉症状亦相应减轻或消失。血压下降开始于服药后2~7日，10日之后降压效果即很显著，有时还可继续下降。血压下降的曲线呈斜坡状，显示本品作用温和。

葛根味甘、辛，性凉。归脾、胃经。具有解肌退热，生津，透疹，升阳止泻作用，对高血压颈项强痛有效。用葛根15克煎水饮，每天早晚各饮一次，对高血压伴有颈项强痛者效果明显。文献报道：葛根煎剂每日10~15克，煎分2次服。连服2~8周。观察52例，颈项强痛消失17例，明显减轻30例。同时对高血压病的头痛、头晕、耳鸣及肢麻等症状也有一定改善作用，但降压不明显。多数患者在用药第1周即可出现疗效，作用持续1~2周。无明显副作用。

《降压和防治高血压美食便方》

编辑推荐

《降压和防治高血压美食便方》内容丰富翔实，通俗易懂，文字简练，版面活泼，集知识性、科学性、可读性与趣味性于一体，可满足不同文化层次、不同职业读者的需求。适合广大群众，特别是高血压患者及其家属阅读，也可供临床医务人员参考。

《降压和防治高血压美食便方》

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