

2011年社区护理：高血脂生活护理-护士资格考试- PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/3/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E7_A4_BE_c21_3738.htm

高血脂生活护理：冬青子1500克，蜂蜜适量。大藕4节，绿豆200克，胡萝卜125克。茵陈20克，生山楂15克，生麦芽15克。山楂粥原料，泽泻粥原料。1、冬青子1500克，蜂蜜适量。将冬青子加水煎熬2次，每次1小时，去渣，合并两次药液浓缩成膏状，烤干碾碎，加入适量蜂蜜混匀，贮瓶备用。同时，每日服用量相当于生药冬青子50克，分3次空腹服，1个月为1疗程。主治高血脂症。2、大藕4节，绿豆200克，胡萝卜125克。将绿豆洗净水泡半日，滤干，胡萝卜洗净，切碎捣泥，二物加适量白糖调匀待用。将藕洗净，在靠近藕节的一端用刀切下，切下的部分留好。将调匀的绿豆萝卜泥塞入藕洞内，塞满塞实为止。再将切下的部分盖好，用竹签或线绳插牢或绑好，上锅水蒸熟，可当点心吃。经常食用。降低血脂，软化血管。主治高血脂。3、茵陈20克，生山楂15克，生麦芽15克。将上药放入砂锅内加水适量，煎煮20分钟，过滤留汁，再煎20分钟，去渣取汁，将两煎药汁混匀，每日2次，每次100毫升，可连服半月。清肝利胆，清热化湿，醒脾法脂。主治高血脂早期患者。4、山楂粥原料：山楂3045克（或鲜山楂60克），粳米100克，砂糖适量。制作：将山楂煎取浓汁，去渣，同洗净的粳米同煮，粥将熟时放入砂糖，稍煮12沸即可。用法：作点心热服；10日为1疗程。注意：不宜空腹及冷食。5、泽泻粥原料：泽泻1530克，粳米50—100克，砂糖适量。制作：先将泽泻洗净，煎汁去渣，入淘净的粳米共煮成稀粥，加入砂糖，稍煮即

成。用法：每日12次，温热服。高血脂吃什么对身体好？1、可多吃鱼类；2、多吃新鲜的水果和蔬菜，如苹果等；3、多吃大蒜、洋葱；4、每日应在膳食中添加燕麦片、荞麦等粗粮，以及海带、魔芋和新鲜蔬菜富含膳食纤维的食物。5、宜多食含钾食物。钾在体内能缓解钠的有害作用，促进钠的排出，可以降压。含钾的食物有：豆类、番茄、乳品、海带、鲜蘑菇及各种绿叶蔬菜，水果有橘子、苹果、香蕉、梨、菠萝、猕猴桃、核桃、山楂、西瓜等。6、宜多食含蛋白和维生素的食物。如鱼、牛奶、瘦肉、豆制品等。7、多食含钙食物。美国医学专家认为，高血压患者每天坚持食入高钙食物，能有明显的降压效果。含钙的食物有：奶制品、豆制品、花生、红枣、海带、黑木耳、核桃、鱼等。高血脂最好别吃什么食物？1、蛋黄和动物内脏如肝、脑、腰等含胆固醇相当高，应尽量少用或不用。2、尽量少喝咖啡、茶，并禁服含有咖啡因的药物。3、避免油炸的食物。4、禁止饮酒。5、少吃动物脂肪。动物脂肪胆固醇含量高，可加速动脉硬化。如肝、脑、心等应少吃。6、少吃甜食。甜食含糖量高，可在体内转化成脂肪，容易促进肥胖和动脉硬化。

特别推荐：[#0000ff>2011年执业护士资格考试考后真题与答案](#)
[#0000ff>2011年执业护士资格考试成绩查询](#) [#0000ff>2012年执业护士考试介绍](#) [更多信息请访问：](#)[#0000ff>护士考试辅导无忧通关班](#) [#0000ff>护士论坛](#) [#0000ff>护士在线题库](#) 相关推荐：
[#0000ff>2011年社区护理：猩红热的疗养与家庭护理](#)
[#0000ff>2011年社区护理：儿童白癜风的日常护理](#) 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问