

三高指的是什么?三高指的是什么?三高指的是什么?

三高患者需要吃低盐低钠低糖，多纤维，多维生素，适量蛋白质饮食。保持情绪稳定，有一个好的心态，平常多运动。监测血压，血糖，血脂，定期测量记录。吃医生建议的药品治疗，不要轻信广告保健品，防止糖尿病的并发症出现。指导意见饮食安排应少量多餐，避免过饱；高血压患者常较肥胖，必须吃低热能食物,可多吃大豆、花生、黑木耳或白木耳及水果。晚餐应少而清淡，过量油腻食物会诱发中风。食用油要用含维生素E和亚油酸的素油；不吃甜食。多吃高纤维素食物，如笋、青菜、大白菜、冬瓜、番茄、茄子、豆芽、海蜇、海带、洋葱等，以及少量鱼、虾、禽肉、脱脂奶粉、蛋清等

土地的誓言她指的是什么它指的是什？土地的誓言她指的是什么它指的是

你好，“她”和“你”都指的被日本侵略的东北，如果都改成她的话，不好，因为后面之所以将“她”改成了“你”，是因为用了呼告的修辞手法，这样来抒发作者的情感。老师上课讲过的，虽然没多大作用，但是相信也可以帮助一下你的。