

<<高血压病患者长寿秘诀>>

图书基本信息

书名：<<高血压病患者长寿秘诀>>

13位ISBN编号：9787508257310

10位ISBN编号：7508257316

出版时间：2009-7

出版时间：金盾出版社

作者：刘平 主编

页数：327

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>

<<高血压病患者长寿秘诀>>

前言

高血压病是一种严重危害人类健康的常见、多发的心血管疾病，是人类健康长寿的“无声杀手”。具有患病率高、致残率高、病死率高的特点，又有知晓率低、服药率低、控制率低的现象。

目前，我国成人高血压患病率为18.8%，全国有高血压病患者约1.6亿人。

因此，高血压病防治任务非常艰巨。

人人都希望健康长寿，患了高血压病是否可以长寿呢？

有的人患了高血压病后背上了巨大的心理包袱，认为高血压病治不好，自己与长寿无缘了。

因此，悲观失望，惶惶不可终日，总为自己的寿命担心。

其实，这种顾虑是有碍健康的。

大量事实证明，高血压病患者只要治疗合理、生活保持规律、合理饮食、坚持运动、平衡心理等，是可以带病延年，甚至比正常人更高寿。

美国一项研究发现，在90岁以上的人中，血压偏高者反而比血压偏低或正常者寿命更长，关键在于怎样对待它。

如果任其自然发展，当然不能长寿；如果积极治疗和改变不正确的生活方式，同样可以长寿。

<<高血压病患者长寿秘诀>>

内容概要

本书从建立良好的生活方式，科学的饮食，持之以恒的适度运动，保持良好的心态，合理用药及预防方面，为高血压病患者提供了健康长寿的方法和技巧。其内容丰富，通俗易懂，特别适合高血压病患者阅读，也可供健康者参考。

<<高血压病患者长寿秘诀>>

书籍目录

一、基本知识 (一) 高血压病患者家庭自测血压 (二) 高血压病的诊断 (三) 高血压病患者定期健康检查 二、良好生活方式是高血压病患者长寿的根本 (一) 良好的睡眠是高血压病患者长寿的天然“补药” (二) 大小便通畅降压排毒 (三) 保健沐浴降压增寿 (四) 良好的居住环境降压益寿 (五) 戒烟可使高血压病患者长寿 (六) 高血压病患者保持良好生活规律降压增寿 (七) 高血压病患者饮用洁净水延年益寿 (八) 高血压病患者经常饮茶降压长寿 (九) 高血压病患者长寿要保持合适的体重 (十) 高血压病患者婚姻与性生活美满寿自高 (十一) 高血压病患者常泡脚益寿 三、科学饮食是高血压病患者长寿的基石 (一) 高血压病患者长寿平衡膳食宝塔 (二) 高血压病患者一日三餐巧安排 (三) 高血压病患者营养与长寿 (四) 高血压病患者主食粗细搭配与健康长寿 (五) 高血压病患者吃蔬菜与长寿 (六) 高血压病患者吃水果与长寿 (七) 高血压病患者常食鱼及水产品益寿 (八) 高血压病患者长寿降压药膳 (九) 高血压病患者常食醋防病益寿 (十) 高血压病患者喝牛奶延年益寿 (十一) 高血压病患者适量饮酒增寿 (十二) 高血压病患者适度节食长寿 (十三) 高血压病患者减盐少油健康长寿 (十四) 影响高血压病患者健康长寿的食品 (十五) 高血压病患者长寿饮食保健小知识 四、适度运动是高血压病患者长寿的公开秘密 (一) 高血压病患者适度运动降压长寿 (二) 高血压病患者有氧运动增寿 (三) 高血压病患者日常运动长寿策略 (四) 高血压病患者运动保健小知识 五、良好心态是高血压病患者长寿的法宝 六、合理用药是高血压病患者长寿的基础 七、预防高血压病是长寿的关键

<<高血压病患者长寿秘诀>>

章节摘录

二、良好生活方式是高血压病患者长寿的根本有些高血压患者一经确诊为高血压病，精神十分紧张，从此背上了一个沉重的心理包袱，认为高血压病是“不治之症”，意味着判了“死缓”，自己与长寿无缘了，从而悲观失望，抑郁不振，惶惶不可终日，结果导致百病丛生。

其实，这种顾虑是多余的，也是极其有碍健康的。

事实上，高血压病患者只要保养得当，可和健康人一样长寿。

江苏省曾对249名90~98岁高龄的长寿老人进行了一次全面体检发现，69名老寿星患有高血压病，而且60人已患病多年，病史最长的一位老寿星竟有40多年的高血压病史。

湖南对150名60岁以上老人进行了10年的随访调查发现，70.5%的人患有高血压病，平均寿命为76.5岁，其中40.9%活到80岁以上。

平均死亡寿限以纯收缩期高血压和临界高血压者为最高，均超过80岁；正常血压者寿命最低，平均只活到74岁；而典型的高血压病患者居中，为77岁，显示了老年人血压高反而长寿。

重庆某医院对某长寿村里20多位老人体检发现，八成多的老寿星都患有高血压，1位百岁老人收缩压竟达到210毫米汞柱（28千帕）。

<<高血压病患者长寿秘诀>>

编辑推荐

《高血压病患者长寿秘诀》为金盾出版社出版。

<<高血压病患者长寿秘诀>>

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>