

<<三高调养及自疗百科>>

图书基本信息

书名：<<三高调养及自疗百科>>

13位ISBN编号：9787510105968

10位ISBN编号：751010596X

出版时间：2011-1

出版时间：中国人口出版社

作者：龚仆

页数：479

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>

<<三高调养及自疗百科>>

内容概要

本书旨在引导糖尿病患者调理身心，稳定降低血糖；让高血压患者平稳降压，远离头痛、晕眩等症状的困扰；让高血脂患者的血液渐渐变得清洁流畅，使“三高”患者回归健康生活。

饮食疗法，提供既美味又有营养的科学配餐；运动疗法，促进机体代谢平衡，稳定调节血液各项指标；中药疗法，从内部着手，调理脏腑，补虚强壮；西药疗法，快速降低血糖、血压、血脂指标，远离并发症；穴位疗法，激发机体活力，平衡机体阴阳，促进病情缓解；心理疗法，加强自我修养，培养生活兴趣，重建生活信心。

<<三高调养及自疗百科>>

书籍目录

第一篇 高血压篇 第一章 高血压的相关概念和致病因素 高血压患病程度自测 高血压的相
 概念 关于血压 高血压的两个重要概念—收缩压与舒张压 假性高血压 高血压
 的发病原理 高血压的界定 血压的自我诊断 高血压并没有特有的发病症状 出现
 以下症状要立即就医 高血压的类型 以血压升高为主要表现的原发性高血压 因某种疾
 病引起的继发性高血压 高血压对健康的危害 引起多种并发症 导致动脉粥样硬化
 导致脑卒中 导致心脏肥大 引起心绞痛 导致心肌梗死 引起肾脏功能下降
 增加高血脂的患病概率 增加患糖尿病的概率 高血压与遗传 高血压存在一定的遗
 传性 环境因素可降低遗传可能性 易诱发高血压的常见因素 摄入盐分超标 肥胖
 生活节奏过快 压力过大,情绪过激 不健康的生活习惯 高血压的诊断 医
 院检查最科学 自我检查很重要 高血压的相关常识 老年人更易患高血压 高血压
 完全可以控制 女性绝经后易患高血压 高血压患者也可以长寿 清晨是高血压患者最
 危险的时刻 天气变化对高血压有一定影响 打鼾对血压有一定影响 避孕药可引起轻
 度血压升高 血压降到140 / 90毫米汞柱就安全了吗 长期少量饮酒不是治疗高血压的良方
 测量血压的最佳时段 饮茶影响血压 缺钙会引起高血压 强烈的深呼吸对高血压
 患者不利 高血压患者常见的三个禁忌 老年高血压患者警惕进餐反应 贫血和高血压
 可能同时发生第二篇 糖尿病篇第三篇 高血脂篇第四篇 突发情况急救篇

<<三高调养及自疗百科>>

编辑推荐

国内著名医掌保健专家携专业团队权威打造 专为中国人打造的“三高” 自助调理全书

<<三高调养及自疗百科>>

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>