

<<高血压自我健康管理全书>>

图书基本信息

书名：<<高血压自我健康管理全书>>

13位ISBN编号：9787530849712

10位ISBN编号：7530849719

出版时间：2009-7

出版时间：天津科学技术出版社

作者：李洁廉，冯淑芝 编著

页数：360

字数：373000

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>

## <<高血压自我健康管理全书>>

### 内容概要

《高血压自我健康管理全书》针对高血压这一常见病，从健康教育、饮食调理、适当运动、药物治疗、自我监控五方面出发，结合高血压患者的生活起居和日常饮食，注重饮食调理、心理呵护以及并发症的防治，详细地讲解了与高血压发生有关的危险因素和不良生活方式，以及药物防控高血压的方法和高血压病情的监控等方面的知识。

从生活的各个方面为高血压患者提供了一种全面而健康的生活方式和调养方法，能够对减少高血压的发生和危害、提高公众生活质量产生较好的指导作用。

<<高血压自我健康管理全书>>

书籍目录

第一部分 健康教育——与高血压共享长寿 第一章 高血压并不可怕——和它拉拉手吧 第一节 病了，那是你疏忽了健康这位朋友 一、每个人都会生病 二、病，是人体自我调节的手段 三、病，可以提醒我们如何更健康 第二节 你是如何招惹上高血压的 一、人老，老在血管上 二、管理好你的心血管 三、动脉粥样硬化是祸根 四、高血压发病之生理因素 五、高血压发病之精神因素 第三节 高血压是带着善意的警告 一、你的生活方式不健康 二、你的心理状态不健全 三、“允许因素”对高血压的影响 第四节 高血压并非“小鬼难缠” 一、不必谈血压而色变 二、坚持吃药可控制高血压 三、适当锻炼可防治高血压 四、合理饮食可改善高血压 第五节 认识、了解高血压 一、血液在不停地流动 二、血压是怎么形成的 三、由血压可了解哪些内容 四、影响血压的因素 五、什么是原发性高血压 六、什么是继发性高血压 七、高血压的诊断标准 八、高血压都有哪些症状 第二章 我命在我不在天——与高血压成为良师益友 第三章 心情好——最具医疗价值的降压药 第四章 细节降血压——高血压患者日常生活安排 第五章 因天之序更健康——高血压患者四季保健大全 第二部分 饮食调理——边吃边降压 第三部分 适当运动——摘掉“高帽子” 第四部分 药物治疗——明明白白吃药 第五部分 自我监控——降压的晴雨表

<<高血压自我健康管理全书>>

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>