

<<高血压居家调养及食疗>>

图书基本信息

书名：<<高血压居家调养及食疗>>

13位ISBN编号：9787539033181

10位ISBN编号：7539033185

出版时间：2008-5

出版时间：江西科学技术出版社

作者：养生堂慢性病保健课题组 编

页数：179

字数：200000

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>

## <<高血压居家调养及食疗>>

### 内容概要

这是一本图文并茂、印刷精美的书不仅有一般的食物成分、营养搭配，还有针对防治“三高”的各种有效、具体、可操作的美味食谱。

书中将深奥专业的高血压医学理论以简单易懂的方式呈现出来，又不失权威性；希望您阅读完此书后，能在日常饮食、生活起居中，身体力行书中的建议，避免血压升高，健康愉快的生活。

本书是特别献给全国1.6亿高血压患者的。

书中将深奥专业的高血压医学理论以简单易懂的方式呈现出来，又不失权威性；希望您阅读完此书后，能在日常饮食、生活起居中，身体力行书中的建议，避免血压升高，健康愉快的生活。

## &lt;&lt;高血压居家调养及食疗&gt;&gt;

## 书籍目录

小测试：高血压离你有多远  
小测试：被压力层层加高的血压  
一 从零认识高血压 数字背后的血压影像  
血压是什么 血压值是恒定不变的吗 高血压的种类 常见流行形式 何谓老年高血压 如何界定儿童和青少年的高血压 孕妇一定会罹患高血压吗 血液黏稠度是指什么 高血压的并发症 高血压对肾脏有何不良影响 高血压很容易并发脑中风吗 怎样预防中风 高血压病人中风后，家人应怎么处理 24小时动态血压 看病指南 高血压合并糖尿病患者的治疗 老王看病记二 降压食物一箩筐 降压食物小常识 致命的便秘 厨房降压工具箱 患者需要特别谨慎的食物 健康降压营养素 高血压患者不可不吃的叶菜类蔬菜 高血压患者要多吃瓜果类 高血压患者要多吃根茎类蔬菜 高血压患者一定要吃的豆类 高血压患者一定要吃的块茎类 高血压患者一定要多吃的菌类 高血压患者一定要吃的海产品 降压食物的不推荐搭配 茶疗方 丰盛的降压食谱 高血压患者可以节食减肥吗 高血压合并糖尿病的患者如何饮食 巧克力降低高血压 有关保健品的迷思 保健品的选用准则三 用于辅助治疗的药膳 药膳有用吗 解密可入膳药材 中医眼中的高血压 跟中医学做药膳之肝阳上亢型高血压 跟中医学做药膳之风痰上逆型高血压 跟中医学做药膳之肾阴亏损型高血压 跟中医学做药膳之气虚湿阻型高血压 跟中医学做药膳之肝肾阴虚型高血压 跟中医学做药膳之阳虚型高血压 跟中医学做药膳之阴阳两虚型高血压 降压小偏方四 停不了的药 日常用药常识 选药的原则 权衡利弊选药 口口相传降压药 别被药品通用名与商用名弄晕了 降压药成分大解析 了解药品的半衰期 吃降压药为何要从小剂量开始 血压高慎选感冒药 高血压药最好几种合用吗 在治疗过程中出现血压偏低怎么办 药物治疗后为什么血压仍未能回复理想水平 服药时间的学问 降压药的用药禁忌 食物与中药的禁忌搭配 食物与西药的禁忌搭配 对付用药后的不良反应  
五 日常运动与调养 中老年人的运动强度 一看就懂的降压小动作 练习放松功能帮助降低血压吗 静坐能否降血压 一学就会的瑜伽 具有降压效果的瑜伽练习法 有氧运动 头颈小动作 肩臂小动作 手部小动作 腰背小动作 臀腿小动作 远离高血压的体操 运动原则大集锦 按摩也能降血压 降血压的特效穴位六 生活习惯 性生活要有节制 高血压患者需长期休养吗 高血压患者应怎么安排工作 高血压患者可以旅行吗 在炎热天气里高血压患者需注意什么 在寒冷天气里高血压患者需注意什么 蓝绿色对高血压患者有益处 音乐能舒缓高血压 足药浴治疗高血压 高血压患者看电视也有讲究 高危生活习惯 模拟高血压患者的一天 自我管理 吸烟会导致高血压吗 饮酒的旷古之争 保持平常心 市场上都有哪几种血压计 如何选购水银柱血压计 电子血压计的选购 家庭自测血压附录 走出高血压的迷思 生活·娱乐 饮食 运动 防治

## <<高血压居家调养及食疗>>

### 章节摘录

一 从零认识高血压 何谓老年高血压老年高血压指的是年龄在60岁以上人群中，收缩压大于160毫米汞柱、舒张压大于90毫米汞柱的高血压患者。

老年人高血压中一部分是由成年高血压延续而来，另一部分是因动脉粥样硬化，弹性减退，收缩压升高而来。

一般患有老年高血压的人士，其收缩压会偏高，上下脉压差距增大，却无任何自觉征状（有病例试过收缩压达200毫米汞柱还浑然不觉的），因而容易疏忽了病情发展，出现严重心、脑并发症，导致心血管与脑血管意外，还有死亡率都较一般高血压病人平均高出2—3倍。

正确的解决方法，是注意日常生活，尽可能预防疾病发生，并进行定期体格检查，及早控制病情发展。

特别应留意的是，老年高血压病人的血压波动很大，尤其是收缩压，在一天里波动也甚明显；虽然如此，在昼夜仍能保持规律，血压值高峰期多出现于早晨或日间，最低值则发生在夜间睡眠后。

所以要得到准确读数，便须参考24小时的血压纪录。

在用药方面，老年高血压病人在降压治疗阶段，血压不宜降得太快或过低，因为在这种情形下，出现并发症的机会便会大大提高。

病人如有疑问，应立即停止服食降压药，并第一时间与医生讨论病情。

高血压的并发症 如果患者没有适时控制住血压的波动，高血压病人也很容易患上多种并发症。

下面是几种常见的高血压并发症： .....

## <<高血压居家调养及食疗>>

### 编辑推荐

《高血压居家调养及食疗》编辑推荐：高血压患者的日常养护专业宝典，用通俗的语言阐述医学专业理论，实用权威的家庭高血压调养枕边书。

生活、食疗、药物的健康调理秘诀基本知识：关于高血压的数字 / 高血压的并发症 / 高血压常见的流行形式 / 24小时动态血压 / 饮食：降压食物小常识 / 厨房降压工具箱 / 健康降压营养素 / 茶疗方 / 丰盛的降压食谱 / 保健品的选用原则  
对症药膳：肝阳上亢型高血压患者的辅助药膳 / 风痰上逆型高血压患者的辅助药膳 / 肾阴亏损型高血压患者的辅助药膳 / 用药：权衡利弊选药 / 别被药品通用名与商用名弄晕了 / 用药时间的学问 / 降压药的用药禁忌 / 日常运动与调养：一看就懂的降压小动作 / 降压瑜伽练习法 / 头颈运动 / 运动禁忌大集锦 / 按摩也能降血压 / 生活习惯：高血压病人可以旅行吗 / 高血压病人看电视也要讲究 / 高危生活习惯 / 电子血压计的选购 / 高血压患者常遇到的问题：血压患者如何穿着 / 高血压患者不能服用人参吗 / 瘦子比胖子危险吗 / 各种情况下积极有效的建议。

<<高血压居家调养及食疗>>

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>