

<<高血压居家调养自疗金典>>

图书基本信息

书名：<<高血压居家调养自疗金典>>

13位ISBN编号：9787543652323

10位ISBN编号：7543652323

出版时间：2009-4

出版时间：青岛出版社

作者：胡大一 编

页数：385

字数：370000

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>

## <<高血压居家调养自疗金典>>

### 前言

2004年我国高血压的患病率为18.6%，人数接近一亿六千万。

据世界卫生组织（World Health Organization, WHO）预测，到2020年，非传染性疾病将占我国人口死亡原因的79%，其中高血压等心脑血管病将占首位。

高血压是心脑血管病重要且危险的发病因素。

高血压患者并发脑卒中、心肌梗死的相对危险分别为血压正常者的3.41倍、2.23倍。

以脑卒中为例。

70%~80%的脑卒中患者有高血压病史。

血压每增加5%，脑卒中的发病率就增加50%以上。

我国每年患脑卒中而存活下来的患者有500万~600万，其中75%以上留有不同程度的残疾。

高血压是一种慢性疾病，除了出现急性并发症时需住院治疗外，其他时间都需要在日常的生活中细心调养。

研究表明，改变不良的生活方式，如高盐饮食、过量饮酒、体力活动少、精神紧张等，可以使高血压病的死亡率下降55%。

所以，高血压患者居家调养和自疗就显得尤为重要。

因此，我们特别编撰了这本《高血压居家调养自疗金典》，希望高血压患者在家通过自己的生活调养，将身体的病痛和生活不便降到最低，能够正常快乐地生活。

## <<高血压居家调养自疗金典>>

### 内容概要

本书由权威高血压专家教您高血压的饮食疗法、运动疗法等生活调养术及简便易操作的中医疗法。专家门诊连线从运动锻炼、饮食调理、正确用药、心理调节等方面为您解疑答惑。

<<高血压居家调养自疗金典>>

作者简介

胡大一，主任医师、教授、博士生导师，享受政府特殊津贴。

1970年毕业于北京医学院医疗系，1985～1987年在美国纽约州立大学医学院和芝加哥伊利诺大学医学院研修。

现任首都医科大学心血管疾病研究所所长，北京大学人民医院心血管疾病研究所所长、心内科，主任，北京同

<<高血压居家调养自疗金典>>

书籍目录

一 认识高血压 1 你患高血压的几率有多大 高血压是怎样形成的 哪些人容易患高血压 测一测你患高血压的几率有多高 高血压病的危害有多大 我国高血压病的流行特点 2 如何发现高血压 我国高血压的诊断标准 如何早期发现高血压 中老年人要警惕高血压的预警信号 高血压病的主要症状与高血压主要症状同时伴随的症状 查出患有高血压病怎么办 3 高血压如何进行分类、分级、分期 高血压如何进行分类 高血压如何进行分级 高血压如何进行分期 4 如何测量血压 血压计的选择 用水银柱式血压计如何测量血压 测量血压有何注意事项 血压测量发生误差的常见原因 学会自己测量血压的好处二 高血压的三级预防及其并发症 .....三 高血压生活调养四 高血压中医疗法五 高血压特殊人群保健与自疗六 专家门诊连线

## <<高血压居家调养自疗金典>>

### 章节摘录

插图：具体方法降压延年二十式吸收了五禽戏、易筋经、八段锦、太极拳等传统体育项目的优点。大量的实践经验表明，它是健身、防病和治疗某些慢性病的一种有效手段，很适合高血压患者练习。练习时可以根据自己的病情和体质，选择练习全套的二十式或只选择其中的几式动作练习，另外，每式可练习一遍，也可以反复练习数遍。

下面介绍其中的几式，以备高血压患者参考、练习。

山海朝真两脚分开与肩同宽，全身放松，头要端正，不宜下垂，右手手掌心盖在左手的手背上，双手手心向内，叠放在小腹部，闭上眼睛，舌尖轻舐上腭，先缓缓吸气，再慢慢吐气，呼吸要自然、深长，逐步做到腹式呼吸。

大鹏压嗑取站姿，两脚分开，头微抬，上身挺直，右手手掌心盖在左手的手背上，双手手心向内，从右向左轻按胸部和上腹部，上下左右回旋，再从左向右轻按胸部和上腹部，上下左右回旋，再以肚脐为中心用两手在下腹部做从右向左、从左向右的上下左右回旋按摩。

如此反复做几次，每呼吸一次双手轻按回旋一周。

哪吒探海取站姿，两脚分开与肩同宽，双手叉腰。

头颈前伸并慢慢侧转向右前下方，眼看前下方约2米远的地方，做出好似向海底窥探的样子，还原，再换左侧。

如此反复做几次。

转动头颈时吸气，还原时呼气。

<<高血压居家调养自疗金典>>

编辑推荐

《高血压居家调养自疗金典(修订版)》：最权威、最实用的高血压居家调养必备宝典。

<<高血压居家调养自疗金典>>

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>