

<<高血压高血脂康复养生>>

图书基本信息

书名：<<高血压高血脂康复养生>>

13位ISBN编号：9787543936348

10位ISBN编号：7543936348

出版时间：2009-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：孙炜华

页数：218

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>

## <<高血压高血脂康复养生>>

### 前言

随着时代的变迁，疾病谱的改变，许多疾病需要长期治疗，有的甚至需要终身治疗。在看病打针服药以后，还有个康复的过程。

其间，怎样的养生保健对疾病的康复有利，病人及其家属往往疑惑多多。

一份调查显示，病人从出门到看病大约需要2个小时（路程远的不算）其中大部分时间在等待之中。

在门诊高峰时段，病人接受的门诊时间仅为几分钟，医生只能做到诊断、开药，没有过多时间与病人进行交流。

因为缺乏具体指导，大多数病人处于康复养生保健的盲区，甚至存在许多认识上的“误区”。

临床上，常常有病人问医生：某某食品，我能吃吗？

某某运动，我能参加吗？

而要讲解这些有关疾病康复的相关知识，怎能是一二句话就能解决得了的呢？

人在患病以后，非常渴望知道更多的相关知识，知道的越多，依从性就越好，疾病控制或恢复得也越好。

## <<高血压高血脂康复养生>>

### 内容概要

随着时代的变迁，疾病谱的改变，许多疾病需要长期治疗，有的甚至需要终身治疗。在看病打针服药以后，还有个康复的过程。

其间，怎样的养生保健对疾病的康复有利，病人及其家属往往疑惑多多。

本书不仅以问答的形式，通俗易懂地解答了病人在疾病康复期间的有关问题，还详细介绍了在心理调适、运动锻炼、饮食宜忌等方面的具体操作方法。

这些方法简单易学，行之有效，并力求病人或其家属可自行操作。

本书高血压、高血脂隐秘地破坏着人体的心血管系统，被称为是“悄悄的杀手和无声的杀手”，严重威胁着身体的健康。

对于患有高血压、高血脂的朋友而言，饮食治疗是最基本的治疗措施之一，也是难度较大、需要维持时间最长的一环。

但只要掌握好基本的营养学原则，控制好能量、脂类、盐分的摄取，高血压、高血脂患者同样可以享受丰富美味的食物。

## &lt;&lt;高血压高血脂康复养生&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 高血压病养生保健知识篇 一、什么是高血压病 二、高血压病新的诊断标准与过去有何不同 三、我国高血压病的发病情况如何 四、高血压在有哪些临床常见症状 五、高血压病有哪些常见的并发症 六、高血压病人应怎样进行自我检测高血压 七、高血压病人应怎样遵守医嘱 八、高血压病人应怎样合理用药 九、高血压病人为什么要定期检查,“随访”有何重要意义 十、高血压病人康复养生应注意哪些问题 康复养生保健篇 一、心理养生疗法 (一)高血压病人为什么要进行自我心理调适 (二)高血压病人应怎样进行心理调适 (三)高血压病人自我心理调适需注意哪些问题 (四)自我调整有哪些疗法 二、运动养生疗法 (一)什么是运动养生疗法 (二)什么是“有氧运动”、“无氧运动” (三)运动疗法在慢性疾病的防治中有哪些积极意义 (四)高血压病人宜选择哪些运动方式 (五)高血压病人的运动强度和运动量以多少最为合适 (六)高血压病人运动锻炼有哪些适应证与禁忌证 (七)高血压病人运动锻炼时需注意哪些问题 (八)高血压痛运动养生有哪些常用处方 三、按摩养生疗法 (一)什么是按摩养生疗法 (二)按摩养生疗法有哪些常用手法 (三)高血压痛按摩养生有哪些处方 (四)高血压痛按摩养生应注意哪些问题 四、外治养生疗法 (一)沐浴疗法 (二)敷贴疗法 (三)药枕疗法 单方成药效验篇 一、高血压病人服用中成药、单方时应注意哪些问题 二、高血压病有哪此中医辨证分型 三、高血压病有哪些效验中成药 四、高血压病有哪些效验单方 饮食养生疗法篇 (一)什么是饮食疗法 (二)什么是药膳疗法 (三)药膳疗法和饮食疗法有何不同,应用时应注意哪些问题 (四)为什么说药食同源,医食同功 (五)既是食品又是药品的物品有哪些 (六)什么是“金字塔”饮食结构 (七)什么是高血压痛的合理饮食结构 (八)哪些食物具有降压作用或能减轻高血压病症状 药膳食疗经验方篇 菜肴 羹汤 饭粥与糕饼 茶饮 其他 高血脂病养生保健知识篇 一、什么是高脂血症 二、高脂血症有哪些临床常见症状 三、血脂异常对人体有哪些危害 四、我国高脂血症的发病率处于何种状况 五、得了高血脂一定要服调脂药吗 六、高血脂病人为什么要定期检查,“随访”有何重大意义 七、高血脂病人康复养生应注意哪些问题 康复养生保健篇 一、心理养生疗法 二、运动养生疗法 (一)高脂血症与运动养生疗法有何关系 (二)高血脂病人运动养生有哪些常用处方 三、按摩养生疗法 (一)高脂血症按摩养生有哪些处方 (二)高脂血症按摩养生应注意哪些问题 单方成药效验篇 一、高脂血症有哪些中医辨证分型 二、高脂血症服用中成药、单方时应注意哪些问题 三、高脂血症有哪些效验中成药 四、高脂血症有哪些效验单方 饮食养生疗法 (一)什么是饮食疗法 (二)什么是药膳疗法 (三)药膳疗法和饮食疗法有何不同,应用时应注意哪些问题 (四)为什么说药食同源,医食同功 (五)既是食品又是药品的物品有哪些 (六)什么是“金字塔”饮食结构 (七)什么是高脂血症的合理饮食结构 (八)具有降低血脂作用的食物有哪些 药膳食疗经验方篇 菜肴 羹汤 面点、粥 茶饮 其他 参考文献

## <<高血压高血脂康复养生>>

### 章节摘录

高血压病养生保健知识篇 一、什么是高血压病 高血压病是血管运动神经调节紊乱的全身性慢性血管疾病，中老年人群尤为多见。

它以持续性动脉血压异常升高，尤其是舒张压升高为特征。

血压是保证生命活动的基本要素，它不能太高，也不能太低。

正常人的血压波动在一定的范围内，一般成年人通常血压收缩压为140mmHg（18.6kPa）以下，舒张压90mmHg（12.0kPa）以下。

根据世界卫生组织（WHO）及中国高血压联盟最新标准，如果在没有服用抗高血压药物的情况下，不同时间、不同地点，3次以上测得血压高于140/90mmHg（18.6/12kPa），就可以诊断为高血压。

高血压的发病率颇高，达12%左右，与年龄、职业、生活习惯、家族史等有一定的关系。

根据高血压的发病原因，可分为原发性高血压和继发性高血压两大类。

原发性高血压又称高血压病，约占高血压发病率的95%以上，它的发病机制目前尚不完全明确，这类病人中，大多数有家族遗传史。

继发性高血压是全身性疾病引起的高血压症状，故又称为症状性高血压，有许多疾病可以引起血压升高，如肾脏疾病、内分泌疾病、脑部炎症、肿瘤、妊娠等，某些药物也可升高血压，如激素、避孕药等。

长期的血压升高，可以导致心、脑、肾等主要器官受到损伤，引起脑卒中、冠心病、肾功能衰竭等严重后果。

二、高血压病新的诊断标准与过去有何不同 判断血压是否正常，过去一直采用1978年世界卫生组织（WHO）制定的诊断标准，即成年人收缩压160mmHg（21.3kPa）或以上，舒张压35mmHg（12.7kPa）或以上为高血压，140/90mmHg（18.6/12.0kPa）以下为正常血压，介于两者之间，即140-159/90-94mmHg称为“临界高血压”，需随访观察。

<<高血压高血脂康复养生>>

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>