# <<轻松降血压>>

### 图书基本信息

书名: <<轻松降血压>>

13位ISBN编号: 9787547803745

10位ISBN编号:7547803741

出版时间:2010-8

出版时间: 杜庆 上海科学技术出版社 (2010-08出版)

作者:杜庆

页数:237

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

### <<轻松降血压>>

#### 前言

当今世界,高血压是最常见的心血管疾病,也是最大的流行病之一,被称为危害人类健康的"头号杀手"。

据世界卫生组织公布的数据显示,全世界已有超过10亿的高血压患者。

在我国,高血压患者总人数已经超过1.6亿,并且呈逐年上升趋势,每年因高血压死亡的人数高达250万,因高血压造成的中风(医学上又称卒中)偏瘫、生活不能自理的人数超过400万……总之,我国已经成为世界上受高血压危害最严重的国家之一,高血压已成为"国人第一病"。

高血压可分为原发性和继发性,其中,前者占高血压患者总人数的95%以上,后者不足5%。

高血压本身并不可怕,可怕的是高血压引起的并发症,心、脑、肾等人体重要器官,在长期高压的冲击下可严重受损,功能下降。

例如:心脏受损可造成心肌肥厚、冠心病、心力衰竭;肾脏受损可造成肾衰;脑部受损可引起血管硬化,造成脑栓塞或脑出血;眼底动脉硬化可造成眼底出血甚至失明。

这一切都增加了高血压患者的死亡率,而卫生部也于1998年起确定每年的10月8日为全国高血压日,向社会各界显示了控制高血压的决心。

总而言之,提高对高血压的认识,对早期预防、及时治疗都有着极其重要的意义。

本书开篇即为广大读者介绍了高血压的相关知识,比如:全国高血压日、高血压的危害、症状表现、发病原理、诊断标准等等。

此外,我们都知道,高血压、高血脂、高血糖等疾病都被称为"富贵病"、"生活方式病"等,这与现代人不合理的生活方式是密切相关的。

因此,本书的第二章,我们着重介绍了通过改善生活方式来治疗高血压。

## <<轻松降血压>>

#### 内容概要

高血压是严重危害人体健康的常见病、多发病,被称为健康的"头号杀手"。 高血压的发病率高、并发症多,而且还容易诱发心脑血管疾病,危害极大。

《轻松降血压:高血压患者生活调养完全手册》旨在督促人们提高对高血压的认识,同时还给出了饮食疗法、运动疗法等切实可行的自我保健手段和方法,以达到帮助高血压患者轻松降压的目的。 另外,书中还对高血压患者提高自我健康管理水平,以及健康人群如何预防高血压的发生给出了科学的指导。

## <<轻松降血压>>

#### 书籍目录

第一章 轻松降压,不可不知的事儿高血压现已划属为大众类疾病,而相关高血压的知识也应随之走进 大众的视野。

人们对日常生活中和高血压相关的措施和习惯也应有所知晓,这样能更快、更有效地达到降压目的。 关于"全国高血压日"/2不动声色的"杀手"——高血压/3高血压危害知多少/5什么是血压/7依 据标准高血压分为几期/9高血压的分类/10高血压的症状表现/12高血压的发病原因/14高血压的诊断标准/16影响血压波动的因素/18成年人每年至少需要测量一次血压/20高血压防治的误区/22高血压肥胖患者必须减肥/26高血压患者突然发病时的自救方法/28第二章摆脱高血压的纠缠,改善生活方式是关键日常的生活方式和高血压息息相关,花点心思改善一下生活方式,就能给降压工程省下不小的气力。

正确的生活方式能有效地帮助血压稳定回落。

平日多注意,降压大省心。

饮水不能过少,也不宜过多 / 34饮酒,贵在适量 / 35饮用咖啡与茶要适度 / 36烟草毒害深,避而远之 / 38好睡眠,有利于降压 / 40房事有节,为血压"减负"/ 42穿衣戴帽有讲究 / 43天气寒冷时,高血压患者的注意事项 / 44天气炎热,高血压患者需要多加留意 / 45高血压患者洗澡八忌 / 47流水不腐,适当的运动必不可少 / 49保持良好心境,注重情志养生 / 51定期测量血压 / 53漏服降压药,不要随便补服 / 54养成好习惯,排便不再难 / 55饭后好习惯,使你的生活更健康 / 56第三章 药食同源,食物是最好的降压药什么食物能降压?哪些食物不仅不能降压,反而还会促进血压升高?此章将要和大家分享怎样运用日常三餐辅助降压。

防治高血压,务必"淡"食/60正确的饮食结构,祛病延年/61多吃醋可防治高血压/63全麦食品有益降压/64蛋白质摄入有讲究/65维生素与微量元素,一对降压好帮手/67巧食蔬菜降血压/69巧食水果降血压/75巧食坚果降血压/80巧食粗粮降血压/84轻松饮茶,轻松降压/88营养降压餐,美味又健康/91第四章为高血压患者开出的运动处方有人说,高血压患者不能运动。

其实不然,只要选择适合自己的运动方法,高血压患者不仅能运动,还可借助运动辅助降压,使血压能安全、平稳地降下来。

高血压患者应遵循的运动原则 / 100积极运动,平稳降压 / 102高血压患者应该避免的"危险动作" / 104每日4次短距离散步,轻松降压 / 106慢跑,跑出健康体魄 / 107轻松步行,轻松降压 / 109降压,不妨来跳舞 / 111领略哑铃的降压效果 / 113太极拳是高血压患者的一剂良药 / 115爬山,强筋健骨降血压 / 117风筝飞上天,血压降下来 / 118练瑜伽,可降压 / 120一边游泳,一边降压 / 125甩甩胳膊也降压 / 126健身球让你轻松降压 / 127高血压健身操简单又有效 / 129第五章 调摄情志,自然降压效果佳远离消极的情绪,让积极的心态常伴。

心态决定命运。

只要随时随地都保持昂扬向上的情绪,不给心灵挂上沉重的枷锁,那么降压真的可以做到。

高血压心理障碍有何特点 / 132克服恐惧,高血压并非不治之症 / 134别让抑郁敲开高血压的大门 / 135遇事不紧张,顺其自然 / 137心情郁怒时,设法转移、排遣 / 138幽默将高血压"拒之门外"/ 140品香茗,最怡情 / 141在音乐的世界中抛却心中烦扰 / 143保持好心情也可降压 / 144高血压患者,寿从"笔"中来 / 146以花草为伴,血压自降 / 148降压养心的森林浴 / 150碧波垂钓,益寿延年 / 151第六章 合理用,为高血压患者保驾护航"对症下药"是吃药的前提,必须要根据自己具体的病情、男体状况,听从医嘱,合理适当地采取药物降压疗法。

降压药,是降压斗争中的"主力军",所以,必须要谨慎、合理地运用。

治疗高血压药物的特点与疗效 / 156高血压初期如何用药 / 158降压药,怎样吃效果更好 / 160中老年高血压患者应注意用药的安全性 / 161高血压患者服用药物时的注意事项 / 163什么是联合用药,应如何正确应用 / 165特殊类型高血压的药物治疗 / 167根据病情选择降压药 / 170走出药物治疗高血压的种种误区 / 172了解降压药的副作用 / 174高血压患者夏季需要调整用药 / 177第七章 安全又奇妙的降血压小方法集锦降压的小方法,没有副作用,同时又能很好地辅助降压。

根据自己的情况、条件等,利用早起或晚睡的时候,坚持把小妙方实施下去,可能就会有意想不到的

# <<轻松降血压>>

#### 收获。

穴位按摩可降压 / 180高血压的头部按摩保健疗法 / 181高血压的足部按摩保健疗法 / 183针灸降压 / 184刮痧降压,尽显身手 / 186捏脊降压有奇效 / 189穴位敷贴降压法 / 190拔罐降压,疏经活血 / 193独特的药枕降压法 / 196气功降压 / 197补钙可降压 / 199足浴疗法降血压 / 200冷水浴帮助降压 / 202缤纷色彩轻松降压 / 203花香降压效果佳 / 205第八章 高血压合并症的监测与管理靠自己

### <<轻松降血压>>

#### 章节摘录

插图:(4)注意力不集中,记忆力减退:在高血压的早期这种情况不是很明显,不过随着病情的不断发展会逐渐严重。

症状表现为注意力容易分散,近期记忆减退,常很难记住近期的事情,而对过去的事如童年时代的事情却记忆犹新。

(5)肢体麻木:肢体麻木的症状会出现在手指、足趾上,有时候肌肤也会有蚊行感或项背肌肉紧张、酸痛,部分患者常感手指不灵活。

这些症状一般经过适当治疗后可以好转,但若肢体麻木较顽固,持续时间长,而且固定出现于某一肢体,并伴有肢体乏力、抽筋、跳痛时,应及时到医院就诊,预防中风发生。

(6)出血:在缓进型高血压中比较少会有出血的现象。

这种症状多是由高血压导致动脉硬化,使血管弹性减退,脆性增加,故容易破裂出血。

其中以鼻出血多见,其次是结膜出血、眼底出血、脑出血等,据统计,在大量鼻出血的患者中,大约80%患高血压。

急进型高血压的症状 急进型高血压也称恶性高血压,占高血压的1%,是由缓进型突然转变而来。 急进型恶性高血压在早期也没有什么症状,只是会出现头痛,在清晨比较明显。

这种高血压一般都有极度疲劳、精神过度紧张、寒冷刺激、更年期内分泌失调等诱因,使血压突然升 高,舒张压超过130mmHg以上,检查眼底可见视网膜出血、渗出或视乳头水肿。

急进型高血压还可能出现心功能不全的症状,如心尖搏动明显、心脏扩大等。

其中以肾功能损害最为突出,常有持续性蛋白尿、血尿、管型尿,并可合并微小动脉内溶血和弥散性 血管内凝血,有时可出现溶血性贫血,这往往是病情危重的信号。

# <<轻松降血压>>

### 编辑推荐

《轻松降血压:高血压患者生活调养完全手册》:高血压不是真正意义上的"疾病",因为一般并无症状,所以许多人患上了高血压却仍然浑然不觉,但高血压这个隐形杀手可杀人于无形。 专家告诫高血压患者:没有一劳永逸的特效药,"终生病"要学会轻松"终生治"! 献给所有高血压患者的轻松降压书! 吃对了,养对了,轻松告别高血压!

# <<轻松降血压>>

### 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