

<<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。

## &lt;&lt;轻松降血压&gt;&gt;

## 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疗法 / 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

## &lt;&lt;轻松降血压&gt;&gt;

## 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>