

图书基本信息

书名：<<高血压日常调养专家指导全方案>>

13位ISBN编号：9787121060427

10位ISBN编号：7121060426

出版时间：2013-2

出版时间：电子工业出版社

作者：胡大一

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>

## 内容概要

高血压发病率居高不下，并且发病年龄逐渐低龄化，认识高血压、自我调理高血压刻不容缓。本书由权威专家编写而成，包括与高血压相关的医学知识，高血压的饮食调养，高血压的中医疗法（针灸疗法、耳疗、指压疗法、足疗和按摩疗法等），高血压的运动调养、气功疗法及高血压的起居调养等。

愿本书能指导高血压患者改善症状、减少或延缓并发症的发生、降低心肌梗死和脑卒中的发病率，让高血压患者像健康人一样拥抱幸福而又美好的生活！

## 作者简介

胡大一，现任北京大学人民医院心血管研究所所长、心脏中心主任，首都医科大学心脏病学系主任、心血管疾病研究所所长，北京军区总医院心肺血管中心主任，中华医学会常务理事，中华医学会心血管病分会主任委员，中华医学会北京心血管病分会主任委员，中国医师协会心血管内科医师分会会长，中国老年学会心脑血管疾病专业委员会主任委员，北京医师协会副会长，北京市健康协会理事长。

担任《中华心血管病》杂志总编辑，《美国医学会》杂志(JAMA)中文版执行总编，欧洲《心脏病》杂志国际编委会委员，《中国心血管病研究》杂志总编辑等职务。

获国家科技进步二等奖4项，卫生部和北京市科技进步奖13项，“吴阶平—杨森”医学一等奖，两次获首都突出贡献专家和首都科普先进工作者奖励，2005年获“联合国国际科学与和平周贡献奖”，2006年获“中国医师奖”和首都精神文明奖章。

## 书籍目录

目录第1章 科学认识高血压血压小常识血压就是血液对血管的侧压力 / 18 血压是怎样形成的 / 18 收缩压与舒张压 / 19 影响血压的因素 / 20 什么样的血压才算正常 / 20 关注血压, 不要忘了脉压 / 21 导致脉压增大的疾病 / 21 导致脉压减小的疾病 / 21 了解高血压什么叫高血压 / 22 高血压的诊断标准 / 22 高血压分为哪几类 / 23 高血压分为哪几级 / 24 高血压分为哪几期 / 24 七种特殊的高血压 / 25 哪些人易患高血压 / 27 引发高血压的因素有哪些 / 28 高血压病的危害 / 28 如何发现高血压如何在早期发现高血压 / 29 高血压有哪些主要症状 / 29 与高血压主要症状同时伴随的症状 / 29 中老年人需要关注的六大高血压预警信号 / 30 什么是高血压危象 / 30 患有高血压怎么办 / 31 血脂检查去哪个科室 / 26 血脂化验需要查哪几项 / 26 化验单上注明血脂异常该如何分析判断 / 26 做血脂检测前需要注意些什么 / 27 血脂异常值分析参考表 / 28 高血压患者需要做哪些基本检查 / 32 高血压患病几率测试题 / 33 如何测量血压血压计的种类 / 34 如何选择血压计 / 34 用水银柱式血压计如何测血压 / 35 测量血压有哪些注意事项 / 35 血压测量发生误差的原因 / 36 学会自己测量血压的好处 / 36 高血压专家问答高血压与高血压病是一回事吗? / 37 应该多长时间测量一次血压 / 37 哪些人容易患原发性高血压 / 38 如何判断电子血压计的好坏 / 38 第2章 战胜高血压的饮食调养方案 12 种有效降压的营养素钾/硒/钙 / 40 镁/胆碱/烟酸 / 41 维生素C/膳食纤维/牛磺酸 / 42 亚油酸/黄酮/胜肽 / 43 20 种降血压食物及其相关食谱燕麦 燕麦降压食谱 燕麦粥/苦瓜肉末粥 / 44 虾仁香芹燕麦粥/凉拌燕麦面/玉米燕麦粥/牛奶麦片粥 / 45 荞麦 荞麦降压食谱 素馅荞麦蒸饺/荞麦蛋汤面 / 46 荞麦蔬菜卷/荞麦鸡丝卤面/葱香荞麦饼 / 47 玉米 玉米降压食谱 肉末炒玉米/玉米面发糕 / 48 玉米排骨煲/玉米山药粥/椒盐玉米 / 49 芹菜 芹菜降压食谱 芹菜馅饺子/芹菜炒土豆片.....高血压患者的低盐食谱一天4克盐食谱方 / 84 一天5克盐食谱方 / 85 一天6克盐食谱方 / 85 高血压患者的饮食禁忌不能长期食用高胆固醇食物 / 86 不能过量饮用咖啡 / 88 不要过量食用菜籽油 / 88 饮食不可缺钾 / 88 高血压专家问答高血压患者为什么要少喝鸡汤 / 89 高血压患者可以吃鸡蛋吗 摄入鸡精过多会导致血压升高吗 饮茶对血压有什么影响处于更年期的高血压患者应如何安排膳食 第3章 高血压调养少不了的运动方案科学适度运动可调控血压对高血压患者有益的11种运动高血压专家问答第4章 高血压最佳生活调养方案高血压患者的心理调适高血压患者家庭护理方案高血压特殊人群的调治高血压专家问答第5章 高血压中医调理方案高血压辨证治疗方剂治疗高血压的中成药高血压按摩疗法高血压贴敷疗法高血压刮痧疗法高血压拔罐疗法高血压其他中医疗法高血压专家问答第6章 高血压合理用药指导方案高血压患者应该知道的用药常识高血压患者必须知道的降压药知识及用法高血压专家问答第7章 高血压预防及常见并发症处理对策高血压的三级预防方案如何有效预防高血压导致血压升高的七大因素高血压在不同部位的并发症高血压不同并发症的处理对策高血压专家问答第8章 高血压患者如何安排一天的生活早上自然醒后一定要记得测血压中午不仅要合理进餐, 还要适度午休晚上六七点吃饭, 夫妻生活要科学, 保证七八个小时的睡眠时间高血压专家问答

编辑推荐

胡大一主编的《高血压日常调养专家指导全方案》结合广大读者的需要，以科学严谨、通俗易懂的文字，将权威的治疗高血压病的最新成果奉献给广大患者及其家属，使读者易于接受并乐于采纳书中的建议。

本书内容丰丰富翔实、方便实用。

可谓是一部高血压病防治大辞典。

是寻常百姓家庭防治高血压的理想必备读物。

本书从8个方面来阐述防治高血压的指导方案，第1章通过讲解高血压的基础知识，使读者科学地认识高血压病；第2章讲述了战胜高血压的饮食调养方案；第3章介绍了高血压调养少不了的运动方案；第4章讲述了高血压患者的最佳生活调养方案；第5章介绍了高血压的中医调理方案；第6章指导高血压患者合理用药；第7章介绍了高血压的预防以及常见并发症的处理方法；第8章则讲述了高血压患者如何安排一天的生活。

本书内容既具有科学性，文字又通俗易懂，是高血压患者及其家属必备的高血压病症日常调养手册。

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>