

<<现代富贵病丛书>>

图书基本信息

书名：<<现代富贵病丛书>>

13位ISBN编号：9787122029171

10位ISBN编号：7122029174

出版时间：2008-8

出版时间：化学工业出版社

作者：范晓清 主编

页数：205

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>

## 前言

高血压是一种最为常见的心脑血管疾病，在全世界有着极高的发病率。目前，我国高血压患者约达1亿，且发病人数还在逐年递增。同时，高血压还是引起冠心病、肾功能衰竭、脑卒中的最危险因素。医学调查发现，高血压具有患病率高、致死率高和致残率高的特点。而与之相反的是，人们对这种病的态度和了解程度却处在控制率低、用药率低、了解普及率低的层面。面对这一尴尬现象，尽快普及高血压的相关医学知识，让更多的人能够有病治病、无病预防，实属当务之急。

高血压是一种以动脉压升高为特征的严重影响人们健康和生活的心脑血管疾病。它的出现与人们错误的饮食观念、不良的生活方式，以及精神压力等因素有着非常密切的联系。然而，只要我们在生活中能够改变这些固有的、错误的生活习惯，就可以使高血压的发病率大大降低；同时注意早期防治此病，又能使其严重并发症再减少50%左右。

由此可以看出，只要我们了解高血压的有关知识，这种疾病是完全可以被预防、被控制的。

目前，一提到高血压，许多人认为它是一种现代病、西方病，所以只有通过西医治疗手段才能对其起到...更好的防治作用。

其实不然，高血压只是现代医学病名。

虽然在中医典籍中没有这个病名，但是关于本病的症状一描述与治疗方法，早已被我们的祖先所认识。

近年来，随着中医知识的逐渐普及，应用中医药治疗高血压正逐渐被人们所关注。

中医防治高血压以其独特的防治方法、显著的疗效及副作用小等特点，越来越受到人们的重视。

## 内容概要

本书以中医防治高血压为中心，全面介绍了中医治疗和预防高血压的相关内容。

全书共分为四章，第一章从中医角度对高血压进行解析，记录了中医对高血压的认识，以及高血压的形成原因及辨证分型；第二章则以较大的篇幅详细讲述了如何运用中医方法治疗高血压，其中不乏治疗高血压的中草药、中成药，以及具有中医特色的治病方法；第三章侧重于从中医角度讲解如何预防高血压，并谈了与预防高血压有关的中医养生法则；第四章则介绍了高血压的小常识、检查与诊断及临床治疗。

全书语言通俗易懂，深入浅出，适合高血压患者及其家属，以及关心自身健康的人士阅读。

## &lt;&lt;现代富贵病丛书&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 中医解析高血压 第一节 中医对高血压的认识 一、高血压属于中医“眩晕”范畴 二、历代医家关于高血压的论述 三、中医对高血压与脑卒中关系的研究 第二节 高血压的病因病机 一、七情不调导致高血压 二、劳逸失度是发病原因之一 三、先天禀赋不足与高血压 四、日常饮食不节是常见病因 五、早期高血压的病机转归 六、中期高血压的病机转归 七、晚期高血压的病机转归 第三节 高血压的辨证分型 一、中医治病辨证是首要原则 二、高血压辨证分型的要点 三、肝阳上亢型高血压的辨证要点 四、肝肾阴虚型高血压的辨证要点 五、肝旺脾虚型高血压的辨证要点 六、阳亢风动型高血压的辨证要点 七、阳盛阴虚型高血压的辨证要点 八、阴阳俱虚型高血压的辨证要点 九、气血两虚型高血压的辨证要点 十、血瘀阻络型高血压的辨证要点 十一、冲任失调型高血压的辨证要点 十二、痰浊内阻型高血压的辨证要点 第四节 高血压的治疗法则 一、中医治疗高血压的基本原则 二、讲求辨证与辨病相结合 三、高血压的治疗应注意整体性 四、治疗高血压要调肝和健脾 五、滋阴潜阳有助于高血压治疗 六、补虚与补肾需要恰当应用 七、祛瘀利水与治疗高血压 第二章 中医治疗高血压 第一节 治疗高血压的中草药 1.佛手 2.胖大海 3.黄精 4.甘草 5.仙灵脾 6.三七 7.红花 8.紫苏 9.车前子 10.地龙 11.牡丹皮 12.沙苑子 13.桑白皮 14.贝母 15.天麻 16.钩藤 17.白芍 18.莱菔子 19.木香 20.稀莩草 21.刺蒺藜 22.龟甲 23.夏枯草 24.益母草 25.罗布麻 26.黄芩 27.青箱子 28.石决明 29.葛根 第二节 治疗高血压的中成药 1.脑力清丸 2.牛黄降压丸 3.七十味珍珠丸 4.安宫降压丸 5.杞菊地黄丸 6.归芍地黄丸 7.首乌丸 8.山楂降压丸 9.速效牛黄丸 10.降压丸 11.龙胆泻肝丸 12.当归龙荟丸 13.脑得生丸 14.芎菊上清丸 15.牛黄上清丸 16.高血压速降丸 17.醒脑降压丸 18.磁朱丸 19.清眩治瘫丸 20.天麻头痛片 21.复方杜仲片 22.菊明降压片 23.镇心降压片 24.中风片 25.葛藤降压片 26.心脑静片 27.降压延寿片 28.复方钩藤降压片 29.天麻定眩片 30.愈风宁心片 31.复方罗布麻片 32.天麻首乌片 33.舒心降压片 34.复方羚角降压片 35.钩藤总碱片 36.山绿茶降压片 37.降压平片 38.罗黄降压片 39.降压避风片 40.心脉通片 41.降舒灵片 42.杜仲平压片 43.降压养血冲剂 44.降压冲剂 45.晕可平颗粒 46.养血清脑颗粒 47.眩晕宁颗粒 48.松龄血脉康胶囊 49.全天麻胶囊 50.清肝降压胶囊 51.养阴降压胶囊 52.夏枯草膏 53.降血压糖浆 54.清热明目茶 55.降压袋泡茶 第三节 治疗高血压的汤剂 1.大定风珠 2.天麻钩藤饮 3.二仙汤 4.半夏白术天麻汤 5.镇肝熄风汤 6.右归饮 7.左归饮 8.龙胆泻肝汤 9.羚羊角汤 10.温胆汤 11.滋水清肝饮 12.建瓴汤 13.肾气丸 14.血府逐瘀汤 15.归脾汤 16.大补阴汤 17.天王补心丹 18.通窍活血汤 19.补阳还五汤 20.八珍汤 21.指迷茯苓丸 22.酸枣仁汤 23.防风通圣散 24.补中益气汤 25.柴胡加龙骨牡蛎汤 26.泻心汤 27.加味逍遥散 28.益气聪明汤 29.吴茱萸汤 30.首乌延寿丹 31.苓桂术甘汤 32.泽泻汤 33.侯氏黑散 34.羚角钩藤汤 35.当归芍药散 36.补肝汤 37.十全大补汤 38.人参养荣汤 39.泰山磐石散 40.济生肾气饮 41.苁蓉菟丝子饮 42.桑麻饮 43.石斛夜光饮 44.朱砂安神汤 45.甘麦大枣汤 第四节 高血压的饮食疗法 一、高血压饮食疗法的基本原则 二、中医辨证理论讲求对症膳食 三、高血压患者如何安排膳食 四、维生素能起到降血压的作用 五、适当喝茶能降低血压 六、增加钾、钙摄取有助血压正常 七、膳食纤维具有降血压之功效 八、高血压患者需限制钠盐摄取 九、哪些主食类食物对高血压有益 十、高血压患者可以多吃哪些肉类食物 十一、哪些蔬菜对高血压患者有益 十二、多吃哪些水果能有效降低血压 第五节 高血压的运动疗法 一、高血压患者为什么要坚持运动治疗 二、高血压患者怎样安排运动治疗 三、高血压运动疗法的注意事项 四、不可轻视运动前的准备活动 五、高血压患者怎样掌握运动量 六、工作与劳动不能代替运动治疗 七、形式多样的步行疗法 八、行之有效的慢跑与走跑结合 九、游泳锻炼的方法和注意事项 第六节 高血压的其他疗法 一、高血压针灸疗法 二、高血压足浴疗法 三、高血压药枕疗法 四、高血压温泉沐浴疗法 五、高血压深呼吸疗法 六、高血压干布摩擦法 七、高血压音乐疗法 八、高血压梳头疗法 九、高血压色彩疗法 十、高血压磁疗法 第七节 高血压的并发症与治疗 一、高血压并发症概述 二、高血压与糖尿病的关系 三、为什么高血压易合并冠心病 四、高血压与高脂血症常常同时发生 五、老年高血压患者应谨防痴呆症 六、怎样防治最危险的并发症——脑卒中 七、高血压患者怎样防治动脉硬化 八

## &lt;&lt;现代富贵病丛书&gt;&gt;

、高血压患者应加强预防心肌梗死 九、高血压易引起短暂性脑缺血 十、高血压极易导致肾病发生 十一、易相互引发的心力衰竭和高血压 十二、高血压还容易合并哪些病症 第八节 高血压日常护理要点 一、高血压日常护理的主要内容 二、高血压患者的夏季护理要点 三、高血压患者的冬季护理要点 四、高血压患者的春秋护理要点 五、如何加强日常膳食调节 六、坚持科学合理的减肥 七、日常心理护理十分重要 八、生活中应注意的问题 九、怎样预防起床前后的意外发生 十、日常生活谨防九大危险时刻 十一、高血压患者洗澡时的禁忌 第九节 治疗高血压的膳食方 1.山楂冰糖汤 2.夏枯芹菜根汤 3.红枣芹菜汤 4.双耳汤 5.草决明海带汤 6.葛根花生瘦肉汤 7.向日葵芹菜根汤 8.龙葵芹菜根汤 9.向日葵母鸡汤 10.海参冰糖汤 11.淡菜荠菜汤 12.天麻荸荠海蜇汤 13.双瓜皮饮 14.陈醋冰糖饮 15.决明子粳米粥 16.桃仁大米粥 17.山楂粳米粥 18.枸杞白米粥 19.海带粳米粥 20.茺蔚枸杞粥 21.归芍杞枣粥 22.天麻半夏荷叶粥 23.玉米须茶 24.米醋花生米 25.桑明翠衣膏 26.清蒸山楂肉 27.木耳黄豆饼 28.豆芽香拌面 29.长寿饺子 30.凉拌麻油菠菜 31.米醋海带丝 32.海带炒木耳 33.清炒芦笋 34.乌豆枸杞煲鸡蛋 35.番茄烧豆腐 36.胡萝卜炒肉片 37.芦笋炒鸡丝 38.罗布麻炖鸭块 39.鸡肉焖天麻 40.天麻蒸鲤鱼 第三章 中医预防高血压 第一节 做到起居有常 一、“起居有常”是中医养生之道 二、规律的生活是稳定血压之根本 三、充足高质量的睡眠能平衡血压 四、适当午睡对身体健康大有裨益 五、能保证血压稳定的睡眠方式 六、衣着穿戴会影响人体血压变化 七、不良起居环境会促使高血压发生 八、吸烟会直接导致血压升高 九、排便的方式也与血压水平有关 十、怎样保证户外活动时血压正常 第二节 懂得不妄作劳 一、劳逸结合才能健康 二、培养健康的生活习惯 三、学会合理计划工作与生活 四、避免过度劳累 五、劳累一天后充分放松身心 六、家庭主妇怎样预防高血压 七、小心麻将牌成为血压升高的“元凶” 八、看电视会引起血压升高吗 九、小心性生活引起血压升高 第三节 日常饮食有节 一、中医保健讲求饮食有节 二、饮食有节先要保证定时定量 三、吃饭“八分饱”身体更健康 四、卫生是饮食有节的重要内容 五、把握健康饮食的几个要点 六、日常饮食应限钠补钙、钾 七、每日一杯牛奶帮你远离高血压 八、防治高血压饮酒不能过量 第四节 时刻精神内守 一、情绪变化会影响身体健康 二、影响情绪变化的主要因素 三、清静养神是养生延寿之法 四、中医以情胜情法 五、乐观开朗与日常保健 六、不要让不稳定的血压影响情绪 七、稳定血压要节制自己的情感 八、从不良情绪中解放出来 九、中年人要注重心理健康的维护 第五节 坚持运动有恒 一、传统运动养生的作用及特点 二、练习传统运动项目有哪些原则 三、常见的传统运动项目有哪些形式 四、流传千年的健身术——五禽戏 五、行之有效的传统养生法——太极拳 六、民间广为流传的健身操——八段锦 七、祛病强身的传统健身法——易筋经 八、让人心旷神怡的养生运动——垂钓 第四章 西医治疗高血压 第一节 高血压小常识 一、高血压的发病原因有哪些 二、高血压的主要症状有哪些 三、高血压的并发症有哪些 四、什么是原发性高血压 五、什么是继发性高血压 第二节 检查与诊断 一、高血压的心电图检查及其作用 二、什么是心动图检查及其作用 三、什么是眼底检查及其作用 四、什么是动态血压监测及其作用 五、高血压的其他常用检查方法 六、高血压患者进行复查的时间间隔 七、高血压的诊断标准及测压方法 第三节 临床治疗 一、高血压治疗原则 二、药物治疗的原则有哪些 三、治疗高血压的药物及其种类 四、常见降压药的用法 五、什么是高血压的联合用药 六、服用药物应选择最佳时间

## 章节摘录

三、高血压的治疗应注意整体性 传统中医学认为，在治疗疾病过程中，要把人体各个部位脏腑器官看成一个有机的整体。

当疾病发生时，常会出现全身症状和局部感觉，通常情况下，在辨证和辨病的过程中，要结合整体论治，同时重视局部治疗。

整体论治法是中医治病的特色之一，高血压虽然以头晕、头痛为最主要的感觉，但是由于人体五脏六腑都是通过经络与头部连接，五脏六腑之气血均上注于头目，所以，高血压所引起的头晕、头痛等症，不仅仅是头部的病变，同时与五脏六腑的关系也非常密切。

故在辨证治疗时，一定要注意整体性，从整体出发才能得到更好的收效。

如《素问·至真要大论》中所说：“诸风掉眩，皆属于肝。”

由此可见，高血压所引起的眩晕，与肝脏功能失调密不可分。

肝阳上亢、肝肾阴虚、风阳上扰头目，均会导致眩晕。

古代医家朱震亨曾经说过“无痰不作眩”，但是深究痰的形成，其实与脾、肺、肾的功能失调又密切相关。

又有医家指出，髓海不足、气血亏虚、脑失所养所引起的眩晕，也无不与脾、肾功能失调及脏腑气血不足有关。

由此可见，高血压的眩晕、头痛等头部症状的出现，并不是孤立、单一的，它是脏腑失调的结果，也是全身病变的局部表现。

而且，在出现眩晕、头痛等症状的同时，患者会出现血压升高，并常伴有失眠、乏力等全身症状。

故在治疗高血压时，应该从整体观念出发，以整体为治疗基础，找出脏腑功能失调的症结所在，全面地对机体进行调养，这才是治疗高血压的理想方法，即治本之法。

当然，提倡立足于整体并不代表忽视局部。

高血压之所以以头晕、头痛为主要感觉，是因为多种因素作用于头部，引起血管功能障碍的结果。

在整体治疗的同时，也要注重对局部症状的调治。

例如，高血压眩晕若是由于肝阳上亢所致，在治疗时就应该配合祛风阳、清头目的药物；若眩晕症状是因气血不足、脑失所养引起的，在益气养血的同时，还要注意引导气血上行，以充养脑髓。

<<现代富贵病丛书>>

编辑推荐

血压升高，闪重脚轻；自诊自疗，祛病安宁。

解析高血压；治疗高血压；预防高血压；尽在此书中！

从根本上说，高血压是一种生活方式病！

一部从传统医学视角，全面防治。

高血压的健康指导手册！

传统中医药帮助您轻松摆脱高血压。

自诊自疗高血压，轻松治疗效果佳。

预防重于治疗，让高血压低头。

保持血液压力稳定，健康一生

<<现代富贵病丛书>>

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>