第一图书网, tushu007.com

<<高血压调养100招>>

图书基本信息

书名：<<高血压调养100招>>

13位ISBN编号：9787500844655

10位ISBN编号：7500844654

出版时间：2009-9

出版时间：工人出版社

作者：健康100丛书编委会 编

页数：200

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

100个高血压患者不可不知的降压自我管理方案。
生活保养、饮食调养速通，轻轻松松居家调养自疗。
运动减压、汉方改善，花最少的钱就可以保持血压稳定正常。
本书从相关病症的基本知识开始，指导读者正确摄取食物及各种营养素，从而远离疾病；并从中医学的角度，指导疾病患者使用简易有效的中医药材调养身体，让忙碌的现代人快速缓解、改善相关疾病症状，增强身体的免疫力，以达到治疗疾病、预防疾病的目的。

第一图书网, tushu007.com

<<高血压调养100招>>

书籍目录

第一篇 认识高血压篇　1.高血压是如何分型的？
2.高血压有哪些症状？
3.高血压有哪些危害？
4.引起高血压的原因有哪些？
5.控制高血压的基本原则是什么？
6.有哪些高血压可自行恢复？
7.什么是血压的昼夜节律？
8.高血压病患者须定期做哪些检查？
9.高血压病人为何要注意降脂？
10.降血压药为何不可随意换？
11.为何瘦人得高血压危险更大？
12.高血压致中风有哪几种？
13.中风有哪些预兆？
14.中风有哪些原因？
15.中风后有哪些症状？
16.中风后须关注哪些问题？
17.哪些人是中风的高危人群？
18.老人突然中风怎么办？
19.为何中风后不可贸然放血急救？
第二篇 生活调养篇　20.为何高血压病人适合做舒缓运动？
21.如何按摩降血压？
22.打太极拳可降血压吗？
23.如何做降血压保健操？
24.踩鹅卵石可以降血压吗？
25.沉思能助降血压吗？
……第三篇 饮食调养篇第四篇 中医调养篇第五篇 保健食品篇

章节摘录

第一篇 认识高血压篇　　1.高血压是如何分型的？
　　高血压已经成为威胁人类健康的第二大杀手，心脑血管等疾病均与此有关联。
现代快节奏的生活和巨大的工作压力，都可能给高血压提供泛滥的机会。
　　单纯收缩压增高型　　此型又称做高血管阻力型，是一个群体比较大的类型，占高血压人群的65%以上，这是老年人群体最常见的高血压症状。
此型老年患者除有血管硬化外，相当多的病人伴有不同程度的小血管痉挛，病人常出现头晕、头痛、多尿、口渴、怕冷、手足发凉，甚至麻木等症状。
发现患有此型高血压者若治疗不及时，会诱发高血压危象：一过性脑缺血，脑梗塞或脑出血，同时因SBP的增加使左心室射血负荷增加，左心室衰竭及猝死等危险性增加，其预后差于单纯舒张期高血压病患者。
所以，患者一定要及时进行治疗，保持血压的稳定，减少引起并发症的风险。
　　……

第一图书网, tushu007.com

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