

<<高血压危象>>

图书基本信息

书名：<<高血压危象>>

13位ISBN编号：9787506417204

10位ISBN编号：7506417200

出版时间：2000-01

出版时间：中国纺织出版社

作者：(台湾)程国光

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>

<<高血压危象>>

内容概要

高血压危象，ISBN：9787506417204，作者：程国光编著

<<高血压危象>>

书籍目录

目录

第一章 血压真相知多少？

关于血压，你知道多少？

关于正常血压，你知道多少？

关于血压的遗传性，你知道多少？

关于自己的血压状况，你知道多少？

第二章 可怕的高血压！

高血压的可怕！

可怕的高血压 高血压的成因

高血压的可怕 高血压的并发症

高血压与动脉硬化

第三章 小心！

别让高血压缠上你！

精神紧张，血压上升！

操劳过度，血压上升！

寒冬一到，血压上升！

青年性高血压症正来势汹汹！

第四章 低血压问题不容轻视

低血压不是病

低血压的人大多较长寿

高血压与低血压

低血压的人也有脑溢血的可能

血压低到何种程度会有危险？

低血压者容易发生的症状

过分紧张和有压迫感是一种自我虐待

以自己的生活态度为原则

不要勉强喝酒

香烟和咖啡也须限制

有胃下垂现象不等于有低血压

以少量多餐法来增加体力

胃下垂的人用餐后不妨暂时躺卧

早起做体操以增加食欲

从早餐下功夫来增强精力

<<高血压危象>>

低血压的人在冷气室里，身体状况容易发生变化

第五章 预防高血压的秘诀

职业篇

时间长的会议中间须安排休息时间

不要抽“伸手牌”香烟

在会议中不要忽略禁烟和空气调节的重要

有过分好强的上司，寿命会减短

生气的艺术

与人发生摩擦而不快时，要坦率说出来

不妨早起一小时

眼见一班车离去

提早五分钟到达约会的地点

吃饭时不要谈论或思考工作

好好利用休息时间

千万不可熬夜打麻将

绝对禁止烟、酒过量

不要专挑口味重的下酒菜

饮酒后不要洗三温暖

量力而为地开车

在高速公路上开了小时车后就应休息

搭乘电梯时也须留意

打高尔夫球时应注意状况

寒冷会促使血压升高

炎热的夏日里要注意适时补充水分

不要有“再来半局”的勉强做法

为高尔夫球的胜负打赌也是增加压力的原因

家庭篇

早晨起床后不要马上工作

宁可早起以治疗便秘

可怕的噩梦会使血压升高

熟睡是促使血压正常的良药

要尽早解决失眠症

不要毫无主张地模仿别人的保健法

尽可能减少交际应酬

不要把工作带回家

主妇的菜单

一时的疏忽也会使人发胖

晚餐吃八分饱就好

勿疏忽电视的刺激

咖啡的饮量和加糖的饮用方法

粗茶和煎茶要比红茶好

夫妻吵架也会使血压升高

避免用40 以上的水洗澡

喝过量的酒后要避免沐浴

应该知道酒精的可怕

酒不可狂饮

切勿从这家喝到那家

<<高血压危象>>

感到寒冷时不要逞强

在寒冬里要当心冷水

适当的寝具

避免频繁的性生活

饮酒后性交会使血压急速上升

过了50岁仍风流成性会有死在床上的危险

望子成龙望女成凤的压力

第六章 保持血压正常的窍门

小心饮食

适量运动

维持和乐的家庭

不用完全放弃性生活

随时小心，免得到时担心

勤做健康检查

第七章 测量血压，要勤要正确

测量血压的10种正确方法

在家中用量压计应注意的事项

<<高血压危象>>

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>