

<<降低血压100法>>

图书基本信息

书名：<<降低血压100法>>

13位ISBN编号：9787506456982

10位ISBN编号：7506456982

出版时间：2009-6

出版时间：中国纺织出版社

作者：李成卫 编

页数：96

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>

<<降低血压100法>>

前言

血液由心脏送出，经过血管（动脉），运达末梢细胞。这一过程中，若动脉血管壁的压力很强，超出必要程度，则称为高血压，一般高压在140毫米汞柱以上、低压90毫米汞柱以上为高血压。

高血压病是我国最常见的疾病之一，不但患病人数多，而且会引起脑、心、肾损伤，是导致脑卒中、心力衰竭、冠心病、心肌梗死和肾功能衰竭的危险因素，严重威胁人们的健康。血压过高会出现头痛、头晕、耳鸣、头部血管胀痛的症状，但这些症状并不是高血压特有的，而且在高血压病的早期和中期，症状往往不明显，所以容易被人们忽视。

高血压病是一种多因

<<降低血压100法>>

内容概要

中除了饮食疗法外，还介绍了运动、按摩以及一些外用的治疗方法，如药枕，足浴等，希望对读者有所助益。

血液由心脏送出，经过血管（动脉），运达末梢细胞。

这一过程中，若动脉血管壁的压力很强，超出必要程度，则称为高血压，一般高压在140毫米汞柱以上、低压90毫米汞柱以上为高血压。

高血压病是我国最常见的疾病之一，不但患病人数多，而且会引起脑、心、肾损伤，是导致脑卒中、心力衰竭、冠心病、心肌梗死和肾功能衰竭的危险因素，严重威胁人们的健康。

血压过高会出现头痛、头晕、耳鸣、头部血管胀痛的症状，但这些症状并不是高血压

<<降低血压100法>>

书籍目录

第一章 穴位按摩法有降血压作用的穴位刺激合谷穴和后溪穴，可缓解肌肉紧张，降低血压按压劳宫穴降血压指压膻中及巨阙穴可降压按压足三里穴，缓解高血压活动脚踝有降压作用巧用器具刺激足底，高压低压均可降低敲打足底稳定血压经常做保健按摩操，既放松身心，又降血压第二章 运动疗法规律运动可以降血压正确的散步方式有助于降低血压每周3次、每次30分钟的运动能使血压稳定选择适合自己的运动，血压才会平稳下降坚持手转健身球也可以降血压坚持慢跑也可以把血压降下来舞蹈疗法降血压深呼吸锻炼法对改善高

<<降低血压100法>>

编辑推荐

中除了饮食疗法外，还介绍了运动、按摩以及一些外用的治疗方法，如药枕、足浴等，希望对读者有所助益。

<<降低血压100法>>

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>