

<<自然降压好轻松>>

图书基本信息

书名：<<自然降压好轻松>>

13位ISBN编号：9787533753641

10位ISBN编号：753375364X

出版时间：2012-1

出版时间：安徽科技

作者：李洁

页数：149

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>

## &lt;&lt;自然降压好轻松&gt;&gt;

## 前言

据统计,我国高血压病的患者已超过1亿人,这是个多么可怕的数字啊!也许你觉得这个数字言过其实,因为在你身边可没有这么多血压有问题的人存在。可是,你知道吗?

大约有50%的早期高血压病患者可以完全没有任何症状,而这种高血压病潜在的危險性更大!因为如果有症状,就会促使患者及时就诊,调整治疗方案,从而有助于病情的控制;而没症状的人,往往忽视了治疗,但是血压高所造成的危害却不因症状的消失而消除。很多人直到出现心力衰竭、脑出血等严重并发症后才去治疗,此时悔之晚矣。

从目前的情况来看,高血压病不仅在影响着中老年人,而且有向年轻人靠近的趋势。有这样一个患者,在30岁的时候常常感到头痛、头晕、烦躁、眼睛疼、手麻,最严重的时候连筷子都拿不住,去看大夫才知道自己患了高血压病。

可是这个人觉得自己才三十几岁,认为没有那么严重,挺挺就过去了,也就没太在意。他还是按照往常的生活习惯继续生活,降压药也不经常吃,忙忙碌碌,起早贪黑,有时来不及吃早饭,中午便狼吞虎咽,晚上又暴饮暴食。

这样一来,他的血压越来越高,脾气越来越大,经常莫名其妙地发火。直到有一次他和同事争吵起来,耳鸣眼花,头痛欲裂,几乎昏厥过去。到了医院一测,血压竟飙升到了200/110毫米汞柱。

到了这里。相信大家都为这个年轻人捏了一把汗。那么,和他有着差不多生活习惯的你觉得应该怎样做呢?

治疗?  
吃药?

没错,年轻人也是这样想的,恨不能一下子就把血压降到正常值。于是有一次,他降压药吃多了,全身无力,走路打晃。结果是血压降到了80/50毫米汞柱。

多危險啊!吃了一次亏之后,年轻人终于重视起治疗高血压病的事,阅读了相关的书籍,还向医学专家咨询,学会了坚持正规合理用药,经常测血压、量体重,并且常年步行锻炼。这样一来,他的日常饮食开始有规律了、清淡了,食盐控制在每天6克左右,为了保证睡眠,也不再贪黑起早了。

平日里,他还学会了给自己找乐趣,听听音乐、唱唱歌,找时间放放风筝,折折纸。有了脾气时,马上闭上眼,心里默念:静静再说,静静再说.....这样一来,他的血压真的控制住了,常年保持在130/90毫米汞柱左右,情况更好的时候,可以保持在120/80毫米汞柱。年轻人这次的降压才真正得到了成功。

看吧,例子中的年轻人没有吃什么昂贵的灵丹妙药,也没有寻求那些偏方、秘方,这说明了一个问题,那就是:患了高血压病,关键靠自己调养。命运把握在自己手里,要善待生命,珍惜光阴。

## <<自然降压好轻松>>

### 内容概要

这本《自然降压好轻松》由李洁主编，本书对你说“自然降压好轻松”，就是要带你寻找高血压病的诱发机制，从源头上进行预防和治疗，并走出治疗中存在的误区，掌握控制血压的有效措施，从生活的各个方面，包括饮食、起居、情志、运动、用药等进行全面调理，达到控制血压、抗衰防病、益寿延年的目的。

《自然降压好轻松》适合高血压患者阅读。

## <<自然降压好轻松>>

### 书籍目录

#### 第1篇 降压并不难，寻根是关键

现代人停不了的应酬  
每个人都装上了“压力增高阀”  
生活节奏快，人的情绪也易“坏”  
体重计升了，血压计也升了  
不良环境会让你的血压“蹭蹭”上窜  
烟不离手，酒不离口  
饭菜寡淡，少盐不香  
抗生素引起的高血压  
服用避孕药可导致高血压  
降压药无效，叮嘱美辛在作怪  
亲人血压高，你也需警惕

#### 第2篇 降压关键事，牢记保平安

第一件事：弄清楚高血压病与高血压的区别  
第二件事：高血压前兆，不容忽视  
第三件事：平时就要关注血压  
第四件事：降压药，一定要坚持吃下去  
第五件事：冷暖交替，当心血压受刺激  
第六件事：饮食有节，作息有律  
第七件事：把减肥当做毕生的事业去做  
第八件事：保持平和心态，应对职场压力  
第九件事：早发现，早治疗  
第十件事：认清便秘不是小问题

#### 第3篇 降压有难题，误区害了你

误区1：自一己测血压不如医院测压准  
误区2：多测血压心情就紧张，越测越高，不如不测  
误区3：自我感觉没事就是没事  
误区4：高压不高就没事，舒张压高再治疗  
误区5：降压越快越好  
误区6：别人的降压药，我用也合适  
误区7：高血压一定是父母遗传造成的  
误区8：药吃得越多，病好得越快  
误区9：只要吃着降压药，食盐可以不计较

#### 第4篇 弄清吃啥不吃啥，食物帮你来降压

高血压患者关于“吃”的学问  
不推崇素食主义  
预防高血压，建议多吃醋  
预防高血压可以多吃鱼  
芹菜——降压的“大将”  
食物中的降压良药  
黄豆帮忙来降压  
对高血压有益的海产品  
钾和钙，高血压预防少不了  
一星期降压食谱  
周一

## <<自然降压好轻松>>

周二

周三

周六

高血压的零食和茶点

榛子

水煮黑豆

全麦食品

醋泡花生

菊花茶

山楂茶

荷叶茶

葛根茶

决明子茶

玉米须茶

药补与食补，两者齐兼顾

肾阴亏损型高血压滋补药膳

风痰上逆型高血压滋补药膳

肝阳上亢型高血压滋补药膳

气虚湿阻型高血压滋补药膳

阳虚型高血压滋补药膳

### 第5篇 甩开胳膊迈开腿，科学降压奔百岁

选择适合你的“运动处方”

运动也有“上下限”

高血压患者的“危险动作”

练习“放松”功

练习瑜伽助降压

舞蹈对高血压的作用

垂钓让你“垂”下血压，“钓”起健康

防治高血压。

### 可选放风筝

用铁球“滚”动起你的血液来

甩甩手，血压不“高升”

四肢爬行降血压

### 第6篇 降压很重要，防治是关键

人体自身隐藏降压秘方

气血通畅，敲胆经

按摩助你来降压，家人自己都可做

按摩足部可降压

头部按摩降压法

捏脊降压法

手部降压操

意念降压操

放松降压操

科学防治，让高血压走远

警惕“正常高值血压”

高血压患者夏天生活禁忌

冬季流鼻血当心高血压

## <<自然降压好轻松>>

降血压就要“斤斤计较”

试试走鹅卵石

别小瞧了打鼾

密切提防睡眠性高血压

远离游戏，谨防儿童高血压

妊娠期高血压如何防治

警惕小中风成为“大中风”

中医中药，防治有效

刮痧改善微循环，辅助降压有疗效

泡足疗法可降压

拔罐降压，疏经活血

针灸降压，“高手”出招

具有双重作用的贴敷降压方法

别具一格的熏洗降压法

### 第7篇 做好N件起居事，降压稳压助体健

房事有节，给血压“减负”

患了高血压，工作需有度

天气炎热，当心血压埋地雷

稳住“节日里的血压”

让居室色彩优化你的情绪

高血压患者，看电视须有节

学会血压突然增高时的“自救法”

高血压患者“巧洗澡”

长期睡眠不足可诱发高血压

高血压病患者休息睡眠5大秘笈

穿衣的“三松”法则

高血压患者坐卧有讲究

主动出汗有助降压

血压在家测，益处颇多

帮助亲人测血压要注意的问题

### 第8篇 情绪稳，笑口开，血压才能降下来

情绪影响血压

对付高血压，幽默是“良药”

听一些“讲究”的音乐

行为降压放松你身心

令你怡情的赏花疗法

谁说高血压患者不能长寿？

降压药不良反应，其实不可怕

### 第9篇 想要降压有效，一定科学用药

高血压的常用药

药物治疗高血压病的遵循原则

降血药物选择策略

因人而异用药

实行阶梯用药

中医外治顽固性高血压

高血压服，药时间有学问

## <<自然降压好轻松>>

夏季宜用长效降压药  
降压药的用药禁忌  
如何对付高血压晨峰？

第10篇 高血压合并症，治养有妙方  
高血压有哪些并发症？

高血压合并糖尿病的调养  
抓“四早”治疗高血压合并冠心病  
并发心力衰竭的现象及防治  
高血压和肾病“狼狈为奸”  
高血压合并高脂血症的调养  
高血压并发中风的调养  
家人中风后应注意哪些问题  
高血压合并高尿酸血症的调养  
更年期高血压的调养

## &lt;&lt;自然降压好轻松&gt;&gt;

## 章节摘录

现代人停不了的应酬 25岁的张某大学毕业刚刚2年，在一家外贸公司任职。

由于工作努力和业绩出色，他很快就当上了公司的中层干部。

从事业上来讲，张某可谓是春风得意。

可是就在最近，他发现自己经常头晕，刚开始以为是太累了，没有太在意。

可是在公司的体检中他才发现，原来自己患上了高血压病。

经过了解，医生发现了年纪轻轻的张某患上高血压病的原因。

原来，由于工作需要，张某的生活习惯非常差，每周回家吃饭的机会很少，有时，甚至一天要参加几个饭局。

而且吃饭还只是应酬的开始，等饭局结束，张某不是去喝酒唱歌就是去茶楼打牌，常常觉得分身乏术。

工作上的应酬，张某不得不面对。

可是亲朋好友之间的你来我往也弄得他焦头烂额。

结婚、生日、生孩子等各种饭局，一个都不能少，顿顿大鱼大肉。

张某表示，现在坐到饭店的餐桌上，看到满桌的菜，他根本就不想动筷子。

我们都知道。

高血压病在过去常常被称为老年病。

但像张某这样患上高血压病的年轻人现在也已经十分常见了。

眼下年轻人，特别是年轻白领，应酬一个接着一个，已经成了高血压病的新“生力军”，占了高血压病患者的20%。

由于应酬过多，很多人不善于科学饮食、适当娱乐、合理作息，高血压病往往就会在不知不觉中找上他们。

就职业来讲，司机、老师、会计、公务员等都是容易患上高血压病的人群。

如果你是这些职业中的一员，如果你是少不了应酬的“白骨精”，你就该小心了。

只有适当减少应酬，即使应酬时饮酒也要多加注意，保证科学饮食和合理作息，对于防范高血压病的侵袭将起到至关重要的作用。

每个人都装上了“压力增高阀” 29岁的李某说自己的理想从来就没多高，“当个中产阶级也就知足了，也不要像美国的中产，那离自己太遥远了，在社会的中间混就可以，有一点存款，有辆能开的车，再有一套自己的小房子就很美满了”。

可是渐渐地，李某发现，其实中间阶层的梦想也很遥远。

每天上网就是玩游戏，没想过在最近几年结婚，更没有对人生的长远打算，不喜欢和别人比来比去……李某觉得这就是自己的生活。

更惨的是，在每年一度的公司体检中，李某今年被查出了“三高”中的两高，即高血脂和高血压，甘油三酯超过标准值“40”，血压也达到低压90毫米汞柱，高压135毫米汞柱的程度。

看着体检报告，他哭丧着脸说：“地位一直没上升，身体却开始往下滑啦！”

随着社会经济的发展，竞争日益激烈。

人们对未来的追求和期望中，不断地给自己上紧发条，增加压力。

现代人都背负着来自生活、工作、感情、人际交往等各方面的压力，每个人都像是装上了“压力增高阀”一样，疲惫不堪。

一般来讲，高血压与很多因素有关，比如说饮食、遗传、体重等。

生活在城市中的人，生活节奏非常快，工作负担也很重，每个人都是紧绷着一根弦，这些都是中青年高血压患者越来越多的重要原因。

尤其是生活在大城市的人们必须承担来自事业发展和生存的双重压力。

在这种严峻的情况下，一心追求事业的职场男女受到的这些压力很有可能给他们带来身体上的疾病，以及心理上的焦虑、不安和茫然，进一步发展肯定会影响工作和生活。

因此，我们提醒那些奋斗于职场的人们，心态的调整尤为重要，不要让负面情绪给目前的工作带来消

## &lt;&lt;自然降压好轻松&gt;&gt;

极影响。

同时，一定要树立明确的奋斗目标，增强自我控制能力，在重视工作的同时，也不要忽视健康的生活，正确面对生活压力，别让高血压成为前进路上的拦路虎。

生活节奏快，人的情绪也易“坏” 薛某今年23岁，前两年考研时压力很大，每天都非常紧张地学习。

而且正好与当时的女友分手，情绪非常不好，经常失眠。

那个时候一测量，血压较高，低压90毫米汞柱，高压130毫米汞柱。

后来考上研究生，并且慢慢调整自己的情绪，一切都好了起来，血压也恢复了正常。

但是现在面临毕业，找工作和写论文都很紧张，结果前几天去体检，血压又高了起来。

虽然平时薛某也没有什么不舒服的感觉，但他仍然很担心，害怕随着以后生活、工作节奏的越来越快血压会越来越高。

高血压受遗传因素的影响比较大，当然，也有可能是自身动脉病变引起的，但是如果一个人经常处于紧张的状态下，或者有不良的饮食习惯，也可能会诱发高血压。

比如，当人受到某种威胁的时候，就会产生焦虑和愤怒的情绪，随之心率会加快，血压会升高，血管也会收缩。

如果这种不良情绪只是一时的，身体里各方面的变化就会很快复原，对人也不会产生影响。

反之，如果这种情绪长时间积压在身体中，得不到及时的疏通和发泄，就会使人整个状态失去平衡，长此下去，就很容易导致高血压。

研究人员通过实验观察发现，凡是能引起情绪波动的有关心理社会因素的谈话，如涉及工作、婚姻家庭以及经济上的困难时，都会引起心电图不同程度的变化。

所以不良的心境如悲伤、愤怒、沮丧、自责、高度紧张、急躁好胜、激动等，都是引发高血压病的因素。

想要摆脱消极心境对于健康造成的影响，可采用以下几种方法：(1)转移法。

通过积极参加一些文体活动，使自己关注的方向更为专一，以此来松弛紧张的情绪。

(2)弥补法。

对于一些突发的外来刺激，可以通过努力工作的方式来弥补精神上所受的创伤和心理上所受的伤害。

(3)劝说法。

通过扩大人际圈子，和别人多交往，结识良师益友，从他们那里寻求安慰和疏导，以减轻心理冲突。

俗话说：“人非草木，孰能无情。

”面对来自外界的各种刺激，就要想方设法摆脱不良的心境，努力做自己情绪的主人。

P1-3

## <<自然降压好轻松>>

### 编辑推荐

这本《自然降压好轻松》由李洁主编，例子中的年轻人没有吃什么昂贵的灵丹妙药，也没有寻求那些偏方、秘方，这说明了一个问题，那就是：患了高血压病，关键靠自己调养。命运把握在自己手里，要善待生命，珍惜光阴。

<<自然降压好轻松>>

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>