

<<心脑血管病的不吃药疗法>>

图书基本信息

书名：<<心脑血管病的不吃药疗法>>

13位ISBN编号：9787535773401

10位ISBN编号：7535773400

出版时间：2013-1

出版时间：湖南科技出版社

作者：姚珍杲

页数：276

字数：159000

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>

## <<心脑血管病的不吃药疗法>>

### 内容概要

本书是旅美著名运动医学专家姚珍杲教授结合中国传统医学和现代运动医学向广大心脑血管病患者介绍防治高血压病、冠心病、脑血管病及血脂异常的四种不吃药疗法：“第一篇有氧代谢疗法，第二篇传统保健疗法，第三篇 饮食疗法，第四篇 睡眠疗法”

## <<心脑血管病的不吃药疗法>>

### 作者简介

姚珍杲，男，1927年出生于湖南邵阳，青少年时期，跟随叔叔学习中医，在舅父指导下练武术和  
气功。

1949年毕业于中国国立师范学院。

后任中国湖南省老年体疗保健中心主任、湖南体育运动学院学术顾问等职。

20世纪50~90年代，曾在国内报刊上发表数十万字的文章，出版过5部体育教育与运动医学专著。

现旅居美国，在美国科罗拉多大学、科罗拉多中医学院等高校及医疗中心讲学治病。

<<心脑血管病的不吃药疗法>>

书籍目录

- 第一篇 有氧运动疗法
- 第二篇 传统保健疗法
- 第三篇 饮食疗法
- 第四篇 睡眠疗法
- 附篇
- 作者简介

## <<心脑血管病的不吃药疗法>>

### 章节摘录

版权页：插图：《1999年世界卫生组织/国际高血压联盟高血压治疗指南》强调指出，高血压的药物治疗，不仅要看血压水平（属哪一期），更重要的要看是否有心、脑、肾器官的损伤。

如处在临界点（130～139/85～89毫米汞柱）以内，无心、脑、肾器官损伤，又无糖尿病者，可长期坚持体育锻炼和饮食疗法。

如在吸烟、血脂异常、心血管疾病、男子年龄逾60岁、女子绝经期等危险因素有其中一项者，在通过6个月的体育锻炼与饮食疗法以后，仍不能将血压控制在130/85毫米汞柱以内者，就应该服药。

对于轻度高血压（140～159/90～99毫米汞柱，美国NHLBI称为第一期）患者，只要无心、脑、肾器官的损害或糖尿病，虽有一两项危险因素者，也可以进行3～6个月的体育锻炼与饮食疗法。

如仍不能控制在正常血压（130/85毫米汞柱）以下者，再加以服药，并在医生指导下，进行康复治疗

。近几十年来，国际上许多临床医生创造一种“4阶梯疗法”治高血压病；世界卫生组织也在推广这种“4阶梯疗法”。

即第1阶梯（一般指临界高血压）是“基础疗法”（体育锻炼、调节饮食与戒烟、忌酒等非药物疗法）。

第2～4阶梯主要是药物治疗。

美国NHLBI主张第一期（140～159/90～99毫米汞柱）服一种药，第二期（160/100毫米汞柱以上）需要两种药配合使用。

当血压稳定一段时间以后，再逐步下降阶梯，最后，又采取“基础疗法”（体育锻炼和调节饮食等）或单一用药控制血压。

## <<心脑血管病的不吃药疗法>>

### 编辑推荐

《心脑血管病的不吃药疗法》编辑推荐：年近九旬的美籍华裔运动医学专家姚珍杲教授教你四种防治心脑血管病的不吃药疗法：有氧运动疗法+传统保健疗法+饮食疗法+睡眠疗法。

<<心脑血管病的不吃药疗法>>

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>