

<<图说高血压>>

图书基本信息

书名：<<图说高血压>>

13位ISBN编号：9787117075855

10位ISBN编号：7117075856

出版时间：2006-6

出版时间：人民卫生出版社

作者：张惠琴

页数：212

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>

<<图说高血压>>

内容概要

《图说常见病自然疗法丛书》共10册，本书为其中之一，书中主要以图文并茂的形式介绍了高血压的按摩、拔罐、刮痧、贴敷、熏洗、中药、针灸、食疗的方法及应用，以及高血压的运动、音乐疗法，心理调护、预防知识。

该书集知识性、趣味性、实用性为一体，以文解图，以图说文，方法易学实用，可供想获得相关知识的医学生、乡村社区医生、自然疗法爱好者、患者及其家属阅读。

<<图说高血压>>

书籍目录

第一章 概述认识高血压高血压的病因病理高血压的分类与诊断高血压的西医药治疗中医学对高血压的认识第二章 经络与腧穴认识经络与腧穴治疗高血压的常用穴位第三章 高血压的按摩疗法高血压常用按摩手法高血压常用按摩法第四章 高血压的拔罐疗法拔罐防治高血压基础高血压常用拔罐法第五章 高血压的刮痧疗法刮痧防治高血压基础高血压常用刮痧法第六章 高血压的中草药治疗中草药简介高血压常用中药高血压常用方剂及偏方验方第七章 高血压的贴敷疗法贴敷防治高血压基础高血压常用贴敷法第八章 高血压的熏洗疗法熏洗防治高血压基础高血压常用熏洗法第九章 高血压的针灸疗法针灸防治高血压基础高血压常用针灸法第十章 高血压的饮食疗法食疗防治高血压基础高血压的饮食宜忌高血压常用药膳第十一章 高血压的运动疗法运动防治高血压基础高血压常用运动疗法第十二章 高血压的音乐疗法音乐防治高血压基础高血压常用音乐疗法第十三章 高血压的心理调护高血压与心理问题高血压的心理调护第十四章 高血压的预防

<<图说高血压>>

章节摘录

心肾不交型 [临床表现] 血压升高的程度伴随该型症状的轻重而波动，临 床表现为目眩，耳鸣，心悸，胸闷，怔忡，虚烦不眠，潮热盗汗，梦寐遗精 ，腰膝酸软，夜间尿多或少尿，下肢浮肿，食欲减退，舌红无苔，脉虚细数 。

[按摩法] 两手掌心向面，拇指按太阳穴，四指放于前额发际，作 回旋按摩30次。

两手手指自然分开，手指、手掌紧贴头皮，用力由前发际 开始向后下抹至颈部12次。

鸣天鼓：两手掌心紧按耳朵，拇指向下，四指 相对，中指位于枕骨，食指压在中指上，食指由中指上向下滑动叩击枕骨， 叩击时要用力，应听到咚咚声响。

连作16次。

按摩上肢：站、坐位均可。

用左手捏拿按摩右肩部至右手背，做10遍。

按摩左上肢方法相同。

能舒筋活 血、通利关节。

推按胸腹：双手平掌轻按在双乳房处，掌心手指紧贴胸部 ，用鼻深吸一口气，接着用口呼气，双手顺势由上往下缓缓抚到小腹部，反 复做10遍。

有吐故纳新、宽胸理气之效。

搓手心：站、坐位均可，双手掌 心贴紧，用力搓动，至掌心发热。

能刺激末梢神经，有醒脑强心之效。

浴 腰：两掌手指并拢，紧按腰背脊柱两侧，从上往下挤压至臀部尾骨处，每次 20遍。

有强壮腰肾之功。

按摩下肢：取坐位，双手放在大腿根部，缓慢由 上往下捏拿挤按直到足背处，左右两腿各做10遍。

能舒筋活血、通利关节。

搓脚心：取坐位，每晚用温水洗脚后，右手搓左脚心，左手搓右脚心，每 次20遍，至足心搓热为止。

或以两脚掌相对抵摩也可。

P58

<<图说高血压>>

编辑推荐

《图说常见病自然疗法丛书》共选了临床最常见的10种疑难病症，对每种病症分别以图文并茂的形式介绍其各种疗法及基本知识，以供读者阅读。

每册书包括三部分内容：一是疾病的基本知识，突出知识性、趣味性；二是根据中医的辨证论治原则介绍该病的按摩、拔罐、刮痧、贴敷、熏洗、中药、针灸、食疗的方法及应用；三是介绍中西医结合的有关该病的运动、音乐、心理调护、预防的知识。

书中穿插卡通漫画图、解剖示意图、相关穴位图等，集中西医自然疗法为一体，集知识性、趣味性、实用性为一体，为迫切想获得相关知识的医学生、乡村社区医生、自然疗法爱好者、患者及其家属提供一个全面、实用的读物。

<<图说高血压>>

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>