

<<高血压怎么吃怎么养大全集>>

图书基本信息

书名：<<高血压怎么吃怎么养大全集>>

13位ISBN编号：9787502370909

10位ISBN编号：7502370900

出版时间：2012-1

出版时间：科技文献

作者：张维君 编

页数：215

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>

## <<高血压怎么吃怎么养大全集>>

### 前言

人体所需要的营养物质及维持身体运行的氧都依赖于血流畅通，而血压是推动血液流动的动力因素，可以说，没有了血压，生命就成了无源之水。

但是，随着生活节奏的加快、膳食结构的变化、精神压力的渐增，高血压已经成为危及生命的健康杀手。

高血压对人体的影响不仅仅表现为血压升高、头晕、头痛、记忆力减退等，更让人担心的是长期高血压引起的心脑血管及身体器官病变，如冠心病、脑梗死、肾脏疾病等，这些高血压并发症可能比血压升高对身体的危害更大。

高血压发病的因素很多，遗传基因、肥胖、高盐饮食、过多饮酒、缺少体力活动、精神紧张等，都可能引起高血压。

各种引起高血压的因素中以饮食因素为主，饮食中摄入过多的高脂肪、高热量食物，致使身体不能正常代谢，高血压的发病率也就会相应提高。

所以，改变不良的饮食结构和饮食习惯，对预防和治疗高血压格外重要。

正确的饮食调理能帮助降压药物更好地发挥疗效，还能减少药物对身体的副作用。

除了坚持服用降压药和饮食调理之外，中医还有多种治疗高血压的自然疗法，如刮痧、拔罐、艾灸、贴敷、足浴、药枕等，这些疗法通过对体表局部的直接作用和对神经、体液的间接作用，达到调整和改善血液循环、改善营养代谢和神经系统功能的效果，以帮助身体器官恢复功能，帮助高血压患者更有效地控制血压。

生活中还有很多影响血压的细节，其中精神因素不仅是高血压的病因，也对高血压的治疗效果起着很重要的作用。

急躁、悲观等不良情绪会降低高血压的治疗效果，而乐观的心态才有助于高血压的治疗。

坚持适当的运动对高血压的治疗很有帮助，甚至能使轻症高血压患者自愈。

总之，要维持血压正常且稳定，就要坚持内外调理。

也就是说，在坚持服药和低脂、低盐饮食的同时，采取中医自然疗法以辅助和巩固药物治疗和食疗的作用，并保持积极乐观的生活态度，坚持适量的运动，高血压防治就不再是难事了。

特别提示：本书所阐述的高血压刮痧、拔罐、艾灸、贴敷疗法的内容，普通读者仅作为医学知识了解，若操作须在专业医师指导下实施，防止造成不良后果。

## <<高血压怎么吃怎么养大全集>>

### 内容概要

高血压发病的因素很多，遗传基因、肥胖、高盐饮食、过多饮酒、缺少体力活动、精神紧张等，都可能引起高血压。

高血压的治疗是一个长期的过程，本书从饮食调养、运动、刮痧、拔罐、刮痧、艾灸、药枕、贴敷等方面，详细介绍高血压的防治方法，相信高血压患者可通过书中的方法内调外理收到较好的降压效果。

## <<高血压怎么吃怎么养大全集>>

### 作者简介

张维君，北京安贞医院教授、主任医师；博士生导师。

历任北京安贞医院心导管室主任，干部保健、老年心内科主任，中国老年保健医学研究会理事，中国老年保健协会心血管分会副主任，中国高血压联盟理事，中国艾滋病基金会理事。曾担任国家“九五”攻关多项重要科研课题的负责人，有14项研究获北京市级及局级科技成果奖。从事心血管临床及介入工作三十余年，有着丰富的临床经验。曾主编《心导管学》、《肺栓塞诊断治疗手册》等七部著作，参加编写《心脏病学》、《小儿心脏病学》等十余部著作，发表论文50余篇。

# <<高血压怎么吃怎么养大全集>>

## 书籍目录

- 第一章 正确认识高血压，明明白白治好病
  - 第一节 了解高血压，为高血压调理打好基础
    - 何谓血压，何谓高血压
    - 高血压形成的基本原理
    - 高血压对身体器官的危害
    - 影响血压升降的因素
    - 认清高血压类型、分期，对症防护效果好
    - 哪些人易患高血压
    - 高血压的征兆，早知道、早预防
  - 第二节 专家讲解高血压科学疗法
    - 高血压患者就医前要做好充分准备
    - 高血压患者就医四忌
    - 找对根源，中医辨证施治更有效
    - 高血压患者常有的疑虑
    - 按高血压不同等级，制定防治方案
  - 第三节 做好高血压检测，提早预防是关键
    - 学会自测血压，随时掌握血压动态
    - 教你看懂自己的化验单
- 第二章 科学饮食降血压，吃出健康与长寿
  - 第一节 餐桌上的饮食细节，帮你有效降血压
    - 掌握正确的喝水法，补水又降压
    - 巧用调料，减少使血压升高的因素
    - 清淡美味的饮食，能有效预防高血压
    - 家常食物怎样吃最降压
    - 高血压患者应该少食的食物
    - 高血压患者应纠正的不良饮食习惯
    - 高血压患者外出就餐降压技巧
  - 第二节 不可不知的健康营养素，降压有功效
    - 分清好脂肪和坏脂肪
    - 热量摄取有技巧，吃对了才能降压防肥胖
    - 多吃膳食纤维，有助降低胆固醇
    - 降压的同时注意补钙
    - 多补钾可降压，教你补钾小窍门
    - 适当补充维生素A，维持血压稳定
    - 适当补充B族维生素，有效降低血压
    - 适当补充维生素C，增强血管弹性
    - 适当补充维生素E，保护心脑血管
  - 第三节：特效降压食物与食谱推荐，小食材有大作用
    - 特效降压食物与食谱推荐，小食材有大作用
    - 玉米--心脑血管的保护神
    - 薏米--利尿消肿的药食两用食材
    - 红薯--维持血管健康的卫士
    - 荞麦--降压的理想食品
    - 黄豆--保护心血管的植物肉
    - 豌豆--补蛋白降血压的圣品

## <<高血压怎么吃怎么养大全集>>

芹菜--降压有奇效的药芹  
茄子--紫色的降压精灵  
番茄--红色的降压降脂果  
西蓝花--保护血管弹性  
大蒜--防病健身的天然抗生素  
洋葱--有效降低胆固醇  
黑木耳--血管垃圾的清洁工  
海带--降压消肿的碱性食物  
紫菜--软坚利水的佳品  
鱼类--营养又降压的水中珍品  
虾--高蛋白低脂肪的代表食品  
牛奶--高钙高蛋白的完全营养食品  
特效降压药酒药茶，对症喝能见效

### 第三章 降压必知的生活细节，协助稳压健康一生

#### 第一节：掌握日常起居细节，远离高血压的“红灯区”

高血压患者应注意的日常行为要点  
高血压患者必知的自我调理细节  
高血压患者应掌握的健康睡眠方法  
高血压患者不可长时间卧床

#### 第二节：高血压患者要牢记的平安外出指南

运动疗法，有效改善血压和血管健康  
坚持做运动对高血压患者的好处  
高血压患者运动的注意事项  
高血压患者运动时要注意把握好度  
行之有效的日常降压运动--散步  
行之有效的日常降压运动--慢跑  
行之有效的日常降压运动--游泳  
行之有效的日常降压运动--爬楼梯  
行之有效的日常降压运动--梳头  
行之有效的日常降压运动--泡温泉  
行之有效的日常降压运动--健身球  
行之有效的日常降压运动--降压操  
行之有效的日常降压运动--太极拳  
行之有效的日常降压运动--气功  
行之有效的日常降压运动--踩鹅卵石

#### 第三节：心理疗法，让血压在自娱自乐中保持平稳

高血压心理疗法的依据  
常见的高血压心理疗法  
做好持久治疗的心理准备  
纠正不良情绪，保持血压稳定  
正确宣泄心中的苦闷，赶走高血压  
生气是高血压的大敌，要学会制怒  
摆脱抑郁，振作精神  
怡养情志，让自己的生活丰富起来

#### 第四节：顺时养生，维持一年四季血压平稳

春季重调养谨防血压升高  
炎热夏季降压防暑很重要

## <<高血压怎么吃怎么养大全集>>

秋季做好降压、润燥的双重工作

冬季保暖为首要工作

### 第四章 老中医教你降血压，特效降压法一用就灵

#### 第一节：按摩疗法，手到病轻的调压医生

按摩对高血压的治疗好处

高血压按摩注意事项

特效降压穴位按摩疗法推荐

#### 第二节：拔罐疗法，一学就会的经络降压妙方

拔罐对高血压治疗的好处

拔罐的禁忌证及注意事项

特效拔罐降压疗法推荐

#### 第三节：刮痧疗法，标本兼治的特效降压法宝

刮痧对高血压患者的好处

推荐有效的刮痧降压方法

哪些高血压患者不能实施刮痧疗法

刮痧降压时应注意的事项

特效刮痧降压疗法推荐

#### 第四节：艾灸疗法，巧降血压的神奇治疗法

艾灸疗法，降低血压

艾灸的注意事项

特效艾灸降压疗法推荐

#### 第五节：贴敷疗法，随身携带的降压法宝

贴敷疗法的药物选择

贴敷疗法的注意事项

特效贴敷降压疗法推荐

#### 第六节：足浴疗法，通经活血的自然降压疗法

足浴是如何降压的

高血压患者怎样正确足浴

足浴前必知的注意事项

特效足浴降压方推荐

#### 第七节：药枕疗法，安神健脑的特效降压法宝

药枕有助于降低血压

高血压患者使用药枕时的注意事项

特效药枕降压方推荐

### 第五章 防治高血压并发症，全方位对症抗击高血压

#### 第一节：高血压合并肥胖症的防治方案

饮食注意事项

特效食疗方推荐

中医特效疗法

#### 第二节：高血压合并高脂血症的防治方案

饮食注意事项

特效食疗方推荐

中医特效疗法

#### 第三节：高血压合并糖尿病的防治方案

饮食注意事项

特效食疗方推荐

中医特效疗法

## <<高血压怎么吃怎么养大全集>>

特效药物治疗

第四节：高血压合并冠心病的防治方案

饮食注意事项

特效食疗方推荐

中医特效疗法

特效药物治疗

第五节：高血压并发动脉硬化的防治方案

饮食注意事项

特效食疗方推荐

中医特效疗法

特效药物治疗

第六节：高血压合并肾病的防治方案

饮食注意事项

特效食疗方推荐

中医特效疗法

特效药物治疗

第七节：妊娠高血压的防治方案

饮食注意事项

特效食疗方推荐

中医特效疗法

特效药物治疗

第六章 用药与急救，高血压家庭护理百宝箱

第一节：中药治疗高血压，标本兼治显奇效

中药降压的用药原则及注意事项

高血压患者必知的煎药要点

高血压患者服中药的正确方法

特效降压汤剂，一喝就灵

老中医推荐的特效降压中成药

第二节：西药治疗高血压，见效快但要科学用

高血压西药治疗应遵循的原则

如何判断高血压患者是否需要服药

高血压患者如何正确用药

西药降压，让专家为你答疑解惑

警惕长期服用降压药出现的不良反应

高血压患者服用西药必须注意的事项

第三节：高血压发作的急救处理，关键时刻的自救方法

高血压患者突发危象时的自救方法

突发高血压急症应学会的救助方法

正确掌握心脏复苏术，关键时刻能救命



## &lt;&lt;高血压怎么吃怎么养大全集&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：皮肤对温度相当敏感，如果室内的温度太低，会引起血管收缩，血压陡然升高，然后浸泡在温水里，血压会陡然降低，这样陡升陡降，极易对健康造成危害，因而浴室内更衣时的温度应适宜，保持在25 ~ 27 为宜。

水温也不宜过低或者过高，水温过低容易受凉，使血管收缩，血压升高；水温过高又使血管舒张过度，造成血压明显降低，一般在38 左右，不宜超过40 ，夏天可略低，冬天可略高。

保持合适的水温，可以帮助高血压患者改善血管的舒缩功能，增加血管壁的弹性，有利于降压。

要选择合适的浴缸大部分人洗澡时，喜欢将脖子以下的整个身体都浸在水中，高血压患者却不适合这样做，因为水压会对人的血管和心脏产生一定的压迫作用，所以，浸在水中会让人感到胸闷、呼吸吃力。

心脏浸在水下越深，压力越大，血管也一样，这样就增加了血管及心脏的压力，给高血压患者的健康带来不利影响，故而宜选择浅而长一点的浴缸。

洗浴时水不要放得太满，人可以平卧在里面，将身体的2 / 3浸泡在水里为宜。

高血压患者洗澡前的准备工作高血压患者洗澡前应该先排尽二便，简单地做一下热身运动。

因为洗澡时出汗多，消耗体液，使血容量减少、血液黏稠度增加，易使血流减慢，造成脑血管病变，可先喝一杯白开水，以增加水分供应。

了解高血压，为高血压调理打好基础何谓血压，何谓高血压什么是血压心脏通过不停地收缩和舒张来推动血液流动，这种由心脏收缩和舒张所产生的压力，通过血液作用到血管壁上，就形成了血压。

心脏跳动分为收缩和舒张两个时相，心脏收缩时，大动脉血管内会产生较大的压力，其压力的顶峰称为收缩压，也就是我们通常所说的高压；心脏舒张时，大动脉血管处于一种弹力回缩状态，动脉内压力下降，称为舒张压，即我们通常所说的低压。

血压的法定单位是千帕（kPa），通常以毫米汞柱（mmHg）表示，1毫米汞柱为0.133千帕，7.5毫米汞柱为1千帕。

什么是高血压血液只有处于压力之下才能进行有效的血液循环，但如果压力过高就会对血管壁造成损害。

所以高血压是一种状态，这种状态如果长期存在，就成为疾病。

世界卫生组织建议使用的血压标准为：分类血压测量值正常血压收缩压 < 120毫米汞柱和舒张压 < 80毫米汞柱正常高值收缩压120 ~ 139毫米汞柱和（或）舒张压80 ~ 90毫米汞柱高血压收缩压 140毫米汞柱和（或）舒张压 90毫米汞柱1级高血压（轻度）收缩压140 ~ 159毫米汞柱和（或）舒张压90 ~ 99毫米汞柱2级高血压（中度）收缩压160 ~ 179毫米汞柱和（或）舒张压100 ~ 109毫米汞柱3级高血压（重度）收缩压 180毫米汞柱和（或）舒张压 110毫米汞柱单纯收缩期高血压收缩压 140毫米汞柱和舒张压 < 90毫米汞柱

## <<高血压怎么吃怎么养大全集>>

### 编辑推荐

《高血压怎么吃怎么养大全集(专家指导版)》：权威专家制定高血压居家自疗处方：正确用药是根本，科学食养是重中之重，合理运动为平稳血压助力，中医外治法经济又有效。

高血压病程绵长，控制不好容易诱发严重的并发症。

正确的观念能帮助高血压患者控制病情发展，《高血压怎么吃怎么养大全集(专家指导版)》从实用角度出发，将高血压防治的专业知识讲解得深入浅出，如专家亲临指导，让高血压防治变得更加轻松。

<<高血压怎么吃怎么养大全集>>

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>