

<<有效控制高血压>>

图书基本信息

书名：<<有效控制高血压>>

13位ISBN编号：9787509120934

10位ISBN编号：7509120934

出版时间：2009-4

出版时间：人民军医出版社

作者：周明飞，谢英彪 主编

页数：194

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>

## <<有效控制高血压>>

### 内容概要

本书从对高血压病的认识谈起，主要介绍了高血压病的家庭护理、食疗与药膳、生活调养、保健预防以及患者在家庭中进行自我调养等方面的知识。

本书内容丰富，通俗易懂，科学实用，可操作性强。

本书是一本适合大众阅读的保健读物，可供相关临床工作人员、高血压病患者及其家属参考应用。

## <<有效控制高血压>>

### 作者简介

周明飞，南京医科大学临床医学专业本科。

现任南京市小行医院院长、南京赛虹桥社区卫生服务中心主任、内科主治医师。

从医18年，擅长运用中西医结合疗法诊治高血压病、冠心病等常见病，对自然疗法有深入研究。

兼任中国名医理事会副理事长、国际药膳食疗学会江苏分会常务理事、

## <<有效控制高血压>>

### 书籍目录

一、认识高血压 人体血压的生理作用 我国高血压病流行现状 我国高血压病患病率 西医对高血压病病因的认识 引发高血压病的重要因素 高血压的分类 原发性高血压病的症状 高血压病是无声杀手 高血压病的诊断 高血压病的特点 老年人高血压病的特点 家庭自测血压有学问 中医对高血压病病因的认识 中医对高血压病的分型 高血压病防治要点二、家庭养护 高血压病患者的家庭护理 轻型高血压病患者的保健措施 突发高血压时的家庭急救 老年性高血压的养护 高血压病患者在夏季的养护 生活护理从小事做起 高血压病患者的自我护理 高血压病患者鼻出血时的养护 高血压病患者的精神护理 高血压病患者应少吃盐多运动 学会自觉控制血压 高血压急症的家庭救护 不要以一次性检查来确定病情的轻重 不要病情重时才用药 高血压病患者睡前用药易发脑卒中 不要忽视对病情不利的生活习惯 不要认为患有高血压就不能运动 降压药物与调节生活方式相配合 高血压病患者穿戴宜“三松” 高血压病患者进餐宜“三少” 高血压病患者服药宜“三防” 高血压病患者运动宜“三戒” 高血压病患者不宜登高楼 梳头降血压 药枕可以降压催眠 高血压病患者要终身服药 高血压病患者要正确地选用中成药三、食疗与药膳四、生活调养五、保健预防

## <<有效控制高血压>>

### 编辑推荐

高血压病患者家庭必备图书。

高血压病患者在积极治疗的同时，需要注意加强护理和自我保健。

要注意控制情绪，做到清心寡欲，归一然处之，培养自己的兴趣爱好，能够自得其乐。

这样会有利于神经内分泌调节，使血管的舒张功能处于最佳状态，血压也会自然下降，并保持稳定。

<<有效控制高血压>>

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>