

<< “三高”非药物治疗 >>

图书基本信息

书名：<< “三高”非药物治疗 >>

13位ISBN编号：9787542742421

10位ISBN编号：7542742426

出版时间：2009-1

出版时间：上海科学普及出版社

作者：崔先锋

页数：206

字数：190000

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>

## << “三高”非药物治疗 >>

### 内容概要

本书汇集了古今中外众多非药物的治疗方法，从日常起居、饮食调理、心理治疗、运动疗法、中医施治等多个角度入手，全面说明了这些疗法在控制高血压、高血脂、高血糖方面的作用。

编入本书的非药物治疗法，主要是以简、便、廉、验为特点，以大众、实用为原则，努力增加本书的可操作性。

当然，不同疗法因受时间、环境、场地、体质、操作工具的影响或限制，效果会因人而异，故应事先咨询医生的意见。

## << “三高”非药物治疗 >>

### 作者简介

崔先锋，1957年生于湖北荆州，自幼天资聪颖，曾师从一位武当山民间名医专修中医药理，又先后在成都中医学院、中国人民解放军第一军医大学深造。

从医37年来，崔医生坚持中医传统特色辨证施治，发挥中医中药的优势，同时采用现代医学先进的技术，将中西医结合，提高

## &lt;&lt; “三高”非药物治疗 &gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 高血压 第一章 血压基础知识概述 一、血压是维持生命的动力 二、影响血压的一些因素 三、低血压的定义及其特征 第二章 高血压的病因和症状 一、高血压的定义及其危害 二、高血压的几种类型 三、诱发高血压的因素 第三章 高血压患者的日常起居 一、讲究睡眠卫生,防止血压升高 二、科学饮水,预防高血压 三、节奏工作,健康生活 四、合理着装,健康常在 五、梳头降压,美与健康同在 六、戒烟限酒,病痛没有 七、健康出行,快乐生活 第四章 高血压患者的饮食调节 一、饮食治疗的原则 二、降压食疗的十大措施 三、高血压患者的饮食宜忌 四、正确食用谷物豆类 五、正确食用蔬菜瓜果 六、正确食用水产肉类 七、正确健康食用干果 八、食用油及调味品的正确选择 九、常用的降压食谱 第五章 高血压的心理疗法 一、心理治疗高血压的重要性 二、高血压患者常见的心理误区 三、保持心理平衡,控制血压升高 四、保持情绪稳定,让你的血压恢复正常 五、笑口常开,健康常在 第六章 高血压的运动疗法 一、运动疗法的作用、原则与功效 二、高血压的步行疗法 三、高血压的散步疗法 四、高血压的跑步疗法 五、高血压的健身球运动 六、高血压的爬楼梯运动 七、高血压的游泳疗法 第七章 传统中医的非药物治疗法 一、中医的刮痧疗法 二、中医的按摩疗法 三、中医的气功疗法 四、中医的太极拳疗法 五、中医的温泉疗法 六、中医的甩手运动 七、中医的梳头疗法 第八章 其他常见的非物疗法 一、音乐疗法治疗高血压 二、欣赏小品、相声降压 三、书画疗养降血压 四、赏花疗养降血压 五、高血压的跳舞降压 第二篇 高血脂 第一章 血脂基础知识概述 一、什么是血脂 二、血脂的生理功能 三、脂蛋白的含义及分类 四、血脂并非越低越好 第二章 高脂血症的病因和症状 一、高脂血症的定义 二、高脂血症的类型 三、高脂血症的易感人群 四、高脂血症的危害 第三章 高脂血症患者的日常起居 一、高脂血症起居疗法的关键 二、合理安排睡眠,减少高脂侵扰 三、高血脂患者要谨防吸烟 四、饮酒适量,健康常在 五、桑拿降脂讲禁忌,健康得来不简单 六、高血脂症患者要注意减肥 第四章 高脂血症患者的饮食调节 一、高脂血症的食疗原则 二、高脂血症的饮食宜忌 三、适合高脂血症的六种烹调方法 四、患者怎样正确食用谷物豆类 五、患者怎样正确食用蔬菜瓜果 六、高血脂患者的水产品选择 七、患者怎样正确食用干果 八、食用油、调味品的正确选择 九、常用的降脂食谱 第五章 高脂血症的心理疗法 一、高血脂患者心理活动类型 二、高脂血症常用的心理治疗方法 三、笑口常开,血脂不在 四、建立健全心理健康 五、树立良好心态,打好防止基础 第六章 高脂血症的运动疗法 一、高脂血症的步行疗法 二、高脂血症的跑步疗法 三、高脂血症的降脂健美操疗法 四、高脂血症的放风筝疗法 五、高脂血症的踢毽子疗法 六、高脂血症的骑车疗法 七、高脂血症的游泳疗法 八、高脂血症的瑜伽疗法 第七章 传统中医的非药物治疗法 一、高脂血症的气功疗法 二、高脂血症的针灸疗法 三、高脂血症的太极拳疗法 四、高脂血症的推拿疗法 五、高脂血症的指压疗法 第三篇 糖尿病 第一章 血糖基础知识概述 一、血糖的定义 二、胰岛素与血糖的关系 三、影响血糖变化的因素 四、血糖在人体内的代谢过程 第二章 糖尿病的病因和症状 一、糖尿病及其危害 二、1型糖尿病及其特征 三、2型糖尿病及其特征 四、糖尿病的主要临床症状 第三章 糖尿病患者的日常起居 一、糖尿病患者要注意剪短指甲 二、糖尿病患者要合理安排自己的衣食住行 三、睡眠充足代谢畅 四、糖尿病患者要养成定期排便的习惯 第四章 糖尿病患者的饮食调节 一、糖尿病饮食治疗的重要意义 二、糖尿病患者饮食原则 三、正确食用谷物豆类 四、正确选择蔬菜瓜果 五、糖尿病患者的水产品与肉类选择 六、正确健康食用干果 七、食用油和调味品的正确选择 八、糖尿病患者常用的食谱 第五章 糖尿病的心理疗法 一、糖尿病患者心理障碍的原因 二、糖尿病患者情感异常的日常表现 三、糖尿病儿童心理健康不容忽视 四、良好情绪帮你回复健康 五、心理平衡对糖尿病的疗效 第六审糖尿病的运动疗法 一、糖尿病患者运动的作用 二、糖尿病患者运动的原则 三、糖尿病的步行疗法 四、糖尿病的跑步疗法 五、糖尿病的球类疗法 六、糖尿病的太极拳疗法 七、糖尿病的体操疗法 八、糖尿病的游泳疗法 第七章 传统中医的非药物治疗法 一、糖尿病的气功疗法 二、糖尿病的按摩疗法 三、糖尿病的刮痧疗法 四、糖尿病的推拿疗法 五、糖尿病的针灸疗法 七、糖尿病的指压疗法 八、糖尿病的泡脚疗法 九、糖尿病的五禽戏疗法 第八章 其他常见的非药物治疗法 一、糖尿病患者的文娱康复 二、注意糖尿病足的护理 三、糖尿病的舞蹈疗法



<< “三高”非药物疗法 >>

章节摘录

第一篇 高血压 第一章 血压基础知识概述 一、血压是维持生命的动力 血流产生的压力称为血压，也就是血液在血管内流动时作用于血管壁的侧压。

人体内的血液由心脏流出后，逐次经过动脉、毛细血管和静脉，最后又回流到心脏。这就好比我们冬天取暖用的暖气，热水从锅炉泵出来，然后依次经过进水管、暖气片、回水管，再回流到锅炉中去重新加热。

心脏的功能和锅炉的功能非常相似，进水管好比动脉，暖气片好比毛细血管，而回水管就好比静脉。当我们打开排水阀时，就会看到有水从排水阀喷涌射出，这说明水对水管壁是有压力的。

同样道理，血液对血管壁也是有压力的，我们称这个压力为“血压”。

血压在形成的过程中需要3个条件：每搏心排血量、一定的血容量和一定的血管阻力。

心脏每次搏动射血所产生的动能，一部分形成流速，一部分形成侧压。

假如不存在主要由阻力血管所构成的外周阻力，那么心脏射出的血液将迅速流向外周，就不会产生侧压。

只有在外周阻力配合下，心脏收缩释放的能量才会大部分以侧压形式表现出来，从而形成血压。

## << “三高”非药物治疗 >>

### 编辑推荐

“三高”并不可怕，可怕的是对非药物知识的缺乏。

《三高非药物治疗》由《健康时报》重点推荐。

《三高非药物治疗》以科学的方法从非药物治疗的各个方面入手，系统阐述“三高非药物治疗”的具体实施方法和作用功效。

日常起居保健是从人们日常生活出发，帮助患者建立正确的生活习惯，改善人们的健康状况。

饮食调养则从饮食的原则、宜忌，以及适合“三高”的食谱谈起，从人们饮食的各个方面切入治疗“三高”；心理疗法是从心理对疾病的影响角度出发，提出有针对性的建议和纠正心理偏差的方案；运动疗法是针对“三高”特殊人群而特定的健身防护、治疗疾病的适宜运动方法；中医特色疗法是从中医角度治疗“三高”，是祖国传统医学智慧的结晶。

<< “三高”非药物治疗 >>

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>