

<<高血压生活调养100招>>

图书基本信息

书名：<<高血压生活调养100招>>

13位ISBN编号：9787543673212

10位ISBN编号：7543673215

出版时间：2011-11

出版时间：青岛出版社

作者：胡大一 主编

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>

## <<高血压生活调养100招>>

### 内容概要

《高血压生活调养100招》以问答的形式精心筛选出经典实用的100个问题和妙招，重点从认识肝病、生活调养、饮食调养、中医调养等方面，教读者如何调养肝病，对肝病患者调养提供实用的、有益的指导。

《高血压生活调养100招》语言通俗易懂，图片精美，是肝病患者生活调养的实用参考书。

## <<高血压生活调养100招>>

### 作者简介

胡大一

中国著名心脑血管病专家，北京大学人民医院心血管研究所所长，心内科主任医师、教授、博士生导师，北京同仁医院心血管疾病诊疗中心主任，首都医科大学心脏病学系主任，首都医科大学心血管疾病研究所所长，北京军区心肺血管疾病研究所所长，欧亚科学院院士。

擅长治疗心脑血管疾病，为国家重点学科心血管内科负责人，多项科研成果获得国家及北京市科技进步奖。

另外，还担任中华医学会常务理事，中华医学会心血管病分会主任委员，中华医学会北京心血管病分会主任委员，中国医师协会心血管内科医师分会会长、中国老年学会心脑血管疾病专业委员会主任委员、北京医师协会副会长、北京市健康协会理事长、美国心脏病学院专科会员、心律学会会员。并担任《中华心血管病杂志》总编辑，《美国医学会杂志》中文版执行总编，欧洲心脏病杂志国际编委会委员，以及《中国医刊》《中国心血管病研究》《心肺血管病论坛》等多种杂志的总编辑或副总编辑。

## <<高血压生活调养100招>>

### 书籍目录

#### 第1章 认识高血压

- 第1招：什么人容易患高血压
- 第2招：高血压的常见症状
- 第3招：诊断高血压要做哪些检查
- 第4招：高血压病如何分类、分级、分期
- 第5招：哪些因素容易导致高血压
- 第6招：高血压的先天性与后天性发病因素
- 第7招：血压的正确测量
- 第8招：高血压的三级预防
- 第9招：高血压会导致哪些并发症
- 第10招：影响高血压预后的因素
- 第11招：常见的继发性高血压疾病

#### 第2章 高血压饮食调养

- 第12招：高血压患者的合理饮食
- 第13招：适合高血压患者的四季饮食
- 第14招：高血压患者应科学食用脂肪类食物
- 第15招：补充微量元素可稳定和降低血压
- 第16招：补充维生素同样可以降低血压
- 第17招：低盐饮食可降低血压
- 第18招：水是影响血压的重要营养素
- 第19招：有益于高血压患者的饮料
- 第20招：适合高血压患者常喝的汤羹
- 第21招：适合高血压患者食用的菜肴
- 第22招：品茗怡情，绿茶为佳
- 第23招：蔬菜粗粮，可保安康
- 第24招：高血压合并糖尿病的饮食原则
- 第25招：高血压并发脑卒中的饮食
- 第26招：胆固醇高的高血压患者的饮食
- 第27招：患有便秘的高血压患者的饮食
- 第28招：更年期高血压患者的饮食

.....

#### 第3章 高血压运动调养

#### 第4章 高血压中医养生

#### 第5章 高血压特殊人群的自我调养

#### 第6章 高血压生活调养

#### 第7章 高血压健康用药

## <<高血压生活调养100招>>

### 章节摘录

版权页：插图：食芹菜能治疗高血压等病症。

药理实验证实，芹菜含的甘露醇、茺萜挥发油和环己六醇等物质具有较好的降压作用；所含有的芹菜素能作用于颈动脉体化学感受器而起降压效果。

许多人烹调芹菜时只吃梗，不吃叶，其实芹菜叶中所含有的矿物质及维生素非常丰富，降压的有效成分含量也与茎、根相似，扔掉不食实在可惜，食用芹菜降血压最好根、茎、叶一起吃。

用法举例1.芹菜根100克，水煎，喝汤吃芹菜根，常服。

2.芹菜根适量，洗净，捣烂取汁饮用，每日3次，每次3~4匙，连服1~2个星期。

3.鲜芹菜500克，捣烂取汁，开水冲服，每日一剂。

## <<高血压生活调养100招>>

### 编辑推荐

《高血压生活调养100招》是中华医学会心血管专家教你。  
中国著名心脑血管病专家、中华医学会心血管病分会主任委员、北京大学人民医院心血管研究所所长、心内科主任医师、博士生导师、北京同仁医院心血管疾病诊疗中心主任、北京军区心肺血管疾病研究所所长，欧亚科学院院士。

高血压有哪些常见症状？

如何进行分类、分级、分期？

高血压患者如何补充可稳定和降低血压的微量元素？

高血压患者应注意哪些运动细节？

高血压患者如何保持良好的情绪？

高血压并发症及合并症怎样选择降压药物？

<<高血压生活调养100招>>

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>