

<<不求医不吃药高血压居家自疗调养>>

图书基本信息

书名：<<不求医不吃药高血压居家自疗调养一本通>>

13位ISBN编号：9787548412724

10位ISBN编号：754841272X

出版时间：2013-1

出版时间：[日]山门实、学识盛益译 哈尔滨出版社股份有限公司 (2013-01出版)

作者：[日]山门实

译者：学识盛益译

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>

前言

目前中国的高血压患者已逾1.6亿，高血压正在严重危害居民健康。而且，占中国人口总死亡原因第一位的心脑血管疾病，其首要因素就是高血压，高血压还是引发中风、冠心病、心肌梗死等疾病的“元凶”，可见高血压的重要性。但是只要妥善治疗高血压，便能降低这些疾病的发病率以及死亡率，只要收缩压降低两毫米汞柱，估计脑中风的死亡率能减少6.4%，心脏疾病患者的死亡率可减少5.4%，更重要的是，还能减少长期卧病在床等平常活动较少的患者的死亡率。

所以，妥善治疗高血压、降低血压非常重要，除了通过改善生活习惯来降低血压外，必要时也需服药治疗。

本书是从认识血压开始，阐明血压为何会升高，以及高血压所引起的各种疾病、如何应对与重要性等。

关于如何应对高血压，首先会说明如何靠饮食改善，并介绍几个相关食谱；再来说明如何靠运动、改善生活习惯等方法来远离高血压。

想要远离高血压，就要遵守“控制饮食、多运动、彻底戒烟、按时服药”等基本原则。

改善生活习惯不是件容易的事，就从阅读本书开始检讨自己的生活习惯吧!

<<不求医不吃药高血压居家自疗调养>>

内容概要

本书详细介绍血压的基本知识，看看血压到底是什么以及引起血压过高的原因。

介绍血压过高容易引发的各种疾病，并一一进行分析。

详细的对各种主食，果蔬，肉类和调料列表分析卡路里含量，指导人们在生活中应该如何通过改善饮食方式来降低血压，后边附有合理的饮食搭配建议和几款容易上手的推荐食谱。

保持良好的运动和生活习惯对于高血压的人群来说同样重要，通过图示和消耗卡路里的分析，提供大量简单而又便捷的运动方式。

作者简介

作者：（日本）山门实 译者：学识盛益

书籍目录

第一章 图解高血压 血压的作用 什么是血压?有什么用途? 血压是这么上升的 血压上升的原理 不良的生活习惯也会诱发高血压 生活环境因素也是高血压的成因 早期发现, 早期治疗 代谢症候群与高血压的关系 血压随时在变化 就算处在正常状态, 血压也会变化 医生也很难发现的高血压 小心隐藏性高血压!养成在家量血压的习惯 动脉在不知不觉间逐渐硬化 高血压是诱发重大疾病的导火线 检讨自己的饮食习惯 减少盐分摄取, 有效降低血压 养成每天运动的习惯 每天适度运动也能有效降低血压! 检讨生活习惯, 才能有效改善高血压 不良的生活习惯是血压升高的诱因

第二章 了解血压的构成 血压是促使血液流动的原动力 血压与血液的运作 自律神经也会影响血压上升 盐分也会促使血压上升 高血压是什么样的状态? 原发性高血压与续发性高血压 代谢症候群与高血压 血压会不停变化 高血压的诊断标准 在家测量血压的方法与注意事项 隐藏性高血压与白袍高血压 女性、老年人与小孩容易罹患的高血压类型 特别专栏何谓低血压?

第三章 高血压会导致疾病 重大疾病常在无明显症状下悄悄上身 高血压患者的细小动脉也会逐渐硬化 动脉硬化引发的重大疾病与其特征 有疑似高血压的症状就应该尽快就医 特别专栏药物治疗: 降压药

第四章 改善高血压的饮食诀窍 血压高就会危及生命! 赶快检讨自己的吧! 饮食习惯四大重点有效改善高血压 一天的盐分摄取量最好别超过6克 一目了然! 各种食物的含盐量 控制卡路里摄取量, 才能预防暴饮暴食 均衡饮食可以让你有效减重 排出多余的钠。积极摄取钾 钙能稳定血压, 镁能抑制血压升高 膳食纤维可以促进钠排出体外 有效摄取蛋白质和碳水化合物 务必均衡摄取脂质 有效摄取维生素, 才能预防动脉硬化 减少酒精饮用量, 也要慎选下酒菜 外出就餐的时候选择菜肴的要点 活用健康食品与营养补给品 并发糖尿病与血脂异常症的高血压患者 饮食疗法 有效改善高血压的 谷类 豆类 黄豆、黄豆制品 薯类 菇蕈类 根茎类 海藻类 深色蔬菜 青背鱼 给血压高的人 早、午、晚三餐的 早餐(米饭) 早餐(面包) 午餐(盒饭) 午餐(快餐食品) 晚餐(海鲜类) 晚餐(肉类) 晚餐(夜宵)

第五章 改善高血压的运动和生活习惯 血压一旦升高就大事不妙! 立即检讨你的运动与生活习惯! 【通过运动来改善】 清楚掌握血压状况, 适度运动就行了 依据三种运动强度来衡量, 才能避免运动过度 随手做记录, 掌握身体活动量 了解运动强度单位: 代谢当量(METs)的含义 每天做30分钟4代谢当量左右的运动 轻松又安全的走路是最好的有氧运动 平时做做伸展操也是不错的方法 平常就要养成活动筋骨的习惯 改善生活习惯也能降低血压 吸烟会促使血压升高, 马上戒烟吧! 压力过大不但会使血压升高, 也会打乱生活步调 睡眠不足与睡眠呼吸中止症绝对不能轻视! 寒冷天气的急剧温度变化容易导致血压上升! 沐浴时血压会产生变化, 水温不宜过热也不宜泡太久 尽量避免那些促使血压急剧上升的动作

章节摘录

运动强度4代谢当量左右的有氧运动中，走路是最容易身体力行、最值得推荐的运动。养成走路健身的习惯吧！以每天1万步为目标，养成走路健身的习惯。对高血压患者(第三期的患者除外)而言，走路是所有有氧运动中，风险最低、最轻松的运动。

就如136页所述，运动不但能改善胰岛素机能，也能有效降低血压。走路健身能消耗热量，减少内脏脂肪囤积，希望大家能通过走路达到预防并改善生活习惯的目的。例如提早一站下车，故意绕点远路等，都是不错的方法。

这里指的“走路”不是单纯的走路，按照上图的要点来做会更有效果。

走路属于3.5代谢当量的运动。

每天做30分钟左右最适宜。

错误的运动知识，可能会诱发意外与疾病。

以下是关于走路常见的一些问题。

走得越久，降血压的效果就越好吗？虽然走上一大段路确实能够燃烧脂肪，但走得越久并不等于降血压的效果越好，搞不好还会因为努力过头，走得气喘吁吁，导致血压升高，诱发重大疾病，所以千万不善逞强。

回到家时已经累得半死了，根本没时间也没心情出去走走……减少内脏脂肪囤积，便能强化胰岛素功能，有效降低血压。

开始运动时，糖类被用于燃烧的比率最高，因此持续做20分钟有氧运动，燃烧脂肪的效果最好(当然也有人的燃烧效果不是那么明显)。

虽然基础代谢等生理机能因人而异，但持续运动10分钟绝对能够有效燃烧脂肪。

对身形肥胖的高血压患者而言，慢跑会比走路更有效吗？“根本没时间出去走走”、“忙得要死，哪来时间运动”，肯定有不少人基于上述理由，迟迟没有付诸行动吧。

这种没办法挪出时间运动的人，平常上下班或外出时不妨走得快一点，增加运动强度。

一旦养成快走习惯，便能接近走路运动的效果，有效改善高血压。

有氧运动必须持续做20分钟以上，才能达到燃烧脂肪的效果吗？减少内脏脂肪囤积，便能强化胰岛素功能，有效降低血压。

开始运动时，糖类被用于燃烧的比率最高，因此持续做20分钟有氧运动，燃烧脂肪的效果最好(当然也有人的燃烧效果不是那么明显)。

虽然基础代谢等生理机能因人而异，但持续运动10分钟绝对能够有效燃烧脂肪。

对身形肥胖的高血压患者而言，慢跑会比走路更有效吗？相对于运动强度为3.5代谢当量的走路，慢跑高达7代谢当量，而且速度越快，运动强度也跟着升高。

虽说运动强度越高，脂肪燃烧的效率也越好，但稍不注意，诱发重大疾病的风险也越大。

高血压患者应听从医生建议，避免做代谢当量较高的运动。

千万不要逞强，以适合自己的步调为准。比起需要同伴一起进行的球类运动，走路可说是最方便、最安全、运动强度最适当的运动。

然而，过于逞强或想尽快看到效果的人可能会有。

剧烈一点的运动=效果更好。

的想法，不知不觉就会加快速度，乱了步调。

高血压患者一定要听从医生指导，千万不能逞强，否则发生危险就为时已晚了。

运动疗法成功的最大秘诀就是“持之以恒”。

大家实时掌握自己的身体状况。

按照最适合自己的步调开始走路吧！ P138-139

编辑推荐

《不求医 不吃药 高血压居家自疗调养一本通》是由哈尔滨出版社出版的健康保健类图书。这本健康书以形象，风趣的手绘插画，简明扼要的图表，实用而又鲜活的语言让读者全方面的了解血压。

《不求医 不吃药 高血压居家自疗调养一本通》一书是日本权威医生打造的健康书，在日本一上市就广受好评，成为超级畅销书，在读者中掀起了一场“高血压全对策”的风潮。台湾引进版权后，这股风潮又席卷台湾。

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>