

# 《高血压-健康生活完全指南》

## 图书基本信息

书名：《高血压-健康生活完全指南》

13位ISBN编号：9787807400929

10位ISBN编号：7807400927

出版时间：2007-7

出版社：上海文化

作者：尹学兵主编

页数：187

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《高血压-健康生活完全指南》

## 内容概要

每一个人，不论健康与否，平日都应努力缩小和医生间的信息沟壑，而非疾病来临时，将所有的责任尽数交给医生，这看似轻松的行为，实质上是一种懒惰，是以弱势自居，放弃了自己该承担的责任。最好的医生是和病人一起作战的，最好的病人是和医生一起努力的。最好的病人，会运用自己能控制的力量，去发现、主宰自身可以左右的那部分，有些视角可能是医生不会关注也永远触及不到的。病人改变不了医生，但可以改变自己，为此迈出的第一步，是走向健康的一步，起点，可以从阅读本书开始。

## 书籍目录

认识指南 中国的第一大病 高血压发病有何特点 高血压的知晓率控制率较低 警惕呀！中青年人 全球高血压病人未来20年增六成 高血压是一种综合征 高血压与高血压病不是一回事 高血压的常见类型有哪两种 高血压的特殊类型有哪几种 中医学有没有高血压的概念 血压高低如何衡量 诊断高血压不仅仅依据血压值 高血压的主要症状及表现 高血压病分为哪三期 “无形杀手”——高血压 对高血压的认识有哪些误区 预防指南 要关心自己的血压 谁会成为高血压的后备队 儿童会患高血压吗 中青年人如何预防高血压 怀孕合并高血压，是怎么回事 预防高血压要做到“四个面向” 病症指南 高血压会遗传吗 精神因素是导致高血压发病的重要原因 肥胖是高血压的危险因素 吃盐过多是引起高血压的重要因素 吸烟与高血压的发病有关系吗 高血压真的偏爱嗜酒人吗 环境污染对人体血压有影响吗 西医认为高血压的发病原因是什么 中医认为高血压的发病原因是什么 女性高血压的性别因素 年龄大血压就该高吗 患高血压的人越来越多的原因 什么样的人最易患高血压 脉压增大危险多 检验指南 高血压发病有何先兆 为什么说午后头痛是高血压的早期信号 怎样早期发现高血压病 查出高血压怎么办 高血压需做哪些常规检查 老年人高血压有什么特点 少儿高血压与成人高血压有何不同 治疗高血压的要点是什么 哪些高血压病人需要住院治疗 哪些高血压病人需要手术治疗 治疗高血压的关键是稳定血压 为什么高血压患者要警惕糖尿病的出现 降压降脂要一起抓 高血压与女性骨质疏松症有联系吗 高血压患者要提防夹层动脉瘤 为什么高血压患者须防尿毒症 有牙病的高血压患者何时拔牙好 用药指南 你了解这些常用降压药的功用吗 选择降压药有哪些依据 医保范围内的降压药主要有哪些 常用的降压中成药有哪些 降压尽量用长效药 轻度高血压是否也要治疗 降压药什么时间服用最好 降压药调量别忘调时 老年人使用降压药注意事项 高血压患者谨防降压过度 为何强调平稳降压 血压降到多少合适 降压药不宜与哪些常用药合用 高血压病人如何设计治疗方案 高血压病人需终身服药吗 治疗高血压不能随意停药 体检期间别停药 长期服用降压药会产生耐药性吗 高血压用药存在哪些误区 生活指南 何种情况下血压易升高 高血压病人有哪些危险时刻 哪些危险动作不要做 高血压患者每一天的生活应怎样安排 医学专家给高血压患者的忠告 高血压患者春季保健须知 高血压夏季“休眠”是可能的吗 高血压秋季怎样调养 高血压患者怎样避免“元旦”“春节”病情加重 高血压自我保健中的“三个三” 生活处处防中风 高血压患者穿衣须知 高血压病人外出旅游须知 老年高血压患者跳舞须知 高血压患者泡温泉须知 高血压患者使用空调须知 要弛张有度地看电视 高血压患者如何正确对待性生活问题 高血压病人的心理误区 战胜高血压 要有好心情 高血压患者能长寿吗 向高血压患者推荐9大保健疗法 饮食指南 高血压患者的合理营养的原则 多吃盐为何易得高血压 为什么方便面不宜多吃 高血压病人食用油问题大有讲究 富含胆固醇的食物要少吃 食物酸碱平衡有益高血压的控制 人类的第七营养素 高血压病人要适量补钾、补镁 有助降血压的食物 可软化血管的食物有许多 具有降压作用的水果在向你频频招手 高血压病人不宜吃“宵夜” 高血压患者如何科学补钙 药膳指南 药膳粥 决明子粥 海蜇糯米粥 山楂粥 菊花粥 紫皮大蒜糯米粥 茄子肉末粥 冬瓜大米粥 芦笋红枣粥 苹果红枣粥 银耳红枣粥 韭菜黑木耳粥 桃仁粥 皮蛋淡菜粥 杞菜糯米粥 荷叶粥 芹菜粥 洋葱粥 药膳汤 红枣芹菜根汤 海蜇皮荠菜汤 枣菊汤 豌豆荚汤 香菇汤 绿豆甘草汤 香蕉玉米须汤 紫菜五味汤 蘑菇汤 雪羹汤 菊花蛋汤 淡菜旱芹汤 海带菠菜汤 药膳茶 莲心茶 荠菜茶 天麻茶 山楂叶绿茶 红枣茶 枸杞茶 海带绿茶 白菊花茶 香菇奶茶 山楂荷叶茶 桑根白皮茶 玉米须茶 运动指南 一天中何时锻炼最好 什么是有氧运动和无氧运动 高血压患者锻炼身体要注意些啥 坚持体育锻炼能降低血压吗 跪着擦地板，清洁又健身 步行——最好的运动 最适宜的运动量 高血压患者能不能游泳 护理指南 高血压病人家庭护理要点 怎样对高血压危险度作自我评估 综合性治疗可以防止发生并发症 肾性高血压要经常量血压 高血压急症的急救方法 高血压紧急状态下的自我急救方法 测量血压的意义及注意事项 市场上的血压计有哪三类 怎样选购电子血压计 怎样正确测量血压 电子血压计测血压准不准 电子血压计并非人人适用 宜忌指南 宜养花鸟鱼虫 宜生活规律 宜适当饮茶 宜用温水洗漱 宜多食富钾的食物 宜中午小憩 忌玩惊险游乐项目 忌受寒 忌以症状作为诊治依据 忌油腻食品 忌餐后站立时间过长 忌用蹲式解大便 忌“扭秧歌” 忌服补药 忌擅自乱用药物 忌降压操之过急 忌盲目常服一种降压药 忌自行购药治疗 忌不测血压服药 忌间断服降压药 忌无症状不服药 忌临睡前服降压药 忌自我估计血压 忌用药时断时续 忌血压一下降就停药 忌长期服药而不定期复查血压 忌单纯依赖降压药 忌自行增加降压药物的剂量 忌自行更换药物 忌不及时治疗 忌一味追求血压达到正常水平



# 《高血压-健康生活完全指南》

## 编辑推荐

每一个人，不论健康与否，平日都应努力缩小和医生间的信息沟壑，而非疾病来临时，将所有的责任尽数交给医生，这看似轻松的行为，实质上是一种懒惰，是以弱势自居，放弃了自己该承担的责任。最好的医生是和病人一起作战的，最好的病人是和医生一起努力的。最好的病人，会运用自己能控制的力量，去发现、主宰自身可以左右的那部分，有些视角可能是医生不会关注也永远触及不到的。病人改变不了医生，但可以改变自己，为此迈出的第一步，是走向健康的一步，起点，可以从阅读本书开始。

# 《高血压-健康生活完全指南》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)