

# 《高血压怎么吃怎么养-养生馆》

## 图书基本信息

书名：《高血压怎么吃怎么养-养生馆》

13位ISBN编号：9787535962423

10位ISBN编号：7535962424

出版社：养生馆编委会 广东科技出版社 (2013-06出版)

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)

# 《高血压怎么吃怎么养-养生馆》

## 书籍目录

第一章了解高血压什么是高血压高血压对身体器官的危害影响血压升降的因素分清高血压类型、分级哪些人易患高血压高血压的征兆，早知道、早预防第二章专家讲解高血压科学疗法高血压患者就医前要做好充分准备高血压患者就医四忌找对根源，中医辨证施治更有效高血压患者常有的疑虑按高血压不同等级，制定防治方案学会自测血压，随时掌握血压动态家庭自测血压应掌握的正确方法测量血压时必做的七个动作测量血压时的注意事项测量血压产生误差的原因教你看懂自己的化验单第三章科学饮食降血压掌握正确的喝水法，补水又降压巧用调料，减少使血压升高的因素清淡美味的饮食，能有效预防高血压家常食物怎样吃最降压高血压患者应该少吃的食物高血压患者应纠正的不良饮食习惯分清好脂肪和坏脂肪热量摄取技巧，吃对了才能降压防肥胖多吃膳食纤维，有助降低胆固醇5招助你多吃3倍膳食纤维降压的同时注意补钙多补钾可降压，教你补钾小窍门适当补充维生素A，维持血压稳定适当补充B族维生素，有效降低血压哪些食物富含B族维生素适当补充维生素C，增强血管弹性适当补充维生素E，保护心脑血管第四章18种特效降压食物玉米——心脑血管的保护神薏米——利尿消肿的药食两用食材红薯——维持血管健康的卫士荞麦——降压的理想食品黄豆——保护心血管的植物肉豌豆——补蛋白降血压的圣品芹菜——降压有奇效的药芹茄子——紫色的降压精灵番茄——红色的降压降脂果西蓝花——保护血管弹性大蒜——防病健身的天然抗生素洋葱——有效降低胆固醇黑木耳——血管垃圾的清洁工海带——降压消肿的碱性食物紫菜——软坚利水的佳品鱼类——营养又降压的水中珍品虾——高蛋白低脂肪的代表食品牛奶——高钙高蛋白的完全营养食品特效降压药酒药茶，对症喝能见效第五章降压必知的起居生活细节高血压患者如何正确看电视高血压患者不要搬重物高血压患者工作应张弛有度高血压患者打麻将四大忌高血压患者要戒烟饮酒对高血压患者的危害高血压患者站立时间不能过长高血压患者运动方式的选择有利于高血压患者康复的居室环境提供赏心悦目的居室色调高血压患者如何正确洗浴高血压患者要防止便秘高血压要保持小便通畅高血压患者如何安全过性生活高血压患者要保证充足的睡眠时间高血压患者睡前避免情绪波动高血压患者要早睡早起，避免熬夜高血压患者不可长时间卧床高血压患者外出旅游时的注意事项高血压患者坐飞机的注意事项第六章高血压运动疗法坚持运动对高血压患者的好处高血压患者运动时的注意事项高血压患者运动时要注意把握好度行之有效的日常降压运动——散步行之有效的日常降压运动——慢跑行之有效的日常降压运动——爬楼梯行之有效的日常降压运动——梳头行之有效的日常降压运动——健身球第七章高血压心理疗法高血压心理疗法的依据常见的高血压心理疗法做好持久治疗的心理准备纠正不良情绪，保持血压稳定正确宣泄心中的苦闷，赶走高血压生气是高血压的大敌，要学会制怒摆脱抑郁，振作精神怡养情志，让自己的生活丰富起来第八章高血压平安度四季春季重调养谨防血压升高炎热夏季降压防暑很重要秋季做好降压、润燥的双重工作冬季保暖为首要工作第九章足浴，自然降压疗法足浴是如何降压的高血压患者怎样正确足浴高血压患者足浴注意事项特效足浴降压方推荐第十章高血压危象的急救方案高血压患者突发危象时的自救方法突发高血压急症应学会的救助方法正确掌握心脏复苏术，关键时刻能救命附录特效穴位按摩降血压

## 章节摘录

**对心血管的损害：**高血压对心血管的损害目标主要是冠状动脉血管，可使冠状动脉逐渐变窄，发生粥样硬化，供应心肌的血液减少，也就是冠心病。除此之外，高血压还可以使心脏的结构和功能发生改变，由于血压长期升高，增加了左心室的负担，左心室因代偿而逐渐肥厚、扩张，最终形成高血压性心脏病。**对大脑的损害：**长期的高血压会引起动脉壁的缺氧，进而导致营养不良，使血管壁逐渐发生硬化而失去弹性，管腔也会逐渐变窄，最后闭塞；或者长期的血压增高、血压剧烈波动、精神紧张或降压药物使用不当，引起脑动脉痉挛等，都可以促使脑血管病的发生。常见的脑血管疾病有脑出血、高血压脑病、腔隙性脑梗死等，脑出血的病死率较高，即使是幸存者也会有偏瘫或失语等后遗症。

**对肾脏的损害：**泌尿系统就像是人体的下水道，排出体内的废水，而肾脏又是这一系统的中枢。高血压对肾脏的损害主要是从细小动脉开始的，一旦高血压引起的肾脏损害到了肾功能代偿不全的时候，这种损害就是不可逆转的。**对眼睛的损害：**高血压对眼底的损害出现得比较晚，但是随着高血压的级别升高，眼底改变的级别也会越来越高，病情也就越重。如果出现了视网膜出血、渗出和视神经盘水肿，就表示体内的重要脏器，如心、脑、肾等均已受到不同程度的损害。**气候变化是影响血压的重要因素：**高血压患者的症状在春夏季会轻些，在秋冬季会重些。在温暖的春天，血管扩张，阻力减少，这样血压也就会相对低一些；夏天人体出汗较多，血容量减少，同时还随汗液排出了较多的钠盐，减轻了肾脏负担，血管也会扩张，再加上夏天能够吃到富含钾的蔬菜和水果，对平稳血压十分有利。到了秋冬季节，身体为了御寒，会自动减少散热，毛孔收缩，肾上腺素分泌会增加，心跳加快，血管阻力增加，此时易引起动脉血压升高。**环境、工作是影响血压的持久因素：**有研究发现，居住在闹市区的居民患高血压的概率比居住在安静环境的居民高很多。人体在噪声环境下会增加去甲肾上腺素的分泌量，导致心跳加快，使血压升高。职业不同导致患高血压的概率明显不同，从事注意力需要持续性高度集中而身体活动较少的职业的工作者患高血压的概率较高，从事精神紧张度较低职业的工作者高血压的患病率相对较低。**生活习惯是血压升降的“助推器”：**长期熬夜对血压升高影响较大，熬夜会导致体内各种激素的分泌量增加，且比正常作息的人高很多，致使血管收缩，血压升高。饮食不节导致高血压，经常食用肥甘厚味的食物，患高血压的概率就比食用清淡食物的人高。吸烟、喝酒也是高血压的重要诱因，烟草中的尼古丁会使小动脉收缩；酒精会让交感神经紧张亢奋，让肾素活性或血管细胞内的钙质增加，导致血压升高。劳累过度导致血压升高，劳力过度会耗伤人的元气，致使经脉失养；而劳神过度会伤阴，阴虚就会导致肝阳上亢。这两种情况，都会使血压升高。**遗传是血压升降的“紧箍咒”：**遗传也是很多高血压患者的致病原因，父母一方有高血压病史，子女患高血压的概率就会相对高一些，父母均有高血压病史，子女患高血压的概率会更高。孪生子女其中一个患高血压，另一个也较易患高血压。如果母亲在怀孕期间患上高血压，那么新生儿的血压比正常婴儿要高，遗传因素所致的高血压多是原发性高血压。**情绪是血压升降的“遥控器”：**在生活中，有些人一生气就会感到头晕目眩，心跳加速，这都是血压升高引起的，可见情绪也是引起血压升高的重要因素之一。特别是随着现代生活节奏的加快，压力很容易让人愤怒、焦虑、恐惧，或者大喜大悲，从而导致人体的高级自主神经活动紊乱，致使调节血压的高级自主神经中枢反应性增强，促进血液中血管活性物质如儿茶酚胺等分泌增多，使小动脉痉挛收缩，从而导致血压升高。医学上，根据高血压的发病原因，将其分为原发性高血压和继发性高血压。其中原发性高血压约占高血压患者的95%以上，也就是说大多数患者有家族遗传史。**原发性高血压：**非同日3次测量血压，当收缩压大于140毫米汞柱和(或)舒张压大于90毫米汞柱，同时又排除了继发性高血压的可能，即可诊断为原发性高血压。**继发性高血压：**这种高血压都有明确的病因，以下情况者都有患继发性高血压的可能。**体格检查、常规病史和实验室检查提示患者存在引起高血压的因素。** P3-6

# 《高血压怎么吃怎么养-养生馆》

## 编辑推荐

建立良好的饮食结构和饮食习惯，可预防和治疗高血压及其并发症；正确的运动、起居能帮助降压药物更好的发挥疗效，减少药物对身体的副作用。 养生馆编委会编写的《高血压怎么吃怎么养》按照高血压的病因病机，以及发病后对饮食、运动、起居的特别要求，为高血压患者量身定制了一套调养方案，让高血压调养不再是健康生活的难题。

# 《高血压怎么吃怎么养-养生馆》

## 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)