

<<不用药物降血压>>

图书基本信息

书名：<<不用药物降血压>>

13位ISBN编号：9787200072327

10位ISBN编号：720007232X

出版时间：2008-6

出版时间：北京出版社

作者：何跃华

页数：183

字数：194000

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>

## <<不用药物降血压>>

### 内容概要

高血压的危害在于它可导致心、脑、肾等重要脏器的并发症，是心力衰竭、冠心病、脑卒中和肾功能衰竭的主要危险因素之一。

而患者一旦出现上述并发症，重者死亡，轻者致残，丧失劳动和生活自理能力，既影响个人生活质量，又会给家庭和社会带来负担。

高血压作为一种世界性的常见病、多发病、慢性病，正严重威胁着人类的健康，因此，高血压被公认为人类健康的“第一无形杀手”。

对高血压的预防和治疗早已引起人们的重视。

医学实践也证明，只要有效地防治高血压，就能够大大降低其并发症的发生率和患者的死亡率。

但药物治疗的潜在危害或多或少都会影响人体健康，药物不仅会导致各种药源性疾病，而且还有可能加重某些相关疾病，因此，非药物治疗已越来越受到人们的认可与接受。

本书主要介绍适合于高血压患者的一些简便易行而又行之有效的非药物疗法，如饮食疗法、药膳疗法、足浴疗法、药枕疗法、按摩疗法、运动疗法等等。

我们希望广大读者在接受医院正规治疗的基础上阅读本书，并能够掌握这些方法，在实践中加以灵活运用，以祛除疾病，享受健康的生活。

## <<不用药物降血压>>

### 书籍目录

1 患者必知 高血压的定义 高血压的表现 高血压的病因 高血压的危害 高血压的治法 高血压的中医学认识  
2 饮食降压法 饮食原则 降压食物 芹菜 香菇 洋葱 海带 荸荠 花生 大蒜 西红柿 茄子 茼蒿 黄瓜 芥菜 冬瓜 苦瓜 莲子 苹果 山楂 芦荟 香蕉 兔肉 甲鱼 海蜇皮 紫菜 蚌肉 菊花 虾皮 梨  
3 药膳降压法 药膳选用原则 药膳应用禁忌 辨证选择药膳 肝阳上亢 肝肾阴虚 阴阳两虚 痰浊中阻 淤血阻滞 附：其他食疗降压法  
4 足浴降压法 足浴降压原理 足浴降压良方  
5 涌泉贴敷降压法 涌泉贴敷降压原理 涌泉贴敷方法 涌泉贴敷良方  
6 药枕降压法 药枕降压原理 药枕制作方法 药枕降压良方  
7 按摩降压法 按摩降压原理 按摩十二字诀 按摩降压方法  
8 其他非药物降压法 运动疗法 养心降压法 艾灸疗法 刮痧疗法  
附录 附录1 常用降压中成药 附录2 降压常用穴位 附录3 足全息反射区图

## <<不用药物降血压>>

### 编辑推荐

钙拮抗剂——可导致头痛、眩晕、水肿、心悸、低血压、呼吸困难、皮肤过敏、胃肠不适。

利尿降压药——可导致恶心、眩晕，损害肝、肾，影响消化功能。

受体阻滞剂——可导致乏力、昏睡、心动过慢、气管痉挛，加重心衰。

血管紧张素转换酶抑制剂——可导致头痛、心悸、恶心、呕吐、便秘、水肿等症状。

虽然降压药物有这么多的副作用，但是我们不能说，药物有副作用我们就不用它。

值得庆幸的是，我们还有行之有效的非药物治疗法。

这些方法简单易行。

经过长期的临床验证，对于轻度的高血压患者可以作为首选的治疗方法。

对于较为严重的高血压患者，在应用药物治疗的基础上。

非药物治疗可以起到很好的辅助治疗作用，并能减少降压药物的用置，最大限度地减少药物毒副作用对身体造成的损害。

食物疗法——告诉你吃什么？

怎么吃？

药膳疗法——教会你辩证用膳保健健康      运动疗法——指导你练什么？

怎么练？

自然疗法，简便廉验；轻症高血压患者，非药物治疗是首选的治疗方案，任何药物都有副作用，这也是每一个患者都担心的事情。

病情较重患者，建议在服药的同时配合非药物治疗。

本书为广大读者提供了大量行之有效的非药物治疗法，这样一来可以有效避免或降低药物带来的副作用。

希望读者能够从中受益，减少药物副作用对身体的伤害。

专家推荐本书的5大理由：  
理由1 本书集饮食、药膳、推拿按摩、心理调节等方法于一身，是一本真正的非药物通便完全手册。

理由2 本书严格按照中医辨证论治的规律撰写，完全避免一方一病的错误指导。

理由3 本书证型分类明确，读者可“按图索骥”，根据自身症状轻松检索到最适合自己的方法。

理由4 本书中提到的方法均来自临床实践和专家经验，实践证明，切实有效。

理由5 本书所有方法均能自我实现，不需要别人辅助或者借用复杂的仪器设备。

本书所说的不用药物治便秘，是指除了目前临床应用较多的现代化学合成药物和中成药治疗的非药物治疗法，而不是提倡便秘患者不采用药物进行治疗。

我们建议广大读者在接受医院正规治疗的间时，能够选择应用一些非药物治疗法，这样可以有效避免药物带来的副作用，增加疗效，促进康复。

<<不用药物降血压>>

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>