

<<高血压的居家疗法>>

图书基本信息

<<高血压的居家疗法>>

内容概要

《高血压的居家疗法》详细说明高血压的原理、高血压患者的日常饮食及生活注意事项，提供各项保健方法，并介绍对高血压患者有益的中药与草药，是高血压患者不可不读的实用健康书。高血压是世界性常见疾病，近年更有迅速发展之势，因症状不明显，常常令人疏于防范，使病情恶化，是健康的隐形杀手。

<<高血压的居家疗法>>

作者简介

水嶋昇，1934年生于日本神奈川县。
1962年东京慈惠医科大学毕业。
历任同校内科主任医师，东京药科大学讲师。
现任圣玛利安娜医科大学讲师、琴本诊疗所所长。
著有《生药疗法》、《维生素100%活用法》等著作。

<<高血压的居家疗法>>

书籍目录

第一章 高血压的原理1 何谓最高血压和最低血压2 决定血压的条件3 高血压有什么坏处？

4 各种高血压5 肥胖与高血压6 如何尽早发现高血压7 高血压和性别、年龄特别报告天气变热会有什么会使血压降低？

各种血压容易罹患高血压的生活环境高血压与香烟的关系——戒烟即可降低血压第二章 高血压和日常生活的注意事项起床到洗脸1 用音乐叫醒自己并做腹式深呼吸以安定血压2 安定血压的基本——早睡早起的生活规律3 安享血压的基本——恢复规律生活4 起床时的保温对策5 每天测量血压——起床时测定6 预防脑中风——起床一杯水7 用温热的水刷牙洗脸早餐的重点对高血压有益的“八分饱”排便的重点饭后利用坐式马桶慢慢排便起床至上班前1 高血压患者上班前的“是”“否”十问题2 高血压患者上班前的“是”“否”问题解答上班前的注意事项1 天气寒冷外出时的注意事项——血管对寒冷很敏感！

2 上班的方法——搭车或自己开车？

3 避免血压上升的自己开车法4 不拿重物，不跑步上楼梯办公室、工作上的注意事项1 解除身心紧张的诀窍2 十点和下午三点的饮茶——白开水、麦茶、牛奶3 午餐后小睡三十分钟并依自己的速度工作4 会议和加班也应遵守血压安定法5 出差、单身赴任时——日程、携带物、饮食上的注意事项6 为预防血压上升聪明主妇家事上的注意事项回家时的注意事项1 酒、麻将与血压2 回家途中慢慢散步二三公里回家至就寝前的注意事项1 回家后品味一下解放感2 和家人吃同样食物的高血压患者晚餐的用法3 高血压的人可看的节目和有危险的节目4 听说低温入浴比较好.....5 入浴十禁忌6 关于“高血压与入浴”的问答7 高血压的人应该控制“性”吗？

8 注意使血压不会升高的睡眠条件.....

<<高血压的居家疗法>>

编辑推荐

高血压被称为"隐形杀手",会带来一系列的致命后果。
《高血压的居家疗法》提供高血压患者的健康法,详细介绍对高血压患者有益的中药与草药。

<<高血压的居家疗法>>

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>