

<<吃对食物降血压>>

图书基本信息

书名：<<吃对食物降血压>>

13位ISBN编号：9787506468473

10位ISBN编号：7506468476

出版时间：2010-10

出版时间：中国纺织

作者：生活彩书堂编委会

页数：223

字数：200000

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>

## <<吃对食物降血压>>

### 内容概要

本书详细讲述了高血压居家食疗的各个知识要点。首先从高血压的发病病因、病机开始，简明扼要地介绍了中西医对高血压病症的治疗原理及措施。然后详细讲述了高血压居家常用的食疗方、酒疗方、茶疗方，以及经典的家用复方，对高血压的居家饮食有非常好的指导意义。

## <<吃对食物降血压>>

### 书籍目录

自测 聚焦高血压患者必知的7个问题 你的身体是否健康 你的饮食习惯会造成高血压吗 你是否已患有高血压 你患高血压的概率有多大 高血压患者必做的检查项目有哪些 就医,你准备好了吗 你了解高血压的急救常识吗第一章 了解中西医对高血压的不同认识第二章 掌握降压饮食原则及配餐方案,平稳降低血压第三章 16种特效降压营养素,将血压值调至平稳状态第四章 医生强力推荐的47种降压食物第五章 走出误区,吃对市售降压保健品第六章 健康无忧的降压法——药疗、酒疗、茶疗附录

## &lt;&lt;吃对食物降血压&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图： 中医对高血压的病症分析 高血压属中医眩晕、头痛、肝风、肝阳等病症的范畴。

《黄帝内经·素问·至真要大论》说：“诸风掉眩，皆属于肝。”

中医认为，高血压主要涉及肝、肾、心、脑。

中医根据发病原因和具体症状，将高血压划分为不同的范畴。

当涉及于心，可导致心力衰竭，属中医“喘证”、“心悸”二者合发病。

当导致心绞痛、心肌梗死等时，属于中医的“胸痹心痛”范畴。

当高血压累及脑，出现局灶性血栓或出血时，统称中风。

高血压根据病情不同可分为中经络、中脏腑等证型。

中经络者，是指突然出现半身不遂、口眼歪斜、语言不利、吐字不清等。

中脏腑者，是指突然出现神志恍惚、突然昏倒、半身不遂、舌强不语等。

根据症状不同，临床较为普遍的可辨证分为肝火上炎、肝阳上亢、痰浊内蕴、肝风内动、肝肾阴虚、阴阳两虚等证型，中医只有通过辨证施治，才能达到有效预防和改善高血压的目的。

中医对高血压病因的解析 体质是导致高血压的先天因素 高血压与体质的关系主要体现在先天秉赋、发病年龄及形体性质等三个方面。

相当一部分高血压患者的发病与先天秉赋有关系，而人的秉赋来源于父亲和母亲，体质情况与父亲、母亲的先天之精的质量有非常密切的关系。

若具有家族高血压发病史，其体质则多为肝肾阴虚，肝阳亢盛等。

中医认为，40岁以后，人的肾气逐渐衰弱，肾精也逐渐亏损，而肝肾不足则会导致肝阳亢盛，也就容易患高血压了。

七情是调控高血压的双刃剑 七情变化会引起气血的反应 气血是人体生命活动的物质基础，气有温煦、推动的作用，属于一种能量；血有濡养作用，偏于物质。

当外表看到情绪变化时，内脏的气和血的运化也会有相应的反应。

七情是后天导致高血压的重要因素 中医认为，如果人的情志变化过于激烈，超过脏腑能承受的限度时就可能会引发高血压。

如人盛怒时，肝气上逆，血随气升，血压就会升高，如果总是发怒，就容易患高血压。

如人惊恐、大喜、极度忧愁、过度悲伤时，也会让人体五脏六腑功能失调，其中心、肝、胆等脏腑受扰最大。

肝脏受扰，出现肝气上逆、肝火上炎、肝气郁结、肝阳上亢等情况，就会发生高血压。

人的情绪变化过大，心脏遭到累及，会出现心火亢盛、心肾不调、心肝火盛等症状，进而引发高血压。

。

## <<吃对食物降血压>>

### 编辑推荐

《吃对食物降血压》是著名医护专家为高血压患者重磅打造的饮食方案。  
看得懂，学得会，用得上。

<<吃对食物降血压>>

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>