

<<哈佛医生帮助你降低血压>>

图书基本信息

书名：<<哈佛医生帮助你降低血压>>

13位ISBN编号：9787509111888

10位ISBN编号：7509111889

出版时间：2007-10

出版时间：人民军医出版社

作者：Aggie Casey R.N

页数：158

译者：赵辰梅

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>

<<哈佛医生帮助你降低血压>>

内容概要

《哈佛医生帮助你降低血压》从血液循环途径开始介绍构成血压的两个数值的重要性；讨论生活方式，包括调节生活压力、更健康的饮食、体力活动内容；最后，把所有推荐的生活方式融合在一个程序中，使你改善生活和健康的整体质量。

你的心脏和动脉将会感谢你，朋友和亲人们也将因你对自己一生的健康负责感动高兴。

你不能改变家庭病史，但你可以改变你自己，更加健康地生活。

本书适合那些希望降低血压的人们阅读参考。

《哈佛医生帮助你降低血压》适用于那些希望减低血压的人，并且可以从中学到降压的方法。

我们将从一个患者血液循环途径开始了解组成血压的两个数值的重要性。

下一步我们将讨论生活方式，包括调节压力、更健康的饮食、体力活动。

最后，我们把它融合在一个程序中使你，不仅仅简单地遵循去做，乐在其中，而且能体会到改善生活和健康的整体质量得到改善。

你的心脏和动脉将会感谢你，朋友和亲人们也将因你对自己将来的健康负责感到高兴。

你不能改变你的家族病史，但你可以改变你自己，更加健康地生活。

这将对Patricia，以及无以计数的其他人有益，对你也是如此。

<<哈佛医生帮助你降低血压>>

书籍目录

第1章 什么是高血压一、高血压：一个重要的新标准二、血压基础知识三、了解数值的产生四、读数意味着什么五、不同的分类，不同的分级六、被确诊为高血压病之后七、何时必须服药治疗八、为何高血压病如此危险第2章 理解为何会形成高血压一、不可避免的危险因素二、可避免的危险因素三、在家中测量你的血压四、Carol的故事五、John的故事第3章 控制应激反应一、原始的防御反应二、应激反应的介绍三、什么能产生应激？
四、应激对你会产生影响吗？
五、慢性应激的许多表现六、松弛反应：缓解应激七、应对认知扭曲八快乐应对10种常见的紧张性刺激第4章 为更健康的血压扫清障碍一、现在开始扫除所有障碍二、找到潜藏的盐三、酒精：是朋友还是敌人？
四、摆脱多余的脂肪，降低体重五、胆固醇：有好有坏六、其他营养因素的作用七、平衡你的膳食第五章 锻炼一、锻炼是如何帮助高血压患者降低血压的二、更多锻炼的益处会接踵而来三、注意事项四、为自己设计一套合理的训练计划五、准备开始锻炼：什么最适合你？
六、锻炼，对心身有益七、Carol的故事八、为了长期目标坚持不懈第6章 何时需要药物治疗一、为何需要药物治疗二、高血压病药物的分类三、如何正确选择用药四、非处方药第7章 将一切进行到底一、了解改变个人习惯的技巧二、收集信息三、决心改变，制定一个详尽的计划实现它四、按部就班地执行计划五、圆满结局附录A 其他松弛反应训练法安静的地点特定的地点海滩花园自发的练习附录B 有益心脏健康的食谱早餐食谱开胃菜和小吃沙拉低盐腌泡汁、酱油和调味品主菜餐后甜点附录C 健康食品购物清单专业词汇表

<<哈佛医生帮助你降低血压>>

章节摘录

第1章 什么是高血压 二、血压基础知识 动脉在一定的压力下能更好地发挥它的作用。尽管你不能直观感受到，在此时此刻以及每时每刻，你身体内的心脏和动脉都处在一个复杂的压力和阻力节律中。

血压代表的是当血液泵入循环系统时施加在动脉内壁上的压力。

每一次心肌的收缩，血液作用在动脉壁上的压力被测出时称为收缩压（斜线上面的数字）。

当心脏射血间期做舒张运动时，动脉壁上受到的压力减轻，被测出时称为舒张压（斜线下面的数字）

。你的血压并不是一成不变的，而且也不应该是一成不变的。

你的血压会根据日常需要不断调整满足机体需要。

可能在几秒钟之内发生明显的变化。

乘电梯时的加速度，玻璃破碎的声音，或与人发生冲突都可能使血压剧增，从平静时的130 / 70mmHg（17.3 / 9.33kPa）骤升达到160 / 100mmHg（21.3 / 13.3kPa）或更高。

.....

<<哈佛医生帮助你降低血压>>

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>