

<<高血压自然疗法>>

图书基本信息

书名：<<高血压自然疗法>>

13位ISBN编号：9787509125557

10位ISBN编号：7509125553

出版时间：2009-4

出版时间：人民军医

作者：李秀才

页数：253

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>

<<高血压自然疗法>>

内容概要

本书作者参考大量医学文献，结合自己的临床经验和研究成果，详细介绍了高血压的基础知识和20余种自然疗法。

全书共18章，包括高血压的病因、表现、诊断与分类，防治高血压行之有效、简便实用的饮食疗法、饮茶疗法、禽蛋疗法、药枕疗法、起居疗法、运动疗法、心理疗法、刮痧疗法、推拿疗法、指压疗法、沐浴疗法、手部和足部外治疗法、敷贴疗法、娱乐疗法、梳头疗法、磁穴疗法、耳穴疗法、艾灸疗法、食醋疗法等多种自然疗法，同时，还介绍了高血压的预防策略。

本书内容丰富，科学实用，所述方法简便易学，取材方便，无副作用，既可作为高血压患者自疗与保健指南，又可供基层医务人员和医学生阅读参考。

<<高血压自然疗法>>

书籍目录

第1章 基本知识 第一节 基本概念 第二节 病因及发病机制 第三节 临床表现及诊断标准 第四节 分类、分期与临床类型 第五节 中医对高血压的认识第2章 饮食疗法 第一节 概述 第二节 降压天然食物 第三节 有效食疗药膳方第3章 饮茶疗法 第一节 茶叶的化学成分与药理作用 第二节 降压机制 第三节 注意事项 第四节 茶疗验方第4章 禽蛋疗法 第一节 概述 第二节 常用禽蛋疗法处方 第三节 注意事项第5章 药枕疗法 第一节 概述 第二节 降压机制 第三节 常用药枕验方第6章 运动疗法 第一节 概述 第二节 降压机制 第三节 常用运动疗法 第四节 注意事项第7章 心理疗法 第一节 概念 第二节 降压机制 第三节 高血压患者心理障碍的类型及心理治疗方法 第四节 心理调养第8章 起居疗法 第一节 基本要求 第二节 注意事项第9章 刮痧疗法 第一节 降压机制 第二节 刮痧部位及操作方法 第三节 注意事项第10章 推拿疗法 第一节 高血压的中医分型及临床表现 第二节 降压机制 第三节 常用穴位及手法 第四节 注意事项第11章 指压疗法 第一节 概念及作用机制 第二节 常用手法及操作要领 第三节 指压方法 第四节 注意事项第12章 沐浴疗法 第一节 概述 第二节 常用沐浴疗法第13章 手部外治疗法 第一节 概述 第二节 常用穴位 第三节 常用手部外治疗法第14章 足部外治疗法 第一节 概述 第二节 足敷疗法 第三节 浴足疗法 第四节 足部其他自然疗法第15章 敷贴疗法 第一节 降压机制 第二节 具体方法 第三节 注意事项第16章 娱乐疗法 第一节 概述 第二节 常用娱乐疗法第17章 其他自然疗法 第一节 梳头疗法 第二节 磁穴疗法 第三节 耳穴疗法 第四节 艾灸疗法 第五节 食醋疗法 第六节 刷牙疗法 第七节 拔罐疗法 第八节 熏洗疗法 第九节 体针疗法 第十节 气功疗法第18章 高血压的预防 第一节 概述 第二节 预防策略

<<高血压自然疗法>>

章节摘录

第1章 基本知识 第二节 病因及发病机制 高血压病因尚未完全阐明，目前认为是病人在一定的遗传背景下，由于后天多种环境因素作用而使正常的血压调节机制失代偿所致。

一、与高血压发病有关的因素 尽管高血压的确切病因尚未完全阐明，但研究表明下列因素与高血压发病相关。

(1) 遗传因素：多数高血压研究学者认为遗传是成年人高血压发病的一个重要的因素。我国有关统计表明，父母双方血压都正常，其患高血压的概率是3%；父母双方之一有高血压者，其患高血压的概率是25%；父母双方都患有高血压者，其患高血压的概率可高达45%。尽管高血压发病与遗传有关，却又不同于其他经典的遗传病，如血友病等。换句话说，即使高血压病患者的子女中存在发生高血压的倾向，即存在基因变异，也未必将来都患高血压。

因为，高血压属于生活方式相关性疾病，它一方面受遗传因素影响；另一方面又受环境因素影响，包括生活习惯、社会因素、气候环境、噪声污染等。

而且，环境因素在原发性高血压的发病中起着比遗传因素更为重要的作用。

即使有遗传基因变异的人，如果能很好地控制不良生活方式，也可以不发生高血压，或者推迟高血压的发生。

对于有高血压病史的父母，为了子女的健康，应当督促子女养成科学的生活习惯，做到合理膳食（低盐低脂）、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

因为这些是保证健康的基石。

(2) 饮食因素：研究表明，饮食因素在原发性高血压发病过程中也占有重要地位。

高血压的发生与过量食盐有关。

钠有升高血压的作用，钾有降低血压的作用；饮食中缺铬、缺钙，饮用水中含镉量过高等也与高血压发病密切相关。

.....

<<高血压自然疗法>>

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>