

<<高血压患者饮食起居与用药>>

图书基本信息

书名：<<高血压患者饮食起居与用药>>

13位ISBN编号：9787509160602

10位ISBN编号：750916060X

出版时间：2013-4

出版时间：杨桂芝、李兴春 人民军医出版社 (2013-04出版)

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>

## <<高血压患者饮食起居与用药>>

### 内容概要

《高血压患者饮食起居与用药:稳定血压自己做主》论述了高血压的危害,并从饮食调养,生活起居和穴位按摩、科学运动、情绪调节,以及科学用药等方面向患者介绍了控制和稳定血压的方法和措施。同时,强调治疗高血压应因人、因病而异,在医生的指导下,坚持正确用药和自我生活调养是关键。

## <<高血压患者饮食起居与用药>>

### 书籍目录

一、警惕危害健康的高血压 1. 血压与高血压 2. 容易被忽视的高血压 3. 正常血压与高血压的诊断标准 4. 测血压的姿势、时间和方法 5. 血压计的选择 6. 高血压的临床症状 7. 原发性高血压与继发性高血压 8. 高血压的病因 9. 高血压的主要危害是并发症 10. 高血压的临床分期 11. 治疗高血压的三大原则 12. 高血压患者要坚持定期检查 13. 警惕高血压的危害 14. 治疗高血压不能单纯依赖降压药 15. 年轻人也要注意检测血压 16. 孕妇要警惕妊娠高血压

二、饮食调理控制血压 1. 高血压患者饮食要求 2. 合理膳食防治高血压 3. 饮食要清淡 4. 中国人要减少吃盐 5. 一日三餐控制热量 6. 饮食过饱、暴饮暴食不利于稳定血压 7. 高血压患者午后宜食用杏仁和芋头做的点心 8. 高血压患者在外就餐应注意的细节问题 9. 肥胖者应控制饮食稳定血压 10. 高血压患者要注意适当饮水 11. 食用富含维生素C的食物降压 12. 富含维生素P的食物有助于控制血压 13. 富含维生素E的食物可防止血压升高 14. 高血压患者应注意增加粗纤维的摄入 15. 补钙饮食能助血压降低 16. 高血压患者要常吃富含钾的食物 17. 含镁食物有助于血压降低 18. 高血压患者食用植物油好处多 19. 橄榄油可降低收缩压和舒张压 20. 红花子油是高血压患者的理想用油 21. 食用花生油有助于防治高血压 22. 食用茶子油有利于防治高血压 23. 鱼油有利于降血压、防冠心病 24. 吃油过多不利于血压稳定 25. 高血压患者要少吃菜子油 26. 芹菜——降血压佳蔬 27. 茄子——防止高血压首选蔬菜 28. 西红柿——降血压、降胆固醇有效 29. 马兰头——高血压患者的天然保健食品 30. 马铃薯——钾元素的最佳来源，降血压 31. 海带——减少胆固醇，降低血压 32. 生姜——防止高血压、血液凝集佳品 33. 大蒜——可防治高血压及血栓形成 34. 菠菜——防治高血压、便秘有效 35. 胡萝卜——对高血压有防治作用 36. 洋葱——降血压防血管硬化食物 37. 香菇——降低血脂、胆固醇 38. 木耳——防止动脉硬化，防治高血压 39. 西瓜——利尿降血压，降低胆固醇 .....

三、运动、按摩降血压 四、生活起居有节稳定血压 五、控制情绪稳定血压 六、科学用药降血压

## <<高血压患者饮食起居与用药>>

### 章节摘录

版权页：生命在于运动，但运动的方式方法是多种多样的。

高血压患者应该根据不同的季节，根据自己身体的具体情况，采取相应的运动方式和方法，才能起到保健和防治疾病的作用。

冬季和初春是高血压的高发季节。

从深秋开始，人的血管就会因外界冷空气的刺激而收缩，使血压有所升高。

所以在冬季，高血压病者应该慎冬泳，以免血压升高。

在夏季，血压通常比冬天低一些，因此，高血压患者在夏季不仅运动量应该减少，运动时间也要缩短，并避开气温高的时间段，不在阳光直射的环境下运动，还要特别注意补充水分，以防血液浓缩导致缺血性脑血管意外发生。

夏季炎热，人体需补充水，建议高血压患者喝烧开的自来水或者矿泉水，因为自来水或矿泉水含有与降血压有关的钙、镁等无机盐，至少能满足身体对无机盐1/5的需要量。

而且矿泉水呈弱碱性，能部分中和由运动产生的酸性代谢废物，若喝呈弱酸性的纯净水就没有这种好处了。

同时，由于运动后血液是浓缩的，需要补充低渗透压的白开水，若补充盐水或成品饮料，会加重血液浓缩，甚至脱水，加重口渴的感觉。

运动前、运动中及运动后少量多次补水，每次150毫升左右，水温不要太凉，以20℃左右为宜，以防对胃肠道和血压产生不良刺激。

患者坐在凳子上，为使颈部放松，也可使身体靠在椅背上。

锻炼时使用推摩法或揉捏法对肌肉进行交替按摩。

按摩时动作要轻、节奏要慢，以免给身体带来不适感。

有灼热感、微痛是正常现象。

(1) 首先使用推摩法按摩颈部及肩部的肌肉。

(2) 使用推摩法双手交叉按摩肩部（即左手按摩右肩，右手按摩左肩），并按从上到下的顺序，从后经颈部至肩关节、再至腋窝的方向进行移动按摩，然后用揉捏法按摩上述部位肌肉。

每处按摩2次。

(3) 使用揉捏法按摩耳后和枕骨部位的肌肉，然后再转用推摩法进行按摩。

每次按摩2次。

(4) 用揉捏法移动按摩头部后枕部至顶骨区的部位，然后转用推摩法进行按摩。

每次按摩2次。

(5) 用揉捏法按摩面部肌肉，先从额部中线处至前额发际，再向颞骨区（鬓角）的方向进行移动按摩，然后转用推摩法，每处按摩2次。

## <<高血压患者饮食起居与用药>>

### 编辑推荐

《高血压患者饮食起居与用药:稳定血压自己做主》是高血压患者正确治疗和健康生活及其家属照料患者的指导用书。

<<高血压患者饮食起居与用药>>

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>