

## <<自我治疗高血压>>

### 图书基本信息

书名：<<自我治疗高血压>>

13位ISBN编号：9787513210652

10位ISBN编号：7513210659

出版时间：2012-9

出版时间：中国中医药出版社

作者：刘华，李玉霞，于丽华 主编

页数：204

字数：244000

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>

## <<自我治疗高血压>>

### 内容概要

高血压既有遗传倾向，又是典型的生活方式病，对心脑血管影响深远，怎样有效控制血压，避免对心脑血管的危害，是每一个“高血压”患者孜孜以求的问题，《自我治疗高血压》从自我疗法角度，充分挖掘传统医药保健潜力，《自我治疗高血压》（作者刘华、李玉霞、于丽华）介绍了按摩、拔罐、刮痧、艾灸、中药、贴敷、熏洗、运动、食疗、音乐、心理等不同自我调治方法，帮助您早日摆脱高血压的困扰。

## <<自我治疗高血压>>

### 书籍目录

#### 第一章 认识高血压

隐藏的杀手--高血压

高血压的病因病理

高血压的分类与诊断

高血压的西医治疗

中医学对高血压的认识

#### 第二章 认识经络和腧穴

什么是经络和腧穴

治疗高血压的常用穴位

#### 第三章 高血压的中药疗法

什么是中药

降压常用中药

降压常用方

#### 第四章 高血压的拔罐疗法

什么是拔罐疗法

拔罐降压法

#### 第五章 高血压的刮痧疗法

什么是刮痧疗法

刮痧降压法

#### 第六章 高血压的贴敷疗法

什么是贴敷疗法

贴敷降压法

#### 第七章 高血压的躯体按摩法

高血压常用按摩手法

躯体按摩降压法

#### 第八章 高血压的足底按摩法

什么是足底按摩

足底按摩手法

足底按摩降压法

#### 第九章 高血压的手部按摩法

#### 第十章 高血压耳穴按摩法

什么是耳穴

耳穴降压法

#### 第十一章 高血压的艾灸疗法

什么是艾灸疗法

艾灸降压法

#### 第十二章 高血压的熏洗疗法

什么是熏洗疗法

熏洗降压法

#### 第十三章 高血压的饮食疗法

什么是食疗

高血压的饮食宜忌

常用降压药膳

#### 第十四章 高血压的运动疗法

什么是运动疗法

<<自我治疗高血压>>

常用降压运动法

第十五章 高血压的音乐疗法

什么是音乐疗法

音乐降压法

第十六章 高血压的心理调护

什么是心理疗法

高血压患者的心理调护

第十七章 高血压的预防

## &lt;&lt;自我治疗高血压&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：小故事 诗的妙用 一个寒冷的冬天，在纽约一条繁华的大街上，有一个双目失明的乞丐。

那乞丐的脖子上挂着一块牌子，上面写着：“自幼失明”。

有一天，一个诗人走近他身旁，他便向诗人乞讨。

诗人说：“我也很穷，不过我给你点别的吧。”

说完，他便随手在乞丐的牌子上写了一句话。

那一天，乞丐得到很多人的同情和施舍。

后来，他又碰到那诗人，很奇怪地问：“你给我写了什么呢？”

那诗人笑笑，念那牌子上他所写的句子道：“春天就要来了，可我什么也看不见。”

4.缓慢、适度降压 除非发生高血压危象、高血压脑病等高血压急症，一般情况下血压宜经数日或1~2周内逐渐下降为好，避免短期内血压急剧下降，以免发生心、脑、肾缺血症状，尤其是老年病人。

5.有脂质代谢紊乱，要调理血脂 高血压病人，常常会伴有高脂血症，这样就会使高血压的危险性增加，所以对伴有脂质代谢紊乱病人，应加以重视并积极治疗。

通常可以首选非药物治疗，在饮食上要减少肉食、盐、酒精的摄入，同时要减轻体重，加强身体锻炼。

6.坚持非药物治疗 轻度高血压经治疗血压正常达半年以上可以停药观察，但应坚持非药物治疗；中、重度高血压经治疗后舒张压维持在90mmHg左右达半年之久，可停用一种药物，或减少一种药物的剂量，对停药或减量的患者，应定期随访，坚持非药物治疗，如发现血压再度升高，应重新开始治疗，根据血压情况和治疗反应及时调整药物和剂量，以获最佳疗效。

小知识 长颈鹿就是一位天生的高血压病人，它不但血压是正常人的两到三倍，就连心脏也重达11kg以上，只有这样呢，才能把它的血液升到3米高的头脑里。

请大家仔细观察一下长颈鹿奔跑的动作，它奔跑时呈“钟摆”状，就是我们大家俗称的顺拐子，看起来别扭，但速度一点也不慢。

二、高血压的西药治疗 对于继发性高血压，只要解除导致高血压产生的原因和疾病，血压自然会降下来。

对于主动脉缩窄或肾动脉狭窄的病人，可以通过手术解除缩窄及修复狭窄的肾动脉，之后血压可自动降至正常；大动脉炎可以外科手术解除血管腔狭窄，活动期患者可以用激素治疗以改善症状，缓解病情，应用抗凝以及扩张血管药物；肾上腺皮质或肾实质肿瘤、嗜铬细胞瘤引起醛固酮增高的肿瘤手术切除后，控制高血压常常可获成功。

经外科治疗无效时或外科方法治疗为禁忌或因技术条件及其他原因不能采用外科手术治疗时，可制定抗高血压药物治疗方案。

对某些继发性高血压患者，高血压的病因未被消除时，也可应用药物治疗。

## <<自我治疗高血压>>

### 编辑推荐

与疾病作斗争不只是医生、护士的事，每一个病人、病人家属都应该参与，在医护人员的指导下，大家共同努力，才能有效地防病治病。

尽管非医护人员的参与非常有限，但是这种参与非常重要。

为了更好地使人们参与疾病的预防、治疗，编者密切结合临床，查阅大量资料，编写了《自我治疗高血压》，将传统医学中的按摩、拔罐、刮痧、熏洗、艾灸、手疗、足疗、耳疗、药物、贴敷、食疗以及现代医学中的运动、音乐、心理调护的治病方法介绍给读者，为患者提供更多自我治疗的途径，突出其自然性、实用性，使读者易读、易懂、易掌握，在家中就可进行自我治疗，充分发挥患者主观能动性，为患者开辟自我康复的新天地，希望能对患者有所裨益。

<<自我治疗高血压>>

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>