

<<高血压病自然疗法>>

图书基本信息

书名：<<高血压病自然疗法>>

13位ISBN编号：9787534570384

10位ISBN编号：7534570387

出版时间：1970-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：麦燕琼，谢英彪 著

页数：182

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>

<<高血压病自然疗法>>

前言

人与自然是统一的，人起源于自然，依靠于自然，发展于自然，归结于自然。人类作为自然界的产物及其组成部分，其生理功能和病理变化不断受到自然界的影响和自然法则的支配，自然界的千变万化直接或间接地影响着我们的健康。

所以，我国最早的医籍《黄帝内经》中提出了“天人合一”的观点。

人类为了生存，在与大自然搏斗中发现和创造了种种利用自然来治疗疾病的方法，逐步形成了食物疗法、药膳疗法、茶酒疗法、动植物疗法、体育疗法、按摩疗法、推拿疗法、针灸疗法、耳压疗法、拔罐疗法、磁场疗法、足部疗法、药浴疗法、药敷疗法、药贴疗法、刮痧疗法、心理疗法、起居疗法、音乐疗法、舞蹈疗法、书画疗法、花卉疗法、日光疗法、空气疗法、泥土疗法、泉水疗法、森林疗法、高山疗法、热沙疗法等具有特色、简单易行、方便实用、疗效确切的自然疗法。

所谓自然疗法，我认为就是除了外科手术、放射疗法、化学合成药物以外的无创伤、无痛苦的自然治疗方法，它的内容丰富多彩，蔚为大观，并形成了一门横跨预防医学、临床医学、康复医学的应用医学学科。

随着生物医学模式向生物 - 心理 - 社会医学模式的转变，合成药物毒副作用的危害及现代病、富贵病、医源性疾病和药源性疾病的大量涌现，人们要求“回归大自然”的返璞归真的呼声日益高涨，自然疗法已经引起世界人民的极大关注和重视。

目前，自然疗法在欧洲、美洲及亚洲的许多国家和地区颇为盛行。

美国和澳大利亚成立了自然疗法学院，日本有自然疗法学会，东南亚国家及中国的港澳台地区有中华自然疗法世界总会，中国台湾省也成立了自然疗法学会，并创办了《自然疗法》杂志。

南京于1997年5月率先成立了南京自然医学会。

2007年，世界自然医学总会在南京成立。

<<高血压病自然疗法>>

内容概要

作者在书中简要介绍了高血压病的基础知识，详细阐述了食物、药茶、药膳、体育、太极拳、针刺、推拿、足部外治、温泉、刮痧、起居等自然疗法。

《高血压病自然疗法（畅销升级版）》内容翔实，简单易行，疗效确切，融科学性、知识性、实用性于一体，文字通俗易懂，适合城乡广大群众阅读和选用。

<<高血压病自然疗法>>

作者简介

麦燕琼，中国香港注册中医师，现任国际中医中药总会会长、中国香港注册中医学学会理事、中国香港九中医师公会名誉会长、国际自然疗法研究会主席、中国香港药膳食疗学会理事长、中华中医药学会营养药膳专家分会副会长等职。

擅长传统中医药及自然疗法，对中华传统养生法有深入研究，已参编著作多部。

谢英彪，现为南京中医药大学第三附属医院暨南京市中医院主任医师、教授、南京市继承名中医学术经验指导老师，现任江苏省科普作家协会常务理事兼医卫专业委员会负责人、南京科普作协副理事长、中华中医药学会科普分会常务理事、江苏省养生保健业协会常务理事兼科普委员会主任委员。获优秀图书奖19项，获市级以上科技进步奖6项。

2006年获“全国首届百名中医药科普作家”称号，2007年获“全国突出贡献科普作家”称号，2008年获“全国首届百名中医健康信使”称号。

<<高血压病自然疗法>>

书籍目录

Part 1 高血压病的基本知识 (一) 血压的生理作用 (二) 高血压病的症状 (三) 高血压的分类 (四) 高血压病的诊断 (五) 高血压病的病因 (六) 高血压病的中医分型 (七) 老年人高血压病的特点 (八) 高血压病的危害 (九) 高血压病的预防 (十) 家庭怎样自测血压

Part 2 食物疗法 (一) 饮食原则 (二) 常用降压食物 (三) 降压食疗验方与菜谱

Part 3 药茶疗法 (一) 药茶的种类与剂型 (二) 药茶的服法与禁忌 (三) 药茶疗法的降压机理 (四) 降压药茶验方

Part 4 药膳疗法 (一) 药膳疗法的特色 (二) 配制降压药膳的常用药物 (三) 降压药膳验方

Part 5 体育疗法 (一) 体育疗法的特点 (二) 体育疗法的降压机理 (三) 散步运动 (四) 慢跑运动 (五) 降压体操 (六) 体育疗法的注意事项

Part 6 太极拳疗法 (一) 太极拳疗法的要领 (二) 太极拳疗法的降压机理 (三) 简化太极拳二十四式

Part 7 健身球疗法 (一) 健身球疗法的手旋转锻炼方法 (二) 健身球疗法的降压机理 (三) 健身球疗法的注意事项

Part 8 针刺疗法 (一) 十四经脉及常用穴位 (二) 针刺疗法的降压机理 (三) 针刺降压的操作方法与取穴 (四) 针刺疗法的注意事项

Part 9 推拿疗法 (一) 推拿疗法的常用手法 (二) 推拿疗法的降压机理 (三) 推拿治疗高血压病的方法 (四) 自我推拿降压保健操 (五) 推拿疗法的注意事项

Part 10 足部外治疗法 (一) 足部与经络脏腑的关系 (二) 足部按摩疗法 (三) 足踩鹅卵石疗法 (四) 足浴疗法 (五) 足敷疗法

Part 11 温泉疗法 (一) 温泉的种类 (二) 温泉疗法的降压机理 (三) 温泉疗法治疗高血压病的方法 (四) 温泉疗法的注意事项

Part 12 药枕疗法 (一) 药枕的种类 (二) 药枕的制作 (三) 药枕疗法的降压机理 (四) 降压药枕验方

Part 13 刮痧疗法 (一) 刮痧疗法的分类 (二) 刮痧疗法的降压机理 (三) 刮痧疗法治疗高血压病的方法 (四) 刮痧疗法的注意事项

Part 14 心理疗法 (一) 传统心理疗法的分类 (二) 高血压病的心理疗法

Part 15 起居疗法 (一) 起居疗法要点 (二) 高血压病起居疗法中的几个问题

Part 16 娱乐疗法 (一) 音乐疗法 (二) 舞蹈疗法 (三) 书画疗法 (四) 花卉疗法

<<高血压病自然疗法>>

章节摘录

心脏收缩推动血液在血管内流动，产生对血管壁的压力包括动脉压、静脉压与毛细血管压，通常不加注明则指上肢肱动脉压。

以成人上肢肱动脉所测血压为例，心脏收缩时血压最高，平均约为110毫米汞柱（14.7千帕），舒张时最低，平均约为70毫米汞柱（9.3千帕）。

心脏舒张时能维持9.3千帕左右的压力，是因为血管的弹性起了很大的作用。

心脏收缩时，大、中动脉血管的弹力纤维拉长，血管扩张，将心脏收缩的能量转换为拉长血管弹力纤维的能量，当心脏舒张、压力消失时，依靠血管的弹性回缩作用，继续推动血液向前进。

这样，动脉血管的弹性作用不仅能加强心脏的循环功能，而且还能使收缩期的血压不致过高，使舒张期血压不致过低。

在高血压病合并动脉粥样硬化时，动脉血管的弹性回缩功能即可发生不同程度的障碍。

人的正常血压与不正常血压间没有一个明确的界限，因而不可能从调查人群的血压本身找出任何可供作为划分正常血压与高血压的分界线。

但是，在高血压防治工作中需要有统一的普查标准和疗效评定标准，因此有必要划定高血压的范围。

现代医学研究资料表明：正常成年人40岁以后，其收缩压随年龄的增长而增高，且每增长10岁可增高10毫米汞柱（1-3千帕）左右；而舒张压增加幅度极小。

临床医学研究资料表明，医学上定名为高血压病的原发性高血压，是一种独立的病因未明的疾病。

这类患者有许多共同征象，如遇有不良刺激、长期精神紧张、饮酒、吸烟、肥胖、少动、喜吃咸食、家族中有同样患者，结合临床上出现的症状，并根据医生所嘱做必需的常规检查及特殊检查，就可以得出明确诊断。

<<高血压病自然疗法>>

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>