

<<高血压五行自然疗法>>

图书基本信息

书名：<<高血压五行自然疗法>>

13位ISBN编号：9787537739115

10位ISBN编号：7537739110

出版时间：2012-3

出版时间：山西科学技术出版社

作者：苗毅韧，苗雷江，肖娟 编著

页数：573

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>

<<高血压五行自然疗法>>

内容概要

苗毅韧、苗雷江、肖娟编著的《高血压五行自然疗法》内容主要分为四章，十七节及附录。

第一章，透视高血压，阐述了有关高血压的基本知识；通过对高血压常识的全面了解，可做到心中有数，遇事不慌。

第二章，高血压防治并重，阐述了有病早治，预防更重要的意义，使人们增强了高血压防治并重的理念，告诉人们一个简单的道理，有病要早发现，早治疗，而在未病前必须认真地预防，且要知晓“防患于未然”的重要意义。

第三章，通过五行自然疗法，了解自然疗法的独特作用，以五行相生相克理论为指导来如何防治高血压，围绕五行自然疗法与脏象学说同高血压的关系进行了阐述。

分门别类，一看便知。

第四章，主要介绍五行与食物疗法。

本书集知识性、文史性、趣味性、娱乐性于一体，颇值一读，且开卷有益。

<<高血压五行自然疗法>>

作者简介

苗毅韧

历任美国中医研究院教授、世界中医药学会永久性会员、北京中医药大学附属北京市中西医结合医院疑难病治疗中心糖尿病科主任、中国中医研究院长城医院特色诊疗中心、国家中医药管理局全国专科疾病北京中医药治疗中心糖尿病科副主任医师。

国家中医药管理局于1993年—2002年间举行北京市百名名中医活动中，有幸于1999年度荐评为北京十佳名医。

1997年10月，以中国中医学者的身份，应邀出席了在法国巴黎举行的“世界中医学会第二届年会”，宣读的“中药有效成份生物碱DEONA对糖尿病大鼠胰岛细胞形态学的影响”，并获当届年会一等优秀论文金杯奖。

多年来积累了许多对糖尿病、高血压以及心脑血管疾病的诊治经验，1998年在中国深圳“国际华夏医学学术交流大会”上，宣读的“单纯降压就是和心脑血管对抗”，获“一等优秀论文金杯奖”。

2002年6月，以中医界代表的身份应邀出席了“美国高血压协会第35届年会”。

<<高血压五行自然疗法>>

书籍目录

第一章 透视高血压

第一节 血压是生命的重要指征

- 一 血压
- 二 血压的作用
- 三 高压和低压
- 四 原发性高血压和继发性高血压的区别
- 五 血压多高才算是高血压
- 六 高血压分类
- 七 高血压分期
- 八 可以自行恢复的高血压
- 九 “三高”预防措施
- 十 血压骤升和骤降的危害
- 十一 肾上腺素能影响血压
- 十二 选用西药降压需慎重
- 十三 降压药的选择原则
- 十四 难治性高血压与防治措施
- 十五 体位性高血压

第二节 血压像座桥，关联心、脑、肾

- 一 高血压三大并发症(心、脑、肾)
- 二 高血压与冠心病的关系
- 三 预防心脑血管病的发生与发展
- 四 微量蛋白尿属于肾脏损害标志及应对措施
- 五 肾功能衰竭是高血压病最为严重的并发症
- 六 高血压对大脑组织的危害
- 七 老年人血压偏高
- 八 高血压的危害
- 九 高血压的“三高”症
- 十 高血压患者怎样降压

第三节 漠不关心，“杀手”逼近

- 一 心脑血管病人的“危险时刻”
- 二 增加高血压危险性的因素
- 三 高血压引发的死亡率很高
- 四 脑梗塞的先兆症状
- 五 老年人更应该认真对待高血压
- 六 血压不太高，也要防范其猝死
- 七 高血压危症的前兆
- 八 轻度高血压也应重视及采取防治措施
- 九 高血压治疗的四大误区
- 十 单纯降压就是慢性自杀

第四节 强行降血压。

累及心、脑、肾

- 一 强行降血压，等于和心、脑、肾对抗
- 二 高血压心衰病人不能用硝苯地平强力降压
- 三 临床中要慎用硝苯地平
- 四 老年人护脑很重要，血压不必至正常

<<高血压五行自然疗法>>

五 强行降血压，“心”会受伤及其防治措施

.....

第二章 高血压防治并重

第三章 五行自然疗法

第四章 五行与五色食物疗法

附录 龙葛欣雪片与高血压

后语

<<高血压五行自然疗法>>

章节摘录

版权页：十三 预防中风的重要方法 既然做到了知己知彼预防中风的发生，但不得方法也是不行的。借此，再为你提供一些重要方法，力争确保万无一失。

1.保暖很重要：尤其到冬天，衣着必须具有保暖性，千万不要“美丽动（冻）人”。双手必须戴手套，因为，手指头末稍循环不畅，回流心脏的静脉血受阻易发生缺血性中风。

2.改变生活不良习惯：烟、酒或大鱼大肉，辛辣焦燥食物必须高度戒制。

这个非常重要，否则你要做什么防范措施都是徒劳的。

3.稳定心态：无论遭遇什么高兴或悲伤的突发事件，都要保持一个稳定的心态，千万不可极度悲伤或非常激动，这样的病例临床上常会遇到。

4.文娱活动：要经常听听歌、欣赏音乐，或参与一些文娱活动，听听相声等，以及写写画画等皆是一种良好的又很重要的方法。

5.改善饮食结构：每天要有足够的营养保证是很重要的，只要营养够了，就没必要非得要吃得肚子圆圆的，一般来说，七成饱即可。

吃得太饱后1小时内发生中风的概率很高。

应多吃新鲜水果蔬菜，碱性食物为主，尽量少吃酸性食物。

比如鱼类、肉类、大米、小麦等。

要控制、远离高热量的食物，如麦当劳、肯德基、糖、脂肪多的食物等。

6.认真服药：要认真服药，必须将血压稳定在正常标准水平或稍高点。

7.早发现先兆症状：要做到知己知彼，明白中风的先兆症状，及时采取措施，防患于未然。

<<高血压五行自然疗法>>

编辑推荐

《高血压五行自然疗法》集知识性、文史性、趣味性、娱乐性于一体，颇值一读，且开卷有益。
《高血压五行自然疗法》告诉人们一个简单的道理，有病要早发现，早治疗，而在未病前必须认真地预防，且要知晓“防患于未然”的重要意义。

<<高血压五行自然疗法>>

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>