

<<高血压>>

图书基本信息

书名：<<高血压>>

13位ISBN编号：9787538277319

10位ISBN编号：7538277315

出版时间：2006-5

出版时间：辽宁教育

作者：阿兰·罗宾

页数：208

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>>

### 内容概要

本书将会发现了解高血压所需要的一切：高血压的原因、后果和治疗。

你很快就会意识到，高血压能够很容易被辨认出来，就跟治疗一样容易。

当然，治疗高血压的特效药也有很多，但如果不服药就能降低血压，就不会有药物的副作用以及医生的诊疗费和医药费。

更好且花销更少的办法是你自己改变那些会引起高血压的生活习惯。

这本通俗易懂的指南将帮你了解高血压的病因及治疗方法，教你学会如何配合你的医生来改变你的生活习惯及饮食规律，制定锻炼计划，最终把你的血压控制在正常的范围内。

## <<高血压>>

### 作者简介

阿兰·罗宾是《傻瓜系列：甲状腺》的作者。  
他有多年开办私人诊所的经验，并且从事高血压的研究和治疗有30年之久。

## <<高血压>>

### 书籍目录

简介第一部分 了解高血压第一章 熟悉高血压第二章 高血压的检测第三章 确定你是否有危险第四章 了解继发性高血压第二部分 考虑健康影响第五章 你的血液泵：心脏第六章 保护你的肾脏第七章 防止脑部受高血压侵害第三部分 高血压的治疗第八章 成功的治疗方案略述第九章 饮食与高血压第十章 盐与高血压第十一章 避开毒药：烟、药和咖啡因第十二章 坚持锻炼，降低血压第十三章 改变生活方式不起太大作用时：药物治疗第四部分 调查特殊人群第十四章 老年人第十五章 儿童中的高血压第十六章 女性与高血压第五部分 十字篇第十七章 降低血压的十种简单方法第十八章 关于高血压的十大神话第十九章 高血压的十个新发现第二十章 十多个提供最新信息的地方

## <<高血压>>

### 编辑推荐

如果你患有高血压，其实有很多人跟你一样。  
美国就有五千万人（1/4是成年人）患有高血压。  
如果把这个国家患高血压的人列成表，那读起来就像一本《名人录》。  
问题是，如果预防不当，许多人就会意想不到地跑步进入《名人录》。  
别让自己或亲人一下子就被列入《名人录》。

你可以采取很多办法来对付高血压。  
你将发现，只要改变生活方式就能预防高血压。  
这本通俗易懂的指南将帮你了解高血压的病因及治疗方法，教你学会如何配合你的医生来改变你的生活习惯及饮食规律，制定锻炼计划，最终把你的血压控制在正常的范围内。

现在要控制好自已的血压，只有这样才不会出现这种情况健康食品商店的店主在门上挂着一个牌子，上面写着：“因病暂停营业。”

<<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>