

<<高血压心身自疗法>>

图书基本信息

书名：<<高血压心身自疗法>>

13位ISBN编号：9787538448320

10位ISBN编号：7538448322

出版时间：2011-5

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：李占江 等著

页数：174

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>

<<高血压心身自疗法>>

内容概要

本书讲述了：高血压是名副其实、不折不扣的“国人第一疾病”，也被称为人类健康的“无形杀手”。

在我国，高血压有“一高三低”的特点，即发病率高、知晓率低、治疗率低和控制率低。正是这一特点，使得高血压的防治工作任重而道远。

但是，高血压并不是治疗困难的疾病。

如果患高血压的朋友积极配合治疗并注意日常调理，仍然可以很好地控制病情，像健康人一样生活和工作，并获得长寿。

本书从心身医学的角度来阐述高血压的病理和治疗，有别于以往单纯从生理角度看待疾病的方式，强调了心理因素在疾病发生、发展和治疗中的重要作用。

本书两位作者从饮食调理、音乐疗法、认知调整、情绪控制和放松疗法等多个方面，为高血压患者提供了可以在生活中自我施行的治疗方法，使得患者可以在院外配合医生治疗，更有利于疾病的控制。

<<高血压心身自疗法>>

作者简介

李占江，博士和硕士生导师，北京安定医院副院长。

1998年7月在中国科学院心理研究所获临床心理博士学位。

现任中国心理卫生协会常务理事秘书长等职。

在国内专业刊物上发表专业论文三十余篇出版或参与出版专业著作、教材、译著6部。

2000年获北京市科技进步三等奖。

担任国家职业心理咨询资格培训教材编审。

朱松，中国青少年研究中心“青少年心理健康和心理工作研究课题组”负责人，“中国青少年研究中心心理热线（倾心热线）”主任督导，中国心理学会临床与咨询心理专业人员与机构注册系统注册心理师。

中国青少年研究中心成立于1991年9月，是中国国家级专门从事青少年研究及相关领域开发的科研和信息服务机构。

<<高血压心身自疗法>>

书籍目录

第一章 高血压概述

认识血压

- 一、血压是如何形成的
- 二、高压和低压
- 三、一次测量不能说明问题

我们的身体怎样调节血压

- 一、排血量和阻力
- 二、血压的急性调节
- 三、血压的慢性调节

学习测血压

- 一、水银血压计
- 二、电子血压计
- 三、测血压的注意事项

高血压的分类

- 一、继发性高血压
- 二、原发性高血压

高血压的标准

高血压的主要表现与危害

- 一、早期：以生理反应为主
- 二、中期：身体开始发生病理变化
- 三、晚期：并发症严重

高血压远比你想象的更危险

- 一、高血压对心脏的危害
- 二、高血压对脑的危害
- 三、高血压对肾的危害

高血压的并发症

- 一、高血压危象
- 二、急进型高血压
- 三、高血压脑病

第二章 什么人容易得高血压

父母有高血压

肥胖是重要生理诱因

不良生活习惯

- 一、饮酒
- 二、吸烟
- 三、盐摄入过量

职业特点和环境

- 一、职业和高血压
- 二、环境和高血压

A型行为

负面情绪

- 一、“怒”——强烈的负面情绪
- 二、“抑郁”——慢性的负面情绪
- 三、“惧”——弥漫的负性情绪

焦虑症的诊断标准：

<<高血压心身自疗法>>

抑郁症的诊断标准

压力与高血压

一、压力的来源

二、应对压力的方法

第三章 高血压的预防与治疗

饮食疗法

一、高血压患者的水果自助餐

二、高血压患者的蔬菜自助餐

其他降压食物

高血压患者的茶疗之道

音乐疗法

一、什么是音乐疗法

二、高血压病患者的音乐治疗

认知调整

一、什么是认知疗法

二、病前的认知调整

三、病后的认知调整

.....

后记：爱是最好的药

<<高血压心身自疗法>>

章节摘录

版权页：插图：由于血管长期处于高压状态，造成全身的小动脉长期处于痉挛状态，这让血管壁发生了营养不良性变化，结果是造成动脉壁变厚、变硬、弹性减低，从而导致血管内腔变窄，这个过程就叫“动脉粥样硬化”，简称“动脉硬化”。

因为小动脉痉挛，血液在身体各个组织器官进行流动的时候，压力变大。

心脏为了维持畅通的血液循环，必须加倍努力地收缩，才能使血液达到身体各处。

其结果是心脏过于劳累，负责泵血的主要部位左心室就会变得肌肉肥厚，心室扩张，心脏总体重量增加，高血压引发的左心室肥厚约占30%。

上面讲述的变化让心脏可以应付血压过高的状况，但是当这种代偿机能不足时，便成为高血压性心脏病，心脏泵血的能力严重减弱而引起心力衰竭。

我给大家举个例子，大家可以自己体会一下。

假如在你的能力范围内，让你推一个箱子，你可以推得动，不用费力；如果往箱子里多放一些重物，这时你推箱子的阻力就变大（就好像高血压造成的身体各部分血液循环阻力增加），那么这时你想将箱子推的和之前的一样远，就要多用力了。

如果箱子总是很重，你只要是推就要很用力，久而久之你的手臂上的肌肉会增厚（好比心肌肥厚），如果总让你推重的箱子，并且箱子越来越重。

<<高血压心身自疗法>>

编辑推荐

《高血压心身自疗法》：疾病不仅是身体方面的问题，心理因素的影响也非常重要。心身同治，才是真正全面的治疗。
从生理到心理，揭示您成为高血压受害者的原因。
放松心情、控制情绪，不吃药的心理疗法也能降血压。

<<高血压心身自疗法>>

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>