

<<高血压>>

图书基本信息

书名：<<高血压>>

13位ISBN编号：9787539016320

10位ISBN编号：7539016329

出版时间：2000-01

出版时间：江西科学技术出版社

作者：叶鸣

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>>

书籍目录

目录

高血压病患者须知

一、血液循环与血压

- (一) 什么是循环系统
- (二) 什么是血压
- (三) 影响血压的因素
- (四) 如何测量血压
- (五) 测量血压时的特别提醒

二、什么是高血压

- (一) 高血压的标准
- (二) 高血压的分类

1原发型高血压

2继发型高血压

- (三) 高血压病的分期
- (四) 临界高血压
- (五) 儿童高血压

1儿童高血压的原因

2预防儿童高血压的措施

- (六) 老年高血压
- (七) 绝经期高血压
- (八) 医源性高血压
- (九) 职业、环境、年龄、性别与高血压病的关系
- (十) 高血压危象

三、高血压病的中医分型

四、高血压病的发病原因

五、高血压病的检查与诊断

(一) 高血压的一般化验

1血常规

2尿常规

3血生化检查

- (二) 化验血糖
- (三) 心电图
- (四) 胸部X线检查
- (五) 眼底镜检查
- (六) 微循环检查
- (七) 血液流变学检查
- (八) 肾图、腹平片、肾B超、静脉肾盂造影等检查
- (九) 超声心动图检查
- (十) 血浆肾素化验
- (十一) 24小时动态血压监测

六、高血压病的症状与并发症

- (一) 脑部表现
- (二) 肢体缺血表现
- (三) 鼻出血、眼结膜出血表现
- (四) 心脏损害

<<高血压>>

1心肌肥厚

2冠心病

(五) 肾脏损害

(六) 高血压与糖尿病

(七) 高血压与胶原性疾病

(八) 肥胖与高血压

七、高血压病的预防

(一) 重视高血压的预防

1改进膳食结构

2防止肥胖

3提倡少饮酒或戒酒

4戒烟

5坚持进行运动锻炼

6加强预防教育

(二) 哪些人需要预防高血压病

(三) 预防高血压病要走出误区

回归大自然

一、起居疗法

(一) 生活起居重调养

1衣着

2睡眠

3居室环境

4洗漱

5运动

6排便

7营养

8挤车

9娱乐

10性生活

11减肥

12降压不能快

13烟酒茶

14旅游

15避免过久直立

(二) 提高生活质量

1引起生活质量下降的原因

2如何提高生活质量

3高血压病患者的生活安排

4高血压病患者的工作安排

二、沐浴疗法

(一) 矿泉浴

(二) 海水浴

(三) 桑拿浴

(四) 森林浴

(五) 药浴

三、按摩疗法

(一) 按摩操

<<高血压>>

- (二) 足部按摩
- (三) 简易按摩法
- (四) 分步按摩法
- (五) 十步按摩法
- (六) 按摩降压法
- (七) 穴位按摩法
- (八) 特别提醒

四、运动疗法

- (一) 运动有利于降压
- (二) 运动方式的选择

1 降压保健操

2 太极拳

3 散步和慢跑

4 爬山或爬楼

5 游泳

- (三) 高血压病患者进行运动锻炼时的特别提醒

心理疗法

一、高血压病对心理健康的危害

二、高血压病患者的自我心理调节方法

1 行为疗法

2 音乐疗法

3 园艺疗法

4 舞蹈疗法

5 书画疗法

6 色彩疗法

7 保持情绪乐观

8 避免心理负担过重

9 纠正猜疑心理

气功疗法

一、气功对高血压病的作用

二、高血压病的气功疗法

- (一) 放松功
- (二) 降压功
- (三) 嘘气静坐功
- (四) 六字诀法
- (五) 松静功
- (六) 内养功

三、高血压病患者练功时注意事项

饮食疗法

一、高血压病患者的饮食原则

- (一) 适量补充优质蛋白质
- (二) 减少膳食脂肪
- (三) 限制总热量
- (四) 维生素
- (五) 矿物质
- (六) 控制饮酒
- (七) 每天喝1杯牛奶

<<高血压>>

(八) 早餐宜多进流质

(九) 高血压病患者如何进补

二、有降压作用的天然食物和天然药物

(一) 适合于高血压病患者的天然食物

- 1黑木耳
- 2香菇
- 3银耳
- 4海带
- 5紫菜
- 6藕
- 7小白菜
- 8芦笋
- 9莼菜
- 10菊花脑
- 11枸杞头
- 12荠菜
- 13洋葱
- 14茼蒿
- 15莴苣
- 16芹菜
- 17番茄
- 18茄子
- 19荸荠
- 20大蒜
- 21葱
- 22冬瓜
- 23西瓜
- 24马铃薯
- 25山药
- 26核桃仁
- 27桑椹
- 28苹果
- 29梨
- 30橘子
- 31香蕉
- 32柿子
- 33山楂
- 34红枣
- 35腐竹
- 36绿豆
- 37豌豆
- 38海参
- 39蜂蜜
- 40鱼类
- 41牡蛎
- 42虾皮

(二) 适合于高血压病患者的天然药物

<<高血压>>

- 1天麻
- 2葛根
- 3杜仲
- 4灵芝
- 5纹股蓝
- 6何首乌
- 7钩藤
- 8罗布麻
- 9黄芪
- 10黄芩
- 11枸杞子
- 12决明子
- 13淫羊藿
- 14槐花
- 15菊花
- 16菟丝子
- 17地龙
- 18夏枯草
- 19石决明
- 20臭梧桐
- 21夏天无

三、降压食谱和药膳

(一) 茶饮

- 1决明子茶
- 2杜仲茶
- 3.白菊花茶
- 4菊花山楂茶
- 5菊槐茶
- 6莲心茶
- 7菊花龙井茶
- 8香蕉茶
- 9玉米须茶
- 10 苦瓜茶
- 11芹菜红枣茶
- 12陈皮山楂乌龙茶
- 13黑芝麻茶
- 14首乌槐角乌龙茶
- 15罗布麻降压饮
- 16马兰枸杞叶饮
- 17杞菊饮
- 18三花饮
- 19桑椹杜仲饮
- 20二叶饮
- 21夏枯草荷叶饮
- 22芹菜汁饮
- 23夏枯草饮
- 24臭梧桐叶饮

<<高血压>>

- 25龙胆草蜜饮
- 26玉米须冰糖饮
- 27决明菊花饮
- 28罗布麻叶饮
- 29小蓟饮
- 30山楂荷叶饮
- 31三子饮
- 32桑白皮饮
- 33花生壳饮
- 34山楂银菊饮
- 35柿叶饮
- 36车前子饮
- 37桑菊饮
- 38葛根饮
- (二) 主食
- 1绿豆粥
- 2车前子粥
- 3桃仁粥
- 4大蒜糯米粥
- 5淡菜皮蛋粥
- 6莲肉粥
- 7天麻猪脑粥
- 8芹菜粥
- 9虾皮粥
- 10紫菜粥
- 11海带粥
- 12地瓜粥
- 13黑木耳粥
- 14菊花粥
- 15海蜇粥
- 16茭白猪肉粥
- 17豆浆粥
- 18山楂粥
- 19葛根粉粥
- 20决明子粥
- 21淡菜粥
- 22芝麻桑椹粥
- 23绿豆葛根粥
- 24叶粥
- 25何首乌红枣粥
- 26发菜蚝豉粥
- 27猕猴桃西米粥
- 28茼蒿菜粥
- (三) 小吃
- 1茯苓贝梨
- 2开元寿面
- 3蜜汁鸭梨

<<高血压>>

- 4木耳豆面饼
- 5核桃芝麻糊
- 6桔皮花生米
- 7拔丝苹果
- (四) 菜肴
- 1醋拌芹菜
- 2荠菜拌豆腐
- 3陈皮海带
- 4凉拌粉皮
- 5马兰头拌海带
- 6姜丝菠菜
- 7凉拌苦瓜
- 8花生仁拌芹菜
- 9素拌豇豆
- 10海蜇拌芹菜
- 11青椒海带丝
- 12蜂乳番茄
- 13糖醋大蒜头
- 14芝麻熘带鱼
- 15素炒洋葱丝
- 16黑木耳炒白菜
- 17芹菜炒香干
- 18洋葱炒牛肉丝
- 19豆腐皮炒海带
- 20芹菜炒虾仁
- 21茼蒿炒萝卜
- 22素炒黄豆芽
- 23茭白炒蛋
- 24金针菇炒鳝丝
- 25鲜蘑炒菠菜
- 26洋葱炒鸡片
- 27香干肉丝炒芹菜
- 28荸荠炒猪肝
- 29肉丝炒扁豆
- 30素炒扁豆
- 31洋葱炒蚌肉
- 32清炒荠菜
- 33韭菜炒蚕蛹
- 34炒双菇
- 35菊花粉丝炒猪肉
- 36西瓜瓢炒鸡蛋
- 37天麻鱼片
- 38降压醋蛋
- 39首乌鸽蛋
- 40口蘑烧冬瓜
- 41芋艿烧双菇
- 42蟹肉烧豆腐

<<高血压>>

- 43豆腐烧扁豆
- 44红烧面筋
- 45蒜茸烧茄子
- 46多彩银鱼
- 47莼菜鲤鱼
- 48山楂肉片
- 49葱花蚕豆
- 50三鲜豆腐
- 51酿苦瓜
- 52糖醋黄瓜卷
- 53鲜蘑青菜
- 54三鲜酿豆腐
- 55麻油乳鸽
- 56茄子鹌鹑
- 57芥菜冬笋
- 58芦笋扒冬瓜
- 59红炖竹荪
- 60干黄豆浸食醋
- 61山楂梨丝
- 62糖醋鲤鱼
- 63鹌鹑烩玉米
- 64清炖草菇
- 65平菇炖猪肉
- 66淡菜炖白鹅
- 67玉米须炖蚌肉
- 68淡菜炖鸡蛋
- 69黄豆芽炖豆腐
- 70海带炖豆腐
- 71清炖木耳香菇
- 72天麻鸳鸯鸽
- 73清蒸凤尾菇
- 74淡菜蒸排骨
- 75水晶淡菜
- 76菊花煲鸡丝
- (五) 汤羹
- 1海参羹
- 2鱼蓉白奶羹
- 3山楂雪梨羹
- 4黄鱼海参羹
- 5银耳蛋羹
- 6竹荪蹄筋汤
- 7海蜇荸荠汤
- 8百合芦笋汤
- 9茼蒿鸡蛋汤
- 10菊花脑虾皮汤
- 11薏苡仁海带蛋汤
- 12牡蛎香菇汤

<<高血压>>

- 13草鱼冬瓜汤
- 14二花鲫鱼汤
- 15玉米须蚌肉汤
- 16乌鸡虫草山药汤
- 17紫菜黄瓜汤
- 18黄豆排骨汤
- 19香菇豆腐汤
- 20芥菜豆腐汤
- 21兔肉紫菜豆腐汤
- 22香菇萝卜汤
- 其他自然疗法
- 一、针灸疗法
 - (一) 针刺降压的机理
 - (二) 针灸方法
 - (三) 特别提醒
- 二、磁穴疗法
- 三、刮痧疗法
 - (一) 刮痧的降压机理
 - (二) 刮痧部位及方法
 - (三) 特别提醒
- 四、拔罐疗法
 - (一) 拔罐降压的机理
 - (二) 拔罐降压的方法
 - (三) 特别提醒
- 五、药枕疗法
 - (一) 药枕降压机理
 - (二) 常用降压药枕
- 1菊丹芎芷枕
- 2菊槐芎芷蚕砂枕
- 3磁石枕
- 4菊花枕
- 5茶叶枕
- 6二叶枕
- 7决明子枕
- 8绿豆枕
- 9罗布麻枕
- 10天麻钩藤枕
- 11荷叶菖蒲枕
- 12降压枕
 - (三) 特别提醒
- 六、敷贴疗法
 - (一) 敷贴治病原理
 - (二) 降压敷贴方法
 - (三) 特别提醒

<<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>