第一图书网, tushu007.com

<<三高人群康复养生>>

图书基本信息

书名：<<三高人群康复养生>>

13位ISBN编号：9787548401827

10位ISBN编号：7548401825

出版时间：2010-8

出版时间：哈尔滨出版社

作者：崔钟雷 编

页数：207

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

前言

在物质生活越来越丰富的今天，人们在追求物质基础的同时，更加向往获得身体的健康和内心的安宁。
的确，让自己拥有健康，让自己保持健康，是一件幸福的事。
而让自己和家人生活得快乐、健康，则是每个人送给自己和家人最好的礼物。
怀着这样美好的愿望，我们特地编写了这套《家藏天下》丛书。
她像是一位益友，在你身体不舒服的时候，只要牢记她的叮嘱，必定可以使你重新绽放笑颜；她像是一位智者，将她所知道的养生知识倾囊相授，让你为自己的健康负起责任来，树立起“关爱生命，远离疾病”的观念，并且在追求长寿的道路上获益良多；她更像是一位常住家中的私人医生，随时随地为你的健康出谋划策，保证健康常伴左右。
因为有了她的存在，家庭主妇再也不必劳苦于厨房之中，学会书中的妙招就能轻松搞定；因为有了她的存在，读者朋友可以通过自我按摩，从此远离亚健康；因为有了她的存在，新手妈妈不再无助，书中的喂养知识和智力开发方法可以让宝宝茁壮成长；因为有了她的存在，中年人可以健康常在，老年人可以笑口常开。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《三高人群康复养生》是为“三高”人群量身打造的健康管理手册，运用中医智慧帮您从容应对这些疾病，教会您如何认识、预防、治疗这些疾病，并且介绍了科学的饮食方法、良好的饮食习惯，以及健康的生活方式等，旨在帮助读者战胜疾病，更好、更快地恢复健康、安享人生。

书籍目录

上篇 高血压病人群康复养生高血压的诊断与用药高血压患者的治疗和养护高血压患者的膳食指南中篇 高脂血病人群康复养生高脂血病的诊断与用药高脂血病患者的治疗和养护高脂血病患者的膳食指南下篇 糖尿病人群康复养生糖尿病的诊断与用药糖尿病患者的治疗和养护糖尿病患者的膳食指南

章节摘录

插图：功效：调理气血、缓解紧张情绪。
适应证：高血压、焦虑、紧张、神经衰弱。
处方应用：腹式呼吸属于一种深呼吸的呼吸法，吸气的过程中由鼻孔轻缓地吸入空气，同时在意念的引导下，使吸入的气体缓慢下沉直至腹部丹田的位置，然后再轻缓地从鼻孔呼出。
腹式呼吸的过程是伴随着腹部的凸凹变化的。
在吸气过程中，胸腔的横膈膜向下移动，腹部的压力升高，因此小腹部鼓起；呼气过程中，胸腔横膈膜向上移动，腹部的压力由此而降低，小腹状态微缩。
此法可以反复练习，每天2-3次，1次10－20分钟。
疗效分析：现代医学理论认为，深呼吸有利于人体的诸多生理功能，同时其也有助于平稳血压。
深呼吸有助于使充足的新鲜氧气流入人体的肺部，同时可以增加血液中的氧气含量，使血液中二氧化碳含量降低，经常练习能够有效改善心肺功能，促进血液的循环，从而达到降低血压的目的。
b.人体呼吸中枢同心血管中枢之间的联系非常密切，当呼吸不顺畅时，人体的交感神经中枢和副交感神经中枢均会出现一些程度不同的异常反应，最终会导致血压升高；而运用腹式呼吸法练习深呼吸，可以将呼吸调整到最佳的状态，对于维持血压的稳定极为有益。

编辑推荐

《三高人群康复养生》：关爱全家人的身心健康缔造新生命的快乐成长引领优质生活的时尚指南开创完美的阅读空间做您身边的健康顾问为您答疑解惑常伴身边

第一图书网, tushu007.com

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