

<<降血压101个小窍门>>

图书基本信息

书名：<<降血压101个小窍门>>

13位ISBN编号：9787802036789

10位ISBN编号：780203678X

出版时间：2009-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：橡树国际健康机构

页数：180

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>

## <<降血压101个小窍门>>

### 前言

目前，全世界高血压的患病率高达10%\_20%。高血压成为一种世界性的常见疾病。其最大的危害是能诱发心脏、脑和肾脏等重要器官产生一系列严重病变，是危害人类健康的重要疾病。

大多数人都认为高血压是中老年人才会得的病，与年轻人没有关系，其实，这是完全错误的。

以实际病例来观察，二三十岁即患有高血压的人正在不断地增加，患有脑溢血和心肌梗死的年轻人也有增多的趋势。

甚至随着生活水平的提高，部分肥胖儿童也有患高血压病的。

调查结果显示，这些患者都是因遗传性因素或不注重自我生活的管理所致。

## <<降血压101个小窍门>>

### 内容概要

高血压病对人体危害非常大，不仅直接产生头疼、头晕、失眠、烦躁、心悸、胸闷等一系列症状，长期下去对心、脑、肾等器官的破坏也是非常严重的，严重危害着人体的健康。

许多高血压病患者死于中风、心功能和肾功能衰竭。

我国是高血压病大国，目前高血压病患者已达1.5亿。

因此提高对高血压病的认识，早期预防、及时治疗，对其预后有着极其重要的意义……

<<降血压101个小窍门>>

作者简介

橡树国际健康机构，致力于国民健康知识的传播，与中、西医界紧密合作，以普及医学知识、提升国民身体素质为目的，打造老百姓看得懂，用得上的医学普及读本。

## <<降血压101个小窍门>>

### 书籍目录

饮食小窍门 8招让高血压“低头” 降压美味汤8种 高血压茶疗10法 为何高血压患者也要限糖  
高血压患者少吃3种水果 哪些水果可以辅助降压 调控血压的美味靓粥 高血压患者宜食5类食品  
“三少三多”防治高血压肾病 高血压患者不宜喝咖啡 酒要适量，过则伤身 烟草之害，戒而远之  
高血压患者的饮食方案 用滋补来抗高血压 适用于高血压的食物加工方法 来自餐桌上的“降压  
精灵” 简便降压三法 高血压患者饮水有讲究运动小窍门 运动，高血压患者的第二处方 高血压  
运动疗法需注意什么 “3个3”——简单易行的保健法 微笑轻松运动法降血压 高血压患者的运动  
项目 以脉搏次数为运动的标准 高血压体操疗法 风筝飞上去，血压降下来 日本降压长寿功 瑜  
伽——降压的“特殊处方” 气功意念法控制血压 降压保健运动法按摩降压小窍门 何时不适宜按  
摩降压 简易自我按摩降压 手部自我按摩降压 耳部自我按摩降压 足部自我按摩降压用药小窍门  
日常保健小窍门预防高血压并发症小窍门生活管理小窍门心理调适小窍门自我检测小窍门降压偏方小  
窍门足浴及其他降压小窍门

## <<降血压101个小窍门>>

### 章节摘录

降压保健运动法简单易行，而且可以随时随地进行，长期坚持锻炼可以使高血压患者经络畅通、气血调和，不仅能够降低血压，而且还能够起到预防老年性痴呆的作用。

具体方法如下。

每天早晨起床后或者晚上睡觉前，先练习腹式呼吸法，即呈站立姿势，全身放松，双手交叉，缓缓放在腹部上，吸气时鼓起腹部，默念“1、2、3、4”，呼气时腹部下陷，默念“5、6、7、8”每次练习5~10分钟。

此外，也可在测量血压之前坐在椅子上，全身放松，双眼微闭，双手放在桌上，掌心向上，十指稍微弯曲，操练腹式呼吸法5~10分钟。

然后再进行测量，就会发现血压会比平时降下来一些，长期坚持就能够使血压稳定下降至正常水平。

迈步练习。

即高血压患者双脚并拢站立，双手自然垂于体侧，挺胸，收腹，双眼平视前方。

接着轮流提起双腿往前迈步，使得一条腿与另一条腿构成90度角，同时双手握空拳，大幅度地随着腿的节奏前后甩动。

迈步时每迈出一大步约70厘米，脚跟先着地，再向前迈进。

最好穿鞋底较厚的球鞋，以保护脚底，减缓对脚部的冲击。

最好在风和日丽时，在公园或树林里，边散步边欣赏周围的景色，每次行走10~20分钟。

## <<降血压101个小窍门>>

### 编辑推荐

《降血压101个小窍门》告诉人们一些切合高血压患者的实际情况，通过101个小窍门来控制血压。

<<降血压101个小窍门>>

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>