

<<从生活中防治高血压>>

图书基本信息

书名：<<从生活中防治高血压>>

13位ISBN编号：9787806323342

10位ISBN编号：7806323341

出版时间：1998-09

出版时间：广东经济出版社

作者：孔炳耀

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>

## <<从生活中防治高血压>>

### 书籍目录

#### 目录

- 第一章 一般概念
  - 第一节 血压及其作用
  - 第二节 血压的波动性
  - 第三节 高血压定义
  - 第四节 高血压的分类
    - 一 症状性高血压
    - 二 高血压病
    - 三 特殊年龄的高血压
  - 第五节 中医对高血压(病)的认识
- 第二章 情志变化与高血压
  - 第一节 情志变化对健康的影响
  - 第二节 情志变化可引起高血压
  - 第三节 如何调养精神、防治高血压
    - 一 七情调养原则
    - 二 高血压的七情调摄方法
- 第三章 饮食营养与高血压
  - 第一节 饮食与高血压的关系
    - 一 肥胖
    - 二 高盐(钠)摄入
    - 三、其他营养素
  - 第二节 提倡科学的饮食方式预防高血压
    - 一 减轻体重
    - 二 改进膳食结构
    - 三 从儿童时期开始
  - 第三节 高血压饮食治疗的方法
    - 一 中医有关的饮食调理原则
    - 二 高血压的饮食治疗
- 第四章 饮酒与高血压
  - 第一节 酒为何物
  - 第二节 酒精对人体的作用
    - 一 神经系统
    - 二 循环系统
    - 三 消化系统
  - 第三节 饮酒对高血压的危害
    - 一 如何看待饮酒
    - 二 饮酒与血压的关系
    - 三 高血压嗜酒可能出现的后果
- 第五章 吸烟与高血压
  - 第一节 烟为何物
    - 一 有关吸烟的一些常识
    - 二 烟草的成分
  - 第二节 吸烟对人体的影响
  - 第三节 吸烟对心血管病的危害
    - 一 吸烟对血压的危害

## <<从生活中防治高血压>>

二 吸烟对心脏的危害

三 吸烟对脑血管的危害

第四节 高血压吸烟者的生活调摄

一 多食具有抗氧化作用的食物

二 注意吸烟卫生

三 增加适当的运动锻炼

第六章 运动锻炼与高血压

第一节 运动与血压的关系

一 体力耐受性与高血压

二 运动中血压的调节

三、运动量与血压的关系

第二节 运动降压的作用原理

一 大脑中枢作用

二 调整植物神经功能

三 对血流动力学的影响

四 改善情绪

第三节 高血压运动项目的选择

一 运动方式

二 运动强度

三 运动频度

四 运动适应

第四节 高血压运动的注意事项

一 严格掌握适应症

二 动静结合原则

三 心身锻炼原则

四 加强观察

五、避免环境影响

第五节 运动锻炼方法

一 太极拳

二 气功

三 瑜伽术

四 医疗体操

五 步行

六 慢跑与急行

七 游泳

八 游戏

九 按摩

第七章 气功与高血压

第一节 气功的概念及其特点

一 气功的概念

二 气功的特点

第二节 气功的作用

一 防病治病

二 陶冶性情

三 开发智力

四 激发潜能

第三节 气功对高血压的治疗作用

## <<从生活中防治高血压>>

- 一 气功的降压效果
- 二 气功降压的原理
- 第四节 高血压功法
  - 一 哪类气功适用于高血压
  - 二 练功基本方法
  - 三 高血压保健功
- 第五节 常见功种及锻炼方法
  - 一 放松功
  - 二 站桩功
  - 三 静坐功
  - 四 六字诀法
- 第六节 练功中常见问题的处理
  - 一 感觉与动触
  - 二 防偏与纠偏
  - 三 关于日程与安排
- 第八章 劳逸与高血压
  - 第一节 劳逸的概念及防治疾病的意义
  - 第二节 劳逸对高血压的保健作用
  - 第三节 劳逸的运用
    - 一 琴棋书画畅情舒志
    - 二 旅游漫步开阔胸怀
    - 三 花木鸟鱼怡养性情
    - 四 读书看报消遣娱乐
- 第九章 体质与高血压
  - 第一节 体质差异的形成
    - 一 自然环境因素
    - 二 遗传因素
    - 三 性别因素
    - 四 年龄因素
    - 五 精神因素
    - 六 饮食营养因素
  - 第二节 体质与健康的关系
    - 一 传统体质分类
    - 二 现代体质分类
  - 第三节 高血压的体质特点
  - 第四节 如何改善高血压体质
    - 一 从儿童起培养健康的生活方式
    - 二 饮食干预
    - 三 运动干预
    - 四 保持心理平衡
    - 五 采用适合自己的药物
- 第十章 生活环境与高血压
  - 第一节 日常生活与高血压
    - 一 起居与高血压
    - 二 沐浴与高血压
    - 三 二便与高血压
    - 四 睡眠与高血压

## <<从生活中防治高血压>>

### 第二节 环境与高血压

#### 一 社会因素

#### 二 噪声与高血压

#### 三 振动与高血压

#### 四 气温与高血压

#### 五 高原与高血压

### 第十一章 夫妻生活与高血压

#### 第一节 夫妻按摩助降压

#### 第二节 相互关怀胜药物

#### 第三节 恩爱共度更年期

#### 第四节 妊娠与高血压

##### 一 学会分析妊娠期高血压

##### 二 如何预测妊高征

##### 三 妊高征的家庭处理

##### 四 妊高征的善后调理

#### 第五节 高血压病人的性生活

##### 一 房事不节对健康的影响

##### 二 性生活对血压的影响

##### 三 提倡健康的性生活

##### 四 高血压病人房事禁忌

### 第十二章 高血压患者的保健

#### 第一节 自我保健及措施

##### 一 自我保健意识

##### 二 自我保健措施

##### 三 保持生活规律

#### 第二节 正确认识高血压并发症及高血压急症

##### 一 高血压并发症

##### 二 高血压并发症的后果

##### 三 高血压急症

##### 四 家庭保健处理

### 第十三章 高血压患者的生活质量

#### 第一节 什么是生活质量

##### 一 生活质量的组成

##### 二 生活质量的意義

#### 第二节 生活质量下降的原因

#### 附表 常用食物成分表

<<从生活中防治高血压>>

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>