第一图书网, tushu007.com

# <<高血压-健康生活完全指南>>

## 图书基本信息

书名：<<高血压-健康生活完全指南>>

13位ISBN编号：9787807400929

10位ISBN编号：7807400927

出版时间：2007-7

出版时间：上海文化

作者：尹学兵主编

页数：187

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

## 内容概要

每一个人，不论健康与否，平日都应努力缩小和医生间的信息沟壑，而非疾病来临时，将所有的责任尽数交给医生，这看似轻松的行为，实质上是一种懒惰，是以弱势自居，放弃了自己该承担的责任。
最好的医生是和病人一起作战的，最好的病人是和医生一起努力的。
最好的病人，会运用自己能控制的力量，去发现、主宰自身可以左右的那部分，有些视角可能是医生不会关注也永远触及不到的。
病人改变不了医生，但可以改变自己，为此迈出的第一步，是走向健康的一步，起点，可以从阅读本书开始。

## 书籍目录

认识指南中国的第一大病高血压发病有何特点高血压的知晓率控制率较低警惕呀！
中青年人全球高血压病人未来20年增六成高血压是一种综合征高血压与高血压病不是一回事高血压的常见类型有哪两种高血压的特殊类型有哪几种中医学有没有高血压的概念血压高低如何衡量诊断高血压不仅仅依据血压值高血压的主要症状及表现高血压病分为哪三期“无形杀手”——高血压对高血压的认识有哪些误区预防指南要关心自己的血压谁会成为高血压的后备队儿童会患高血压吗中青年人如何预防高血压怀孕合并高血压，是怎么回事预防高血压要做到“四个面向”病症指南高血压会遗传吗精神因素是导致高血压发病的重要原因肥胖是高血压的危险因素吃盐过多是引起高血压的重要因素吸烟与高血压的发病有关系吗高血压真的偏爱嗜酒人吗环境污染对人体血压有影响吗西医认为高血压的发病原因是什么中医认为高血压的发病原因是什么女性高血压的性别因素年龄大血压就该高吗患高血压的人越来越多的原因什么样的人最易患高血压脉压增大危险多检验指南高血压发病有何先兆为什么说午后头痛是高血压的早期信号怎样早期发现高血压病查出高血压怎么办高血压需做哪些常规检查老年人高血压有什么特点少儿高血压与成人高血压有何不同治疗高血压的要点是什么哪些高血压病人需要住院治疗哪些高血压病人需要手术治疗治疗高血压的关键是稳定血压为什么高血压患者要警惕糖尿病的出现降压降脂要一起抓高血压与女性骨质疏松症有联系吗高血压患者要提防夹层动脉瘤为什么高血压患者须防尿毒症有牙病的高血压患者何时拔牙好用药指南你了解这些常用降压药的功用吗选择降压药有哪些依据医保范围内的降压药主要有哪些常用的降压中成药有哪些降压尽量用长效药轻度高血压是否也要治疗降压药什么时间服用最好降压药调量别忘调时老年人使用降压药注意事项高血压患者谨防降压过度为何强调平稳降压血压降到多少合适降压药不宜与哪些常用药合用高血压病人如何设计治疗方案高血压病人需终身服药吗治疗高血压不能随意停药体检期间别停药长期服用降压药会产生耐药性吗高血压用药存在哪些误区生活指南何种情况下血压易升高高血压病人有哪些危险时刻哪些危险动作不要做高血压患者每一天的生活应怎样安排医学专家给高血压患者的忠告高血压患者春季保健须知高血压夏季“休眠”是可能的吗高血压秋季怎样调养高血压患者怎样避免“元旦”“春节”病情加重高血压自我保健中的“三个三”生活处处防中风高血压患者穿衣须知高血压病人外出旅游须知老年高血压患者跳舞须知高血压患者泡温泉须知高血压患者使用空调须知要弛张有度地看电视高血压患者如何正确对待性生活问题高血压病人的心理误区战胜高血压 要有好心情高血压患者能长寿吗向高血压患者推荐9大保健疗法饮食指南高血压患者的合理营养的原则多吃盐为何易得高血压为什么方便面不宜多吃高血压病人食油问题大有讲究富含胆固醇的食物要少吃食物酸碱平衡有益高血压的控制人类的第七营养素高血压病人要适量补钾、补镁有助降血压的食物可软化血管的食物有许多具有降压作用的水果在向你频频招手高血压病人不宜吃“宵夜”高血压患者如何科学补钙药膳指南药膳粥决明子粥海蜇糯米粥山楂粥菊花粥紫皮大蒜糯米粥茄子肉末粥冬瓜大米粥芦笋红枣粥苹果红枣粥银耳红枣粥韭菜黑木耳粥桃仁粥皮蛋淡菜粥杞菜糯米粥荷叶粥芹菜粥洋葱粥药膳汤红枣芹菜根汤海蜇皮荠菜汤枣菊汤豌豆荚汤香菇汤绿豆甘草汤香蕉玉米须汤紫菜五味汤蘑菇汤雪羹汤菊花蛋汤淡菜旱芹汤海带菠菜汤药膳茶莲心茶荠菜茶天麻茶山楂叶绿茶红枣茶枸杞茶海带绿茶白菊花茶香菇牛奶茶山楂荷叶茶桑根白皮茶玉米须茶运动指南一天中何时锻炼最好什么是有氧运动和无氧运动高血压患者锻炼身体要注意些啥坚持体育锻炼能降低血压吗跪着擦地板，清洁又健身步行——最好的运动最适宜的运动量高血压患者能不能游泳护理指南高血压病人家庭护理要点怎样对高血压危险度作自我评估综合性治疗可以防止发生并发症肾性高血压要经常量血压高血压急症的急救方法高血压紧急状态下的自我急救方法测量血压的意义及注意事项市场上的血压计有哪三类怎样选购电子血压计怎样正确测量血压电子血压计测血压准不准电子血压计并非人人适用宜忌指南宜养花鸟鱼虫宜生活规律宜适当饮茶宜用温水洗漱宜多食富钾的食物宜中午小憩忌玩惊险游乐项目忌受寒忌以症状作为诊治依据忌油腻食品忌餐后站立时间过长忌用蹲式解大便忌“扭秧歌”忌服补药忌擅自乱用药物忌降压操之过急忌盲目常服一种降压药忌自行购药治疗忌不测血压服药忌间断服降压药忌无症状不服药忌临睡前服降压药忌自我估计血压忌用药时断时续忌血压一下降就停药忌长期服药而不定期复查血压忌单纯依赖降压药忌自行增加降压药物的剂量忌自行更换药物忌不及时治疗忌一味追求血压达到正常水平

## 编辑推荐

每一个人，不论健康与否，平日都应努力缩小和医生间的信息沟壑，而非疾病来临时，将所有的责任尽数交给医生，这看似轻松的行为，实质上是一种懒惰，是以弱势自居，放弃了自己该承担的责任。
最好的医生是和病人一起作战的，最好的病人是和医生一起努力的。
最好的病人，会运用自己能控制的力量，去发现、主宰自身可以左右的那部分，有些视角可能是医生不会关注也永远触及不到的。
病人改变不了医生，但可以改变自己，为此迈出的第一步，是走向健康的一步，起点，可以从阅读本书开始。

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