

# 《让高血压低头》

## 图书基本信息

书名：《让高血压低头》

13位ISBN编号：9787802580244

10位ISBN编号：7802580242

出版时间：2010-2

出版社：求真出版社

作者：洪昭光

页数：193

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《让高血压低头》

## 前言

改革开放使我国的经济得到了迅猛的发展，人民生活水平有了显著提高，也可以说社会物质文明得到了发展。同时，高血压、冠心病等慢性病的患病人数和发病率也显著增加，因此有人把这些病称为“文明病”。这种说法有一定程度的误导之嫌。事实上，人们罹患这些病的诸多因素中，有些表面上看确实是因为物质生活改善造成的。比如，20世纪80年代以前，大家手里的钱很少，我们日常生活中肉、蛋等脂肪类食品都是限量供应的，根本不够吃。现在却不同了，物资非常丰富，想吃什么，不仅在哪儿都能买到，而且大部分家庭都能买得起。于是，人们可以大鱼大肉，天天似过年，饮食摄入高脂肪、高热量；而运动减少，体重超标，自然增加了患病的几率。而从另一方面看，精神文明程度不够高，广大群众接受健康教育的机会少，科学的健康生活知识掌握不够，也是这些慢性病发病率居高不下的原因。如果我们掌握了科学的健康知识，有了健康的生活方式，那么这些疾病的发病率就会大幅度下降。

# 《让高血压低头》

## 内容概要

《让高血压低头》是健康教育专家洪昭光教授首本关于高血压的科普著作。洪昭光教授曾与著名数学家华罗庚教授合作成功研制了“北京降压0号”，还参与了1984年北京70万人群脑卒中流行病学研究、1991年全国高血压调查、北京东郊11万人群心血管病社区干预等一系列科研项目，荣获了联合国国际科学与和平周“和平使者”、全国科普先进工作者、卫生部“辉瑞杯”高血压健康教育奖等一系列荣誉。这些经历和荣誉，使《让高血压低头》内容更加翔实权威。

目前我国高血压的患病人数已达2亿，且高血压的发病率呈逐年上升趋势。更可怕的是，大约有60%的人根本不知道自己患有高血压。

在书中，洪昭光教授将向大家全面介绍高血压的成因、并发症、存在的认识误区等，并从膳食、运动、心理等话题入手，为大家量身定做，提供了丰富的切实可行的健康生活方案。

读完这本书，大家会发现，预防和治疗高血压其实比想象中要容易一些。这《让高血压低头》必将成为大家生活中的好朋友！

# 《让高血压低头》

## 作者简介

洪昭光，卫生部首席健康教育专家，全国心血管病防治科研领导小组副组长，中国老年保健协会心血管病专家委员会主任委员，联合国国际科学与和平周和平使者，中国著名心血管医院北京安贞医院研究员、教授、主任医师。撰写大型学术专著达285万字，发表论文70余篇；在全国各地举办健康演讲、报告超过1000余场，讲座内容被观众做成68种“手抄本”流传各地；他的相关健康教育图书销量达数百万册。

# 《让高血压低头》

## 书籍目录

第一部分 高血压了解篇 血压的定义 血压形成的原理 高血压的分类 “ 高血压的特点 高血压的四个之“最” 影响高血压的因素 高血压应注意的三个趋势 高血压是只真老虎，也是纸老虎 早期发现，早期治疗 高血压患者生活中需注意的事项

第二部分 高血压知识篇 三个“半分钟”和三个“半小时” 三个“半分钟” 三个“半小时” 避免两个三联症 兔子、鸭子与动脉硬化 兔子、鸭子与动脉硬化实验 无法改变的三个因素 腰带越长，寿命越短 肥胖的类型 有效减肥法 健康就是财富 健康就是财富 21世纪的四个健康格言

第三部分 高血压防治篇 合理膳食 膳食中的“一二三四五” 餐桌上的“红黄绿白黑” 食用盐要适量 早餐一定要吃 适量运动 生命在于运动 最好的运动 最省钱的运动 警惕清晨“魔鬼时间” 冬季锻炼要当心 运动“三有”“三不为” 戒烟限酒 吸烟是公害 风行国际“戒烟法” 酒是一把“双刃剑” 交流解忧胜于酒 心理平衡 健身先健心 蚊子也能要人命 生活是面活镜子 心理平衡重在实践 注意生活细节 警惕“卫生间事件” 提防浴室里面的危险 中老年人需注意四点 警惕死亡三联征：冬天、凌晨、扫雪 一天一片药，管住高血压

第四部分 高血压治疗篇 高血压食谱 减肥食谱 日常食谱 周末、节假日食谱 高血压健康食谱 一日健康食谱 脑血管病患者食谱 心肌梗死患者食谱 高血脂症患者食谱 心力衰竭患者食谱 便秘患者食谱 高纤维食谱 高血压常用药物 -受体阻滞剂 -受体阻滞剂 ACE抑制剂 钙拮抗剂 复方制剂 利尿剂 血管紧张素 受体拮抗剂

第五部分 高血压疑难与解答篇 高血压患者有哪几大误区 治疗高血压，中药好还是西药好 测量血压应注意哪些问题 血压自身如何调节……

第六部分 高血压疾病篇 附录一 保健养生箴言 附录二 保健养生新观念

## 《让高血压低头》

### 章节摘录

插图：第二部分 高血压知识篇三个“半分钟”和三个“半小时”不要小看这三个“半分钟”、三个“半小时”，它对我们的健康、长寿有非常重要的影响。如果能注意三个“半分钟”、三个“半小时”，避免两个三联症，可以说我们基本上能达到了健康老龄化。人生分两阶段，60岁以前是第一个春天，60岁以后是第二个春天。人生第二个春天应该比第一个春天更辉煌、更美满、更幸福。因为第二个春天老年人经验更丰富、知识更渊博，已多不再为衣食、子女、名利操劳奔波。第二个春天要过得好，首先身体要健康，身体不健康什么都谈不上。三个“半分钟”什么叫三个“半分钟”呢？有一次美国科学家发现，很多病人白天挺好，夜里突然死了。奇怪，怎么会白天好好的，夜里就死了呢？后来才知道，是因为夜里起床太快，突然体位变化，造成体位性低血压，脑缺血，头晕、晕倒，甚至造成脑外伤，有的人脑缺血变为脑血栓，有的人突然心脏缺血，变为心绞痛、心肌梗死，所以，经常有夜里体位突然变化而造成意外的，真不少。而这种情况是完全可以避免的，夜里醒过来，在床上先躺半分钟，不要马上起来，坐起来后再等半分钟，两腿下垂半分钟，经过这三个半分钟，你再起床上厕所就没有问题了。注意三个半分钟，可以不花一分钱，减少或防止很多病人的猝死或发生意外。三个“半小时”我推荐的三个“半小时”是指：每天早上起来活动半小时；中午睡上半小时；晚上步行半小时。每天早上起来运动半小时，打打太极拳，跑跑步，或者别的运动，但要因人而异，运动适量。其次，在午休时睡上半小时，这是人体生物钟的需要。中午睡上半小时，下午上班精力特别充沛。午睡很重要，只要每天坚持午睡半小时，冠心病的病死率就会减少30%。因为午睡这段时间，血压处于一天中的低谷，心脏也因而得到保护。

# 《让高血压低头》

## 编辑推荐

《让高血压低头》：洪昭光教授与著名数学华罗庚教授合作研制了“北京降压0号”获“辉瑞杯”高血压健康教育奖。特别献给高血压患者的一本健康宝典。

## 《让高血压低头》

### 精彩短评

- 1、纸质很轻的那种、字体超级大、完全黑白的、内容还没看、
- 2、书写的不错，老爸快变成专家了
- 3、内容都是几年前就看过的了。
- 4、简单的看了一下，介绍的比较详细高血压有了较深的印象。
- 5、与洪的其它几本书重复太多，太不值得买
- 6、浅显易懂，非常受益。全五分
- 7、现在养生的专家很多，这是买他的第二本书，没有第一本好。
- 8、内容通俗易懂，还有些适宜的食谱，也不错，至少对缺乏高血压知识的人来说还是有一定的普及作用的。字体比较大，就算上年纪的人也可以看清，这点不错，我准备送给婆婆，因为公公有高血压，希望我们的父母都健康。
- 9、给妈妈爸爸买的，他们很喜欢
- 10、每到活动时，类似满多少送多少之类的，书价格就有所提高，个别的比其他B2B的网站都高好几块了。
- 11、哎，上一次给单位买的十来本活法，遭到大家的抨击，说我买的是盗版，今天又看到这书的质量，我就无语了~~
- 12、送给老妈的~老妈很喜欢~内容很实用~
- 13、这是一本还可以的书可以买可以不买
- 14、买给老妈的，哈哈
- 15、学习一下，注意健康
- 16、这本书见解独到，比较实用。
- 17、给家人看的，希望会有帮助
- 18、自从学会了搜索，似乎觉得书没用了。哪里不对，就去搜嘛。但是书是系统的，有条理的，全面的，这个网络做不到。ipad一页一页的翻更加没有用手去翻书来得舒服，自在，所以还是书。
- 19、书很好，很实用，买给家人的，自己先看了。
- 20、里边内容很丰富很实用
- 21、如果有更多的人都能了解并掌握这些知识多好啊，那么心脑血管疾病就会下降很多。
- 22、对母亲很有指导价值，推荐
- 23、科学、有指导作用。
- 24、发货速度还可以，就是有两本书封面有点污损！
- 25、老妈有高血压，买了回去给她当功课。结果她没事就捧着，看得津津有味。平时共工作也忙，没办法经常关心到，希望对她有所帮助。
- 26、一半内容是重复的，记住：合理饮食、适量运动、戒烟少酒、心情愉悦这十六个字，可不用看此书矣
- 27、买了一系列的健康书，当当网上价格较实惠，七八块一本
- 28、字大凑数
- 29、翻了翻，感觉没有另一本好，这本好像不够科普。
- 30、字很大，很实用，买给妈妈滴
- 31、买给父亲的书，希望对他有所帮助。
- 32、送父母的礼物，老人很高兴
- 33、洪教授的作品，很实用。浅显易懂。送给不懂医的朋友的，但愿对他有帮助！
- 34、给老人当一种普及书吧
- 35、高学历，高职位，高薪金，已经不再具有以往的诱惑力；眼下，高血压，高血糖，高血脂，必须降下来。
- 36、里边内容很丰富，彩印很漂亮
- 37、还行吧 有点用字挺大的
- 38、送得很快，老人很喜欢
- 39、人人读洪书啊，尤其是关于高血压的，买给老板的，结果老板逢人就讲。



## 《让高血压低头》

- 40、无论是字体还是行间距都很大，内容涉及高血压的各个方面，给老妈买的，希望对她有帮助！
- 41、明白好多知识，知道了如何积极应对高血压。
- 42、从印刷排版上讲，这本书字体和行间距适当偏大，适合老人阅读。

本书的内容选编也很到位，洪昭光教授在书中介绍了很多关于高血压的知识，包括成因，并发症，认识误区等，书中从膳食、运动、心理上，提供给读者很多切实可行的生活方案。

- 43、帮同事购买的，应该没有什么问题啊
- 44、很好，给妈妈买的，很好
- 45、字体很大,很适合老人看.
- 46、本书写得很一般。
- 47、书的质量好内容也好，适合高血压者学习。
- 48、书的质量，物流都还可以 价格也没有作比较
- 49、给爸爸买的，很满意啊，字体很大，适合中老年人读
- 50、买给爸爸学习的，他很喜欢。

洪昭光的书值得推荐

- 51、读了，收益很大。
- 52、文章字体确实很大，讲的东西也比较通俗，但内容不多，给非医务人员看看还好
- 53、买来送老妈的，她很满意，书写的不错，里面字很大，绝对适合中老年人
- 54、可惜他还没有看，内容有些松散

# 《让高血压低头》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)