

# 《高血压调养三部曲》

## 图书基本信息

书名：《高血压调养三部曲》

13位ISBN编号：978755761223X

出版时间：2016-7-1

作者：卢晟晔

页数：240

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)

# 《高血压调养三部曲》

## 内容概要

### 编辑推荐：

《高血压调养三部曲：饮食+运动+用药》是一本关于高血压保健的大全集，您想知道的在书中都能找到。

《高血压调养三部曲：饮食+运动+用药》提供了平稳血压的绝佳方案，使患者吃得放心，动得安心，会用药，善用药，远离高血压的危害。

《高血压调养三部曲：饮食+运动+用药》是一本通俗易懂，科学，实用的高血压降压指南，适合各个年龄层的读者阅读。

### 内容介绍：

《高血压调养三部曲：饮食+运动+用药》这本书内容全面，对高血压患者的发病原因、预防、调理进行了深入的阐述。首先让读者对高血压有一个清晰、科学的认识，然后从饮食、运动、用药等方面进行调理。内容深入浅出，便于读者更深入的了解。

### 作者介绍：

# 《高血压调养三部曲》

## 作者简介

北京大学医学博士。北京大学人民医院内科医生。已出版《药，你吃对了吗》《会吃是最好的灵丹妙药》《一句话长寿经》等书。翻译出版《别让不懂营养学害了你》等畅销书。

## 书籍目录

### 第一章 认清高血压，了解它才能更好地预防和治疗

#### 走近高血压

- 003 血压多高才算高血压
- 004 高血压引发的症状，你感觉到了吗
- 006 对号入座，看看你是哪种类型的高血压
- 008 小心7种特殊的高血压
- 011 治疗之前，先了解高血压的分期
- 012 你是容易被高血压“盯上”的人吗

#### 诊断高血压

- 013 测量血压没那么简单
- 021 排除继发性高血压的检查都有哪些
- 024 高血压治疗中要注意定期随诊
- 025 被诊断为高血压后要立即行动

#### 治疗高血压

- 026 高血压的药物治疗
- 033 高血压的自然疗法

### 第二章 控制饮食，降压才能更顺利

#### 遵守饮食原则

- 037 营养摄入应均衡
- 043 高血压患者需限制的食物

#### 怎样安排日常饮食

- 045 知道自己应该吃多少
- 048 学会制订“热量计划书”

#### 特别需要关注的饮食细节

- 050 限制盐分的摄入
- 055 注意膳食摄入之宜
- 060 注意膳食摄入之忌

#### 降压明星食材

- 063 五谷杂粮
- 063 玉米
- 064 燕麦
- 065 荞麦
- 066 小米
- 067 薏米
- 068 红薯
- 069 绿豆
- 070 黄豆
- 071 蔬菜类
- 071 菠菜
- 072 油菜
- 073 茼蒿
- 074 芥菜
- 075 豌豆苗
- 076 番茄
- 077 紫甘蓝
- 078 芦笋
- 079 莴笋

## 《高血压调养三部曲》

- 080 茭白
- 081 土豆
- 082 苦瓜
- 083 胡萝卜
- 084 白萝卜
- 085 茄子
- 086 黄瓜
- 087 南瓜
- 088 肉蛋类
- 088 牛瘦肉
- 089 鸡肉
- 090 鸭肉
- 091 鸡蛋
- 092 菌藻类
- 092 香菇
- 093 金针菇
- 094 黑木耳
- 095 海带
- 096 紫菜
- 097 水产类
- 097 甲鱼
- 098 带鱼
- 099 草鱼
- 100 虾
- 101 水果类
- 101 柠檬
- 102 苹果
- 103 西瓜
- 104 柿子
- 105 红枣
- 106 香蕉
- 107 猕猴桃
- 108 乌梅
- 109 橘子
- 110 桑葚
- 111 山楂
- 112 柚子
- 113 其他
- 113 核桃
- 114 大葱
- 115 大蒜
- 116 醋
- 117 板栗
- 118 绿茶
- 119 玉米油
- 120 香油
- 121 橄榄油
- 122 酸奶

### 第三章 正确运动，健体更降压

关于运动降压，你需要知道的事

- 125 坚持做运动对高血压患者的好处
- 127 这些高血压患者不适合运动
- 129 不运动有害，过度运动更不好
- 130 有氧运动最适合高血压患者
- 131 不要给自己太大压力，要把运动当成休闲

高血压患者运动的注意事项

- 133 运动时记得检测脉搏，强度不要过大
- 135 运动之前，计算你需要消耗的热量
- 137 控制好每天运动的时间
- 139 根据个人体质和病情，科学制订运动计划
- 141 运动前，一定要做好准备活动
- 142 运动后，请及时补充水分

适合高血压患者的运动

- 143 散步、慢跑，血压平稳身体好
- 145 游泳，流水帮你来降压
- 146 爬楼梯，每天都能做的运动
- 148 伸展操，使全身血液更加通畅
- 152 降压操，每天10分钟，血压不乱跳
- 157 太极拳，舒缓降血压
- 158 踩鹅卵石，按摩足底又降压

第四章 经络按摩，有效治疗高血压

足部按摩，改善脑内血液循环

- 161 按摩足部穴位降血压
- 164 按摩足部反射区降血压

手部按摩，疏经通络，降低血压

- 167 按摩手部穴位降血压
- 170 按摩手部反射区降血压

第五章 生活习惯，从细节处着手

高血压患者的四季保养策略

- 177 春季，心脑血管疾病的高发期
- 179 夏季，降压先防暑
- 180 秋季，降压并非越快越好
- 181 冬季，别让冷空气“吹”高你的血压

生活起居的调节

- 182 生活规律，血压才能稳定
- 184 应掌握的健康减压方法
- 186 高血压患者不可长时间卧床
- 187 高血压患者要注意“卫生间事件”
- 188 降血压，警惕“浴室危险”
- 189 喝牛奶、晒太阳，轻松降血压

拒绝烟酒，身体更健康

- 190 烟之危害：尼古丁和高血压的“孽缘”
- 191 怎样对香烟说“不”
- 193 挥挥手，不带走一滴酒

控制好自己的情绪

- 194 好心情是最好的降压药
- 195 常见的高血压心理疗法
- 197 纠正不良情绪，保持血压稳定

198 正确宣泄心中的苦闷，赶走高血压

199 生气是高血压的大敌，要学会制怒

200 摆脱抑郁，振作精神

## 第六章 高血压并发症调养方案

### 高血压并发肥胖症

203 高血压并发肥胖症的危害和饮食原则

204 高血压并发肥胖症的营养计划

205 高血压并发肥胖症的特效食疗方

207 高血压并发肥胖症的治疗方法

### 高血压并发高脂血症

208 高血压并发高脂血症的危害和饮食原则

209 高血压并发高脂血症的营养计划

210 高血压并发高脂血症的特效食疗方

212 高血压并发高脂血症的治疗方法

### 高血压并发糖尿病

214 高血压并发糖尿病的危害和饮食原则

215 高血压并发糖尿病的营养计划

216 高血压并发糖尿病的特效食疗方

218 高血压并发糖尿病的治疗方法

### 高血压并发冠心病

219 高血压并发冠心病的危害和饮食原则

220 高血压并发冠心病的营养计划

221 高血压并发冠心病的特效食疗方

222 高血压并发冠心病的治疗方法

### 高血压并发肾病

223 高血压并发肾病的危害和饮食原则

224 高血压并发肾病的营养计划

225 高血压并发肾病的特效食疗方

227 高血压并发肾病的处理方法

# 《高血压调养三部曲》

## 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)