

# 《健康生活系列》

## 图书基本信息

书名：《健康生活系列》

13位ISBN编号：9787543658394

10位ISBN编号：7543658399

出版时间：2013-1

出版社：刘晓燕 青岛出版社 (2013-01出版)

页数：71

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)

## 书籍目录

PART 1认识高血压呀 谁容易得高血压 高血压患者有哪些常见症状 诊断高血压需要做哪些检查 高血压病的分类及分级 如何正确测量高血压 高血压的常见并发症有哪些 影响高血压患者预后的因素 引起继发性高血压的常见疾病 PART 2高血压患者的生活调养 日常生活中影响血压的活动 保持心态平和有利于稳定血压 远离噪声可稳定或降低血压 高血压患者的日常起居注意事项 办公室里的减压妙方 高血压患者应保持适宜体重 高血压患者进行性生活的注意事项 高血压患者应戒烟 高血压患者应远离酒精 老年高血压患者的生活调养 高血压患者的工作注意事项 PART 3高血压患者的饮食调养 高血压患者在日常饮食中应注意什么 高血压患者应知道的四季饮食原则 高血压患者如何科学食用脂肪类食物 高血压患者减少食盐摄入的小诀窍 给高血压患者推荐的汤羹 给高血压患者推荐的菜肴 适宜高血压患者吃的水果 高血压合并糖尿病患者的饮食指导 高血压并发脑卒中患者的饮食指导 常饮绿茶有助降血压 常吃粗粮有助降血压 有降压作用的蔬菜 有降压作用的水果 PART 4高血压患者的运动调养 适宜高血压患者的运动处方 高血压患者运动时有哪些注意事项 高血压患者宜做有氧运动 散步疗法 慢跑疗法 游泳疗法 太极拳疗法 降压体操疗法 part 5 高血压患者的中医调养 高血压中草药单方 高血压病临床验方 可以降血压的中药 药膳疗法 高血压拔罐疗法 高血压艾灸疗法 洗足疗法 躯体按摩降压法 PART 6 高血压合理用药 常用降压药物的分类 口服常用降压药应了解的注意事项 高血压药物配伍使用方法 常用降压药物的使用方法 高血压合并其他疾病时怎样选择降压药？ 高血压患者的合理用药 高血压患者不宜选用的药物 老年高血压患者如何科学用药？ 特殊高血压患者的用药原则

## 章节摘录

版权页：插图：轻度高血压患者将血压控制在小于140 / 90毫米汞柱时，可适当进行运动，包括打球、游泳、慢跑、登山等。最初开始运动时可每天运动15~30分钟，视个人体力而定，以后每隔2~3周逐渐增加运动量，以不造成过度疲劳为宜。中度高血压患者血压降到较为安全的范围内才可进行适当运动，最好能降到140 / 90毫米汞柱以下。否则易诱发心肌梗死、心绞痛、中风等。最初开始运动时可考虑先进行少量运动，如打太极拳、慢步行走、健身操等，适应后可逐渐加大运动量。重度高血压患者不宜运动，应该好好休息。只有当血压得到控制并基本平稳后，才考虑适当进行体育锻炼。

34高血压患者运动时有哪些注意事项 切勿运动过量 要根据自身的情况制订运动计划，并采取循序渐进的方式来增加活动量。避免动作过猛、体位变化幅度过大及用力屏气。锻炼前做好热身活动，锻炼结束时要缓慢停下来。注意环境气候 老年人体质相对较差，容易受气候条件的影响。因此，夏天应在清晨或黄昏较为凉爽时做运动，避免日晒雨淋；冬季气候寒冷，要注意保暖，以防止血压波动导致中风。运动服装要舒适吸汗 最好选择棉质衣服，运动时穿合适的运动鞋，防止运动损伤。选择安全场所 如果附近有专门的运动场地，当然是最好的。如果没有，公园、学校或较为宽敞的居住小区也是较好的运动场所。切勿在街道、马路边运动，一来环境嘈杂，二来容易发生意外。选择合适的运动时间 活动时切勿空腹，以免发生低血糖，也不要饭后立即运动，最好的运动时间应选在饭后两小时。注意血压心率 运动时要注意血压和心率的变化，最好能在运动前后各测一次。运动时如果有不适感，应立即停止运动。贵在坚持 要持之以恒，切勿间歇式锻炼，因间歇式锻炼会使身体不适，不利于血压的恢复。只有长期坚持锻炼才能达到降压目的。

35高血压患者宜做有氧运动 所谓“有氧运动”是指能增强人体内氧气的吸入、输送和利用的耐久性运动。坚持有规律的有氧运动，有利于降血压，提高心肺功能，减少精神压力，有助于高血压病患者缓解症状。哪些运动属于有氧运动 常见的有氧运动包括：散步、慢跑、上楼梯、做操、原地跑、跳交谊舞、打太极拳、打乒乓球、打高尔夫球、游泳、骑自行车、有氧健身操等。进行有氧运动的正确方法 选择一种自己喜欢并且适合的有氧运动来锻炼。

## 编辑推荐

《高血压调养妙招》由青岛出版社出版。

## 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)