

# 《高血压病人群健身指南》

## 图书基本信息

书名：《高血压病人群健身指南》

13位ISBN编号：9787500941057

10位ISBN编号：7500941056

出版时间：2011-9

出版社：人民体育出版社

作者：国家体育总局

页数：114

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)

# 《高血压病人群健身指南》

## 内容概要

《高血压病人群健身指南》在简要介绍高血压病的基础上，重点介绍了高血压病人群的身体素质特点、适当运动的降血压作用、降血压的适宜运动，还介绍了运动方式、运动强度、运动时间等运动元素对血压的影响，高血压病人群健身锻炼前的准备以及如何制订“用运动降血压”的行动计划，列举了高血压病人群“运动降血压”计划示例。《高血压病人群健身指南》还向高血压病人群提出了饮食建议，包括合理摄入热能物质、健康的饮食方式、合理膳食成分、适用于高血压病人群的食物和少吃或不宜吃的食物等。

## 书籍目录

### 第一章 什么是高血压

#### 第一节 血液循环系统与血压

- 一、心脏
- 二、动脉血压及其影响因素

#### 第二节 如何判断是否患有高血压

- 一、血压的测量及说明
- 二、高血压的判断标准
- 三、高血压的分型
- 四、高血压病的流行规律

#### 第三节 如何判断高血压病的严重程度

- 一、哪些因素可能促使高血压病的发生
- 二、高血压病的发生过程
- 三、高血压病的严重性判断

#### 第四节 高血压病的危害

- 一、高血压病的表现
- 二、高血压病对内脏器官的损害

#### 第五节 高血压病的治疗原则

- 一、高血压病的治疗策略
- 二、高血压病人的药物治疗管理

### 第二章 运动对高血压病人群的影响

#### 第一节 高血压病人群的身体素质特点

- 一、与健康相关的身体素质
- 二、高血压病人群的身体素质特点

#### 第二节 用适当运动影响血压

- 一、健身锻炼可以有效地降低血压
- 二、运动为何能够降低血压
- 三、不同运动方式对血压的影响
- 四、不同运动强度对血压的影响
- 五、运动时间对血压的影响
- 六、一次运动对安静血压的影响
- 七、运动后安静血压下降的持续时间

#### 第三节 科学的健身运动使高血压病人群全面获益

- 一、提高心肺耐力
- 二、降低冠状动脉疾病危险因素
- 三、降低高血压病发病率和死亡率
- 四、其他收益

### 第三章 高血压病人群健身锻炼前的准备

#### 第一节 血压水平及相关因素

- 一、既往血压水平及高血压病程
- 二、医学检查及实验室测试
- 三、心血管疾病危险因素
- 四、高血压病人群的危险分层
- 五、高血压病人群从事健身运动的适应证与禁忌证

#### 第二节 身体素质测试与评价

- 一、运动负荷试验
- 二、体重及身体成分
- 三、肌肉力量和肌肉耐力

四、柔韧性

五、全面评价

## 第四章 降血压的健身计划与方法

第一节 健身目标

第二节 如何为高血压病人群制定健身计划

第三节 高血压健身指导方案示例

第四节 高血压病人群健身锻炼应注意的问题

第五节 药物治疗与健身运动

## 第五章 高血压病人群饮食建议

第一节 控制总热量、合理摄入热能物质

第二节 健康的饮食方式

一、一日三餐、食物多样、获取足够的营养素

二、清淡饮食，避免油腻食物

三、良好的饮食习惯

第三节 合理的膳食成分

一、减少食盐摄入量

二、控制脂肪摄入量

三、谷类为主，粗细搭配

四、适当的蛋白质

五、充足的水，合理选择饮料

六、丰富的水果蔬菜

七、保证膳食中钙的摄入充足

八、不饮酒

第四节 适用于高血压病人群的食物

一、谷类食物

二、蔬菜水果类

三、调料

第五节 高血压病人少吃或不宜选择的食物

一、主食类

二、动物食品

三、腌渍食品

四、高糖食物

五、饮品

主要参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：血液黏滞度。全血黏滞度为水的4~5倍，由于血流阻力与黏滞度成正比，黏滞度愈高，外周阻力愈大。血液中有形成分与液体成分的比例，即红细胞比容（也叫红细胞压积，HCT）是决定黏滞度的主要因素，红细胞比容愈大，黏滞度愈高。另外，血液流动的方式也与外周阻力有关。在正常流向、正常流速时，血液呈层流状态，可分为边流和轴流，也就是说血液中的有形成分在血管的中轴流动，液体成分靠近血管壁流动。轴流的长轴和血管纵轴平行，红细胞旋转及相互间碰撞少，黏滞度低；当血流缓慢时使轴流扩大，边流变窄甚至消失，增加了血液有形成分与血管壁接触的机会，血液黏滞度增高。此外，吸烟、饮酒、高脂饮食均可增加血液黏滞度，血液黏滞度随温度的降低而升高。

（四）主动脉和大动脉的弹性贮器作用 左心室收缩的时候，血液从心脏冲入主动脉，其大动脉壁具有较大的可扩张性，一部分的能量推动搏出量的一部分流向外周，另一部分能量形成对管壁的侧压力，就是收缩压，也是血压的高值。并且血管扩张时，将搏出量剩下的势能形成贮存在被扩张的弹性贮器血管中。在心室舒张的时候，射血的动作停止，被扩张的弹性贮器血管弹性回缩，心脏收缩期贮存在血管壁上的势能一部分转化为动能，推动血液流向外周，使血管内的血液川流不息。另一部分势能继续形成对血管壁的侧压力，就是舒张压。让主动脉压在心舒张期仍能维持较高的水平。从这个过程可以看出，虽然心脏射血是不连续的，但动脉血流是连续的。当弹性贮器作用减弱时，动脉血压难被缓冲，近似心室内压的波动幅度，故血压波动幅度大，脉压变大。老年人或高血压病人的大动脉弹性下降常常导致脉压增大。

（五）血循环容量和全血量的比例 血循环容量是指心血管系统的容积，常随着血管的收缩或舒张发生变化。全血量是指血液循环系统内所含血液的总量。全血量相对恒定，如青年男子的全血量大约有5升。血循环容量和全血量相适应，产生一定的充盈压。若全血量降低（如大失血）或/和血管容积增大（如血管扩张），则动脉血压降低。

# 《高血压病人群健身指南》

## 编辑推荐

《高血压病人群健身指南》编写中体现新颖性、权威性、科学性、实用性，尽可能科普化，密切与大众健身实践相结合，使《高血压病人群健身指南》成为运动医学工作者、运动人体科学专业的研究生、本科生、健身指导员和健身锻炼者在健身运动中的重要参考书。

# 《高血压病人群健身指南》

## 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)