

《非常健康6+1》

图书基本信息

书名：《非常健康6+1》

13位ISBN编号：9787534556906

10位ISBN编号：7534556902

出版时间：2008-1

出版社：江苏科技

作者：柳长征

页数：176

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

《非常健康6+1》

内容概要

非常健康6+1：远离高血压病，ISBN：9787534556906，作者：柳长征

书籍目录

第一部分 高血压的新见解——高血压病的诊断与治疗 一、人体的血压与高血压 (一) 血压、收缩压、舒张压、脉压 (二) 影响血压变化的因素 (三) 高血压与高血压病有什么不同 (四) 高血压对人体的危害知多少 (五) 控制血压升高的对策 (六) 我国高血压人群的特点 二、高血压的诊断 (一) 用高血压的新认识指导防治实践 (二) 高血压的实验室常规检查 (三) 没有症状不等于未患高血压病 (四) 偶尔测得血压升高未必就是患有高血压病 (五) 高血压一经确诊就必须注意更大的“险情” 三、高血压病的治疗 (一) 长期用药是关键 (二) 要高度重视控制“晨峰”的危害 (三) 关注自己的尿液检查 (四) 对特殊人群的治疗 (五) 要正确地服用阿司匹林 (六) 走出治疗误区 第二部分 全新的生活质量观念——健康生活方式有助于高血压病的防治 一、优化生活质量，消除高血压的温床 (一) 生活质量的提出 (二) “健康促进”的发展 (三) 现代医学模式对防治疾病的指导作用 二、亚健康状态不利于高血压的防治 (一) 亚健康状态的提出 (二) 生理性亚健康 (三) 心理性亚健康 (四) 社会适应性亚健康 (五) 亚健康发生的基础——紧张的积累 (六) 阻止亚健康向疾病转化的对策 三、建立积极、健康的生活方式 (一) 生活方式的内涵 (二) 四大基石效应 第三部分 培养自我保健能力——高血压病人的家庭护理 第四部分 掌握吃的学问——高血压病人的饮食与营养 第五部分 运动处方的应用——高血压病人的运动与康复 第六部分 控制病情变化——高血压病人危险程度的评估与常见并发症的预防

精彩短评

- 1、跟爷爷买的，还行
- 2、居家必备、、、健康生活
- 3、可以供大家参考，有价值。
- 4、这一系列买了很多本，比较简单
- 5、这套书通俗易懂，对预防很有作用
- 6、老公送给老爸的，精心挑选的，很好的一本书！
- 7、买了这本书很高兴，因为书的封面设计、纸张、印刷质量都较好，书的内容科学性强，我准备将整套书都买下。
- 8、送给我妈的，没听到什么反映

《非常健康6+1》

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