

# 《高血压的魔咒》

## 图书基本信息

书名：《高血压的魔咒》

13位ISBN编号：9787504659033

10位ISBN编号：7504659037

出版时间：2011-8

出版社：中国科学技术出版社

作者：金观源

页数：287

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)

# 《高血压的魔咒》

## 内容概要

《高血压的魔咒》是一本警示高血压危险的科普指南，深入浅出地解读其发病与防治的最新研究成果。它将指导您摆脱高血压困扰，防范脑中风恶魔，远离各种并发症杀手。早一点知晓它，明天将少一位危重（偏瘫、心梗或肾衰）患者，高一份生活质量，多一家天伦之乐，避免无知的自责与遗憾……

# 《高血压的魔咒》

## 作者简介

金观源，1982年毕业于浙江大学医学系与心血管生理专业，硕士研究生。1989年移居美国，在威斯康新医学院放射系完成博士后。曾任威斯康新州政府中医针灸顾问，美华学社（美国教授科学家学社）创会会长，旅美科学家工程师专业人士协会会长。现为美国国际整体医学研究所所长，广州中医药大学名誉教授，北京开放大学客座教授，是国内外系统医学和时间医学的积极倡导者之一。著作论文丰盛，代表作有《现代时间医学》、《临床针灸反射学》、《生物钟与健康》、《针灸与控制论》、《风靡世界的针灸之谜》。

## 书籍目录

### 警钟篇 魔咒在行动

- 1 巨人的倒下
- 2 昏迷的沙龙
- 3 无声的杀手——高血压
- 4 高血压悖论
- 5 高血压的界定
- 6 “白大衣效应”的预警
- 7 形形色色的高血压
- 8 不再只是老年病
- 9 种族与职业的影响
- 10 “可口可乐化”的重灾区
- 11 高血压的危险因素

### 危害篇 恶魔降临时

- 1 头痛与头晕
- 2 高血压性心脏病
- 3 高血压性肾病
- 4 冠心病与心肌梗死
- 5 脑卒中

### 探索篇 揭秘高血压

- 1 血压计的发明
- 2 在血压数值的背后
- 3 血压稳态及其昼夜波动
- 4 调控血压的神经反射
- 5 调控血压的体液因子
- 6 长期血压水平的“主宰者”
- 7 反思“肾主导”学说
- 8 血压调定中枢的发现
- 9 稳态偏离的简单公式
- 10 应激：调定点的再设置
- 11 血管重塑与外周阻力
- 12 高血压发病机制新说

### 预防篇 破解魔咒制约

- 1 群体预防“12定律”
- 2 验证血压三途径
- 3 避免长期刺激
- 4 充足睡眠与午睡
- 5 检测应激状态
- 6 检测动脉弹性
- 7 远离升压药剂
- 8 预防尿毒症
- 9 冠脉搭桥与支架
- 10 脑卒中的三道防线
- 11 心脑血管事件风险预测
- 12 阿司匹林的传奇
- 13 谨防抗凝过度
- 14 预警血栓形成
- 15 H型高血压：补充叶酸

## 16 “先发制病”的新战略

### 治疗篇 药物“降魔杖”

- 1 降压是硬道理
- 2 终身服药与适时调整
- 3 走出“依从性”的误区
- 4 阶梯治疗与联合用药
- 5 个体化治疗
- 6 关注血压变异性
- 7 老年高血压
- 8 顽固性高血压
- 9 打破疗效的瓶颈
- 10 糖尿病与胰岛素抵抗
- 11 “肾水开关”与利尿
- 12 三小时内溶栓
- 13 干预血脂异常
- 14 降压药对血脂的影响

### 行为篇 非药物驱魔法

- 1 行为干预
- 2 减掉“啤酒肚”
- 3 盐敏感与低盐饮食
- 4 钾钠比值与补钾
- 5 喝水降压的误区
- 6 生物反馈疗法
- 7 运动疗法=血管内按摩

### 中医篇 剋魔古方术

- 1 调脂中药进展
- 2 天然降压药材
- 3 气功与调呼吸
- 4 针灸的双向调压
- 5 针灸治瘫面面观

### 结束语

### 参考文献

# 《高血压的魔咒》

## 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)