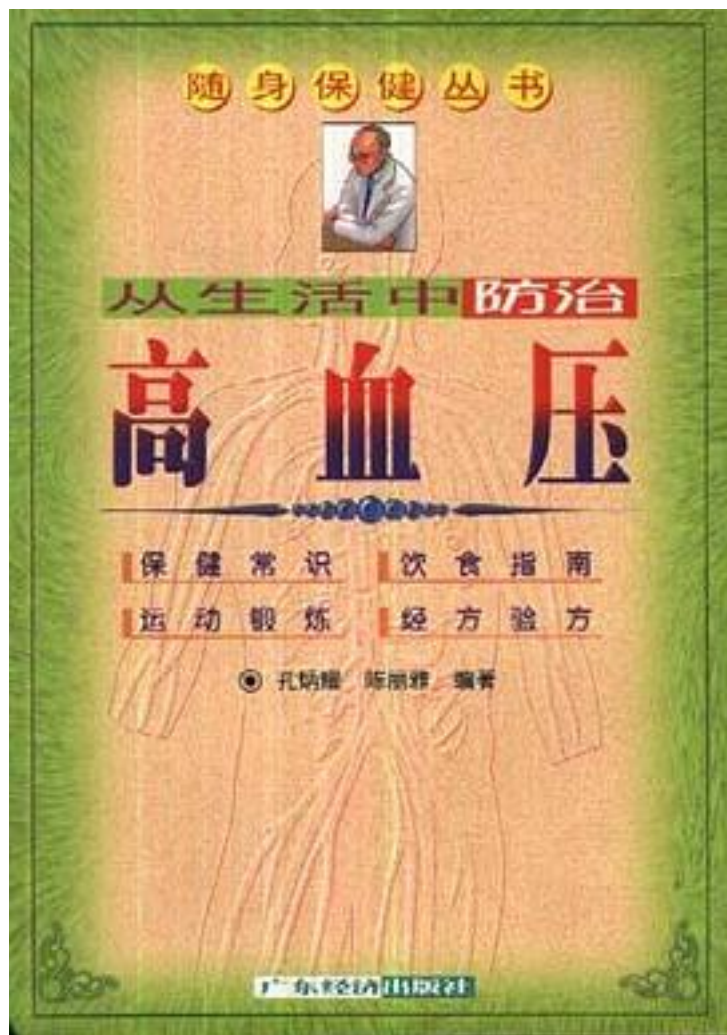


从生活中防治高血压



[从生活中防治高血压_下载链接1](#)

著者:孔炳耀

出版者:广东经济出版社

出版时间:1998-09

装帧:平装

isbn:9787806323342

作者介绍:

目录: 目录

第一章 一般概念

第一节 血压及其作用

第二节 血压的波动性

第三节 高血压定义

第四节 高血压的分类

一 症状性高血压

二 高血压病

三 特殊年龄的高血压

第五节 中医对高血压（病）的认识

第二章 情志变化与高血压

第一节 情志变化对健康的影响

第二节 情志变化可引起高血压

第三节 如何调养精神、防治高血压

一 七情调养原则

二 高血压的七情调摄方法

第三章 饮食营养与高血压

第一节 饮食与高血压的关系

一 肥胖

二 高盐（钠）摄入

三、其他营养素

第二节 提倡科学的饮食方式预防高血压

一 减轻体重

二 改进膳食结构

三 从儿童时期开始

第三节 高血压饮食治疗的方法

一 中医有关的饮食调理原则

二 高血压的饮食治疗

第四章 饮酒与高血压

第一节 酒为何物

第二节 酒精对人体的作用

一 神经系统

二 循环系统

三 消化系统

第三节 饮酒对高血压的危害

一 如何看待饮酒

二 饮酒与血压的关系

三 高血压嗜酒可能出现的后果

第五章 吸烟与高血压

第一节 烟为何物

一 有关吸烟的一些常识

二 烟草的成分

第二节 吸烟对人体的影响

第三节 吸烟对心血管病的危害

一 吸烟对血压的危害

二 吸烟对心脏的危害

三 吸烟对脑血管的危害

第四节 高血压吸烟者的生活调摄

一 多食具有抗氧化作用的食物

二 注意吸烟卫生

三 增加适当的运动锻炼

第六章 运动锻炼与高血压

第一节 运动与血压的关系

一 体力耐受性与高血压

二 运动中血压的调节

三、运动量与血压的关系

第二节 运动降压的作用原理

一 大脑中枢作用

二 调整植物神经功能

三 对血流动力学的影响

四 改善情绪

第三节 高血压运动项目的选择

一 运动方式

二 运动强度

三 运动频度

四 运动适应

第四节 高血压运动的注意事项

一 严格掌握适应症

二 动静结合原则

三 心身锻炼原则

四 加强观察

五、避免环境影响

第五节 运动锻炼方法

一 太极拳

二 气功

三 瑜伽术

四 医疗体操

五 步行

六 慢跑与急行

七 游泳

八 游戏

九 按摩

第七章 气功与高血压

第一节 气功的概念及其特点

一 气功的概念

二 气功的特点

第二节 气功的作用

一 防病治病

二 陶冶性情

三 开发智力

四 激发潜能

第三节 气功对高血压的治疗作用

一 气功的降压效果

二 气功降压的原理

第四节 高血压功法

一 哪类气功适用于高血压

二 练功基本方法

三 高血压保健功

第五节 常见功种及锻炼方法

一 放松功

二 站桩功

三 静坐功

四 六字诀法

第六节 练功中常见问题的处理

一 感觉与动触

二 防偏与纠偏
三 关于日程与安排
第八章 劳逸与高血压
第一节 劳逸的概念及防治疾病的意义
第二节 劳逸对高血压的保健作用
第三节 劳逸的运用
一 琴棋书画畅情舒志
二 旅游漫步开阔胸怀
三 花木鸟鱼怡养性情
四 读书看报消遣娱乐
第九章 体质与高血压
第一节 体质差异的形成
一 自然环境因素
二 遗传因素
三 性别因素
四 年龄因素
五 精神因素
六 饮食营养因素
第二节 体质与健康的关系
一 传统体质分类
二 现代体质分类
第三节 高血压的体质特点
第四节 如何改善高血压体质
一 从儿童起培养健康的生活方式
二 饮食干预
三 运动干预
四 保持心理平衡
五 采用适合自己的药物
第十章 生活环境与高血压
第一节 日常生活与高血压
一 起居与高血压
二 沐浴与高血压
三 二便与高血压
四 睡眠与高血压
第二节 环境与高血压
一 社会因素
二 噪声与高血压
三 振动与高血压
四 气温与高血压
五 高原与高血压
第十一章 夫妻生活与高血压
第一节 夫妻按摩助降压
第二节 相互关怀胜药物
第三节 恩爱共度更年期
第四节 妊娠与高血压
一 学会分析妊娠期高血压
二 如何预测妊高征
三 妊高征的家庭处理
四 妊高征的善后调理
第五节 高血压病人的性生活
一 房事不节对健康的影响
二 性生活对血压的影响
三 提倡健康的性生活
四 高血压病人房事禁忌

第十二章 高血压患者的保健

第一节 自我保健及措施

一 自我保健意识

二 自我保健措施

三 保持生活规律

第二节 正确认识高血压并发症及高血压急症

一 高血压并发症

二 高血压并发症的后果

三 高血压急症

四 家庭保健处理

第十三章 高血压患者的生活质量

第一节 什么是生活质量

一 生活质量的组成

二 生活质量的意義

第二节 生活质量下降的原因

附表 常用食物成分表

• • • • •

(收起)

[从生活中防治高血压_下载链接1_](#)

标签

评论

[从生活中防治高血压_下载链接1_](#)

书评

[从生活中防治高血压_下载链接1_](#)