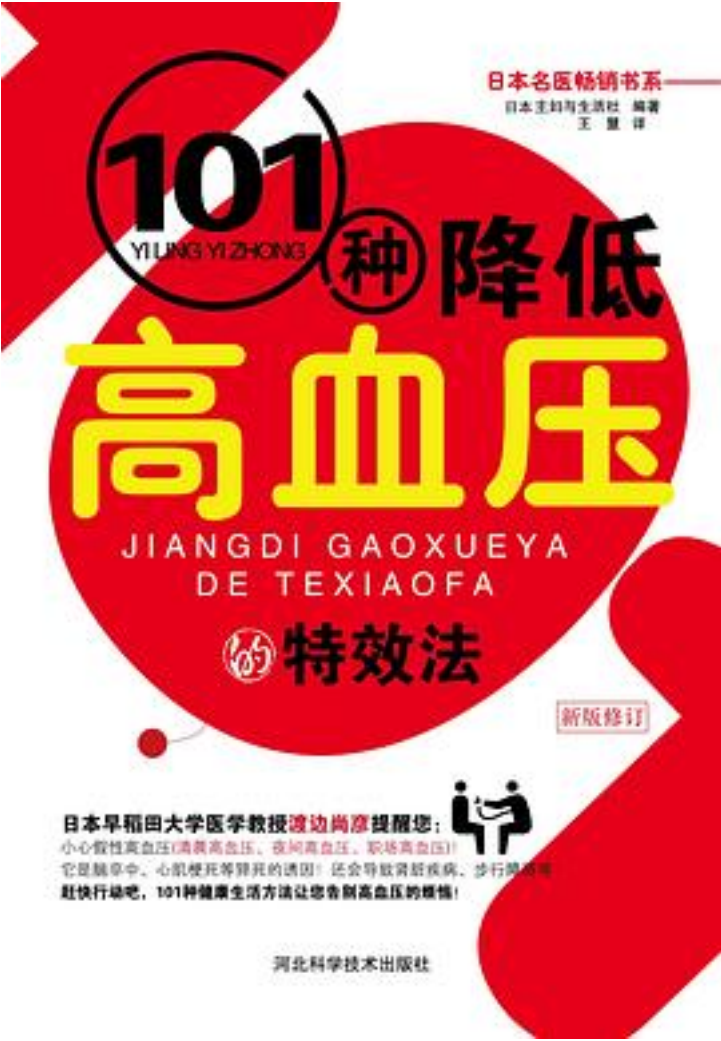


101种降低高血压的特效法（新版修订）



[101种降低高血压的特效法（新版修订） 下载链接1](#)

著者:日本主妇与生活社

出版者:河北科学技术出版社

出版时间:2014-7

装帧:平装

isbn:9787537567084

北京书中缘金牌产品《101种降低高血压的特效法（新版修订）》新版上市。介绍了101种降低血压的特效法。首先向读者介绍了血压的基本知识，引发高血压的机理与诱因，然后分别通过饮食、运动、生活习惯、特效食物等方面介绍了降低高血压的101个方法和注意事项。书中特别指出，那些在健康体检中并未表现出明显的血压值偏高的人，一样有可能属于高血压人群，应该多加注意。

*编辑推荐：《101种降低高血压的特效法（新版修订）》由日本知名生活类图书出版社——日本主妇与生活社推出，详细介绍了高血压的基础知识和101种降低高血压的特效法。内容通俗易懂，接近生活，高血压患者应该多学习，按照书中指导生活的细节，相信可以稳定血压，健康生活有保障。

日本早稻田大学医学教授渡边尚彦提醒您：

小心假性高血压<清晨高血压、夜间高血压、职场高血压>！

它是脑卒中、心肌梗死等猝死的诱因！还会导致肾脏疾病、步行障碍等！

赶快行动吧，101种健康生活方法让您告别高血压的烦恼！

作者介绍：

主编渡边尚彦，
1978年毕业于圣玛利娅医科大学医学部，1984年修完博士课程。1995年作为明尼苏达大学客座教授赴美，专门研究关于高血压的循环系统疾病。

目录: 第一章

关于血压的基础知识

高血压的初期症状不易察觉

血压24小时不断变化

导致高血压的原因是什么

高血压——心脏和大脑的杀手

当心患上假性高血压

血压值达到多少时需要治疗

渡边式“10条降血压准则”

第二章

101种降低高血压的特效方法与注意事项

1每天摄取的盐分控制在6g以下

2简易测试帮您确认盐分是否摄取过量

3用“骤减骤增法”降低盐分摄取量

4要注意隐藏着的Na(钠)

5尽量少食用盐和酱油

6使用低盐调味料

7菜肴中尽量少添加调味料

8醋和酸味果汁有助于血压降低

9浓淡搭配有助于低盐饮食

10通过增强食物的色香味实现低盐

11摄入钾能有效改善血压

12钙镁搭配食用保持血压稳定

13在餐馆就餐时注意菜肴的含盐量

14少吃一点盖饭

15少吃炖鱼及炖菜

16不仅要注意“重”还要重视“体”

17暴饮暴食是高血压患者的大忌
18少食慢食改善高血压
19规律的用餐时间是改善肥胖的特效药
20控制血压要注意饮食搭配
21富含油酸的植物油是高血压患者的不二选择
22适量饮酒降低血压
23下酒菜以清淡为主
24少饮酒能降低血压
25绿叶菜及薯类利于降压
26高血压患者应多吃颜色鲜艳的蔬菜
27黄麻——富含钾的万能蔬菜
28薯类能够促进钾的摄取
29甘薯干的含钾量高
30食用南瓜保持血管弹性
31鸭儿芹是高血压患者不可不吃的食物
32应季蔬菜也可降血压
33推荐食用圣女果，番茄罐头也OK
34每日1/4个洋葱，保健效果佳
35豆类给予血管多重保护
36大豆的特有功能无可替代
37每天1盒纳豆保证血流顺畅
38食用毛豆可有效降低血压
39常吃醋大豆，预防高血压
40多吃鱼能够抑制血压升高
41生食鱼片更有效
42多食海藻降血压
43饮用海带水可降低血压
44墨鱼和章鱼富含牛磺酸
45零热量但营养丰富的蘑菇
46泡干香菇的水有降血压功效
47常吃萝卜干和木耳可降血压
48每天吃1头大蒜，动脉硬化不可怕
49荞麦面是高血压患者的理想食品
50热水浸泡糙米，增加GABA
51每天喝200ml牛奶
52食用含乳酸菌的发酵食品
53每天食用1大勺芝麻
54每天1大勺醋可预防代谢综合征
55每天吃30g坚果
56早餐来根香蕉
57白兰瓜可有效降低血压
58多吃苹果血压不高
59油梨是天然降压药
60红枣能够有效降低高血压
61常饮茶降血压
62用饮料和点心应对血压问题
63多种保健食品并用效果更佳
64高血压患者要坚持血压测量
65正确使用血压计
66就诊于同一位医生
67高血压患者必须戒烟
68适宜的居室环境有助于血压降低
69睡醒后不要立即起床
70高质量的睡眠有助于降低血压

71午睡也能降血压
72侧卧睡眠防止打鼾和呼吸暂停
73在感到口渴前饮水
74排便时不要用力过度
75及时排尿降低血压
76突然受寒易导致血压升高
77高血压患者要避免接触凉水
78过度吹冷气也能使血压升高
79注意浴缸、浴室、更衣室的温度差
80洗澡水不宜过热
81注意高温桑拿和冷水浴
82性生活时切忌过度兴奋
83疲劳和精神压力过大会引起血压升高
84好心情才能平稳血压
85练习书画降血压
86不慌不忙有益血压稳定
87腹式呼吸法可有效降压
88通过自我催眠放松身心
89听喜欢的音乐平稳血压
90柔和的颜色能够使心情平静
91香气能够放松身心降低血压
92抚摸宠物也能降血压
93适度运动有利于降血压
94高血压患者运动前应做医学检查
95高尔夫能使血压升高
96每周快走3次
97高血压患者在运动前要做好准备工作
98慢跑的步幅要小
99活动手脚促进血液循环
100下肢按摩促进小腿的血液循环
101刺激脚心降血压
· · · · · (收起)

[101种降低高血压的特效法（新版修订）_下载链接1](#)

标签

养生

生活

日本

书中缘图书

百科

健康

明复

2014

评论

[101种降低高血压的特效法（新版修订）_下载链接1_](#)

书评

[101种降低高血压的特效法（新版修订）_下载链接1_](#)