

控制高血压享受美好人生



[控制高血压享受美好人生_下载链接1](#)

著者:郭冀珍

出版者:人民卫生

出版时间:2003-9

装帧:

isbn:9787117137829

《控制高血压享受美好人生(第3版)》语言精辟，耐人回味：言辞通俗，使人永记。融

权威性、科学性、知识性、趣味性和实用性为一体，可称为大众健康教育之力作，医学科普图书之精品。

作者介绍:

郭冀珍上海交通大学医学院(原上海第二医科大学)附属瑞金医院高血压科、上海市高血压研究所主任医师、教授，中国健康教育协会常务理事，中国健康教育协会高血压健康教育(上海)中心主任。

1966年毕业于中国协和医科大学。曾赴德国、美国进行高血压病基础研究3年多，主要从事降压药物对高血压病所致脑、肾血管损伤的保护作用以及对伴胰岛素抵抗的高血压病人优化诊断与治疗方案的研究。2000

目录: 第一部分 筑起阻止高血压发生及发展的防护墙 1.远离高血压8字箴言之一：低盐
2.远离高血压8字箴言之二：防肥 3.远离高血压8字箴言之三：减压
4.远离高血压8字箴言之四：限酒 5.消除高血压的四个危险伙伴之一：高血脂
6.消除高血压的四个危险伙伴之二：肥胖 7.消除高血压的四个危险伙伴之三：糖尿病
8.消除高血压的四个危险伙伴之四：吸烟 第二部分 尽早发现并确诊高血压
1.人群中如何早期发现高血压 2.高血压病病人需要在门诊做哪些基本的检查
3.高血压前期应当如何防治 4.注意儿童健康，控制体重，预防肥胖及早期高血压
5.孕期注意高血压 6.更年期妇女如何早期发现高血压 第三部分
高血压病病人应有的保健知识 第四部分 高血压病病人生活方式中的8个误区 第五部分
高血压病治疗中的12个认识误区 第六部分 高血压病病人必备的基本知识 第七部分
高血压病病人如何花钱买健康 第八部分 高血压病病人的运动锻炼 第九部分
高血压病病人的饮食调养 第十部分 高血压病的中医药治疗
· · · · · · ([收起](#))

[控制高血压享受美好人生_下载链接1_](#)

标签

健康

科普

卫生

健康卫生

评论

[控制高血压享受美好人生_下载链接1](#)

书评

[控制高血压享受美好人生_下载链接1](#)