

# 《高血压居家调养保健百科》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年03月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787537556569

## 编辑推荐

高血压——危害中老年健康的“头号杀手”！如何预防，如何诊断治疗，如何做好日常保健工作，使血压保持平稳呢？赶快翻阅《家庭健康书系：高血压居家调养保健百科》吧！这里将告诉您高血压居家调养的方方面面、点点滴滴，有专家的悉心指导，有全面的保健方案，有实用的防治妙招，有不花钱的养生智慧。《高血压居家调养保健百科》是您居家调养的私人医生和贴心护士！

## 作者简介

高血压，怎么防治？怎么调养？最好的医生是自己！血压是怎么高上去的，您知道吗？高血压有哪些危险“信号”，您心中有数吗？食养食疗、运动降压、经络调养、日常保健、药物降压，怎么做血压才能降下来？怎么做血压才能保持相对平稳？居家调养，您的心中是否一清二楚？  
细节决定成败，健康来源于生活态度。健康，就在您手中！

## 目录

### 第一章 高血压，名副其实的“无声杀手”

#### 第一节 观症状：你的身体“会说话”

症状一：头痛发胀

症状二：头晕耳鸣

症状三：乏力失眠

症状四：心悸气促

症状五：四肢麻木

症状六：脏器不适

#### 第二节 查病因：“真凶”一个不能放过

肥胖，高血压的温床

口重，高血压难免找上门

吸烟，引发高血压的“独立”危险因素  
嗜酒，高血压“恋”你没商量  
熬夜，血压升高的“助推器”  
遗传，不可忽视的高血压发病因素  
压力，不可轻视的高血压发病因素  
药物，也会助推血压飙升  
第三节 识危害：别让健康“后患无穷”  
高血压，危害猛于虎  
并发症，高血压病的主要威胁  
脑卒中，高血压是首要危险因素  
冠心病，高血压是独立危险因子  
心脏损害，高血压是“内鬼”之一  
肾脏损害，高血压会偷袭你的肾  
眼底损害，高血压让你的世界不再精彩  
性功能障碍，有可能是高血压惹的祸  
第四节 须牢记：寻医“问诊”高血压  
什么是血压  
高血压的判断标准是什么  
高血压的分类有哪些  
高血压是如何分期的  
如何计算不同年龄血压“理想值”  
高血压和高血压病是一回事吗  
清晨是高血压患者的危险时段  
什么是高血压危象  
更年期是高血压“重灾区”

.....  
第二章 食养食疗，健康又受用的降压妙法  
第三章 运动降压，举手投足间的养生智慧  
第四章 刮痧拔罐，献给高血压的无价之宝  
第五章 针灸按摩，神奇但不神秘的降压大法  
第六章 日常保健，安享血压平稳的快乐  
第七章 科学用药，中西合璧疗效好

在线试读部分章节

两年前，高强突然发现自己双手手指有些发麻，皮肤总感觉有蚊虫在爬，早晨起床也会感到头晕、头痛，有时甚至无缘无故呕吐，而且在工作的时候又很容易急躁，注意力难

以集中，记忆力也大不如前。“可能是最近比较劳累、睡眠不足的原因吧。”高强这样安慰自己。可是这种解释似乎不能让他宽慰，因为他发现到了晚上自己总是辗转反侧，难以入眠，入睡后还常常被噩梦惊醒，甚至双手冰冷，虚汗淋漓，胸闷难忍。看着丈夫夜夜在痛苦中煎熬，妻子下了最后通牒：必须赶紧去医院检查身体！

经医生确诊高强得了高血压，高强简直不敢相信，左右手量了好几次，血压计也换了一个，再量，最后的结果还是一样：高血压！同时心电图显示高强左心室有肥大的情况。高强的爷爷、奶奶、爸爸均死于高血压并发症，难道自己是遗传？医生解释说：“高血压病的发病具有明显的家族聚集性。但除了遗传因素外，不良的生活习惯、不良饮食嗜好也容易导致高血压。”对照高强的生活习惯，高强平时喜欢咸食，油腻、肥得掉油的大肥肉是他的最爱，平时妻子也千方百计满足他的胃口，做出的菜又油又咸又腻，饭馆吃饭也喜欢往菜里加盐加酱油加辣椒，总之食不厌油盐，味道越浓越喜欢吃。除此之外，高强每次在外应酬，也总是不醉不归。

遗传基因被认为是引发高血压的一个重要因素，对它的研究可谓是时时刻刻都在进行着。现在的医学研究已经发现了二十几种引发高血压的遗传基因，包括肾素-血管紧张素类遗传基因、心房钠利尿肽、 $\alpha$ -受体、 $\beta$ -受体等。尽管人们还没有发现引发高血压的遗传基因，但是研究者们认为，只要这类基因超过一定数量，那么患高血压的可能性就会相当高。

.....

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)