

# 高血压怎么吃怎么养速查全书

## 书籍信息

书名：高血压怎么吃怎么养速查全书

ISBN：9787533543617

作者：龚仆

出版社：福建科学技术出版社

出版时间：2013-10-1

页数：308

丛书：

TAG：[内科学](#)

豆瓣评分：0

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。

信息来源：[高血压怎么吃怎么养速查全书 epub mobi pdf 下载\(2013-10-1\)-新新书房](#)

# 高血压怎么吃怎么养速查全书

## 内容概要

本书结合了饮食、药物、按摩、运动、心理、护理等多方面内容，通过认识高血压、药物降压、饮食降压、高血压简易汉方疗法、防治高血压的中医疗法、运动降压、远离高血压的日常生活管理、高血压心理及其他疗法帮助患者全面控制高血压。

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。

信息来源：[高血压怎么吃怎么养速查全书 epub mobi pdf 下载\(2013-10-1\)-新新书房](#)

# 高血压怎么吃怎么养速查全书

## 作者介绍

《龚仆》是古代中国文学名著《红楼梦》中的一个重要人物。他原是贾府的家奴，后被贾府选为代表去荣府送东西。在荣府中，龚宝官与贾宝玉成为了好朋友，并且龚宝官对宝玉忠诚无比。他智勇双全，为人机警，能够处理各种复杂的情况。

龚宝官的形象是一个典型的忠诚仆人，他对贾府的一切忠心耿耿，始终尽忠职守。他不仅是一个机智的仆人，还是一个有人情味的人，能够在关键时刻给予贾宝玉帮助和鼓励。他在整个故事中起到了重要的推动作用，推动了故事的发展。

尽管龚宝官只是一个仆人，但他的形象深受读者喜爱。他对贾宝玉的忠诚和智慧使他成为受人尊敬的角色。通过龚宝官的形象，作者展现了中国古代社会中主仆关系的特点和仆人的价值。

总之，《龚仆》是《红楼梦》中的一个重要角色，他的形象展现了古代中国社会中仆人的价值和忠诚。他的智勇和机警使他成为故事中具有推动作用的角色。

备注：上述内容由ai生成，如有问题，请联系我们及时删除

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。

信息来源：[高血压怎么吃怎么养速查全书 epub mobi pdf 下载\(2013-10-1\)-新新书房](#)

# 高血压怎么吃怎么养速查全书

## 出版社简介

类型：1979年成立的地方科技出版社

成立时间：1979年11月

出版社特色：

简介：

福建科学技术出版社成立于1979年11月，是一家拥有一支相对稳定、训练有素的出版队伍的综合性地地方科技出版社，年出书300种左右，主要出版电子、农业、医药卫生、交通、综合科普方面的读物。建社21年来，遵循“读者至上”的理念，坚持为工农业生产和为人民服务的宗旨，把通俗实用的科技读物作为出书的重点，同时兼顾有影响、有特色的学术专著的出版，所出版的2000多种图书中，先后有200余种图书在省级以上各类评奖中获奖。

主要业务

2007年11月21~22日，新闻出版总署图书司组织了“十一五”期间国家重点图书出版规划增补项目论证会，全国共有237家出版社报送增补项目，计994种，涵盖了政治、经济、教育、科技、文化等各个领域。这次增补项目论证会的主要评审原则：侧重反映马克思主义中国化的最新成果；侧重反映有关阐释、研究科学发展观、社会主义和谐社会、全面建设小康社会等方面理论和实际问题的选题；侧重反映有关研究社会主义经济、政治、文化、社会建设的选题；侧重自然科学、社会科学、工程技术、文学艺术等领域的重要研究成果；侧重具有原创性和创新性的研究成果，特别是填补空白的重要成果；侧重反映“三农”、民生和社会主义核心价值体系建设问题的选题。在增补项目论证会上，图书司吴尚之司长强调，做好“十一五”规划是具体落实和实施十七大精神的重要体现。实施重大文化产业带动战略，要着重把“十一五”文化成果抓好。不仅仅是出版的问题，更重要的是国家科学、技术发展的的问题。为确保“十一五”规划的顺利完成，从总署到各省局及主管单位实施检查督促，逐项落实，检查到位。明年起，列入国家重点图书出版规划将作为出版单位考核指标，总署将鼓励和引导出版社多出重要研究成果的图书。明年的国家出版基金里将重点扶植部分列入国家“十一五”规划的图书。经过专家认真、负责评审和论证，共筛选出414个项目。其中，福建科学技术出版社的《体部磁共振诊断与鉴别诊断图谱》增补上“十一五”国家重点图书出版规划项目。

获得荣誉

2007年11月21~22日，新闻出版总署图书司组织了“十一五”期间国家重点图书出版规划增补项目论证会，全国共有237家出版社报送增补项目，计994种，涵盖了政治、经济、教育、科技、文化等各个领域。这次增补项目论证会的主要评审原则：侧重反映马克思主义中国化的最新成果；侧重反映有关阐释、研究科学发展观、社会主义和谐社会、全面建设小康社会等方面理论和实际问题的选题；侧重反映有关研究社会主义经济、政治、文化、社会建设的选题；侧重自然科学、社会科学、工程技术、文学艺术等领域的重要研究成果；侧重具有原创性和创新性的研究成果，特别是填补空白的重要成果；侧重反映“三农”、民生和社会主义核心价值体系建设问题的选题。在增补项目论证会上，图书司吴尚之司长强调，做好“十一五”规划是具体落实和实施十七大精神的重要体现。实施重大文化产业带动战略，要着重把“十一五”文化成果抓好。不仅仅是出版的问题，更重要的是国家科学、技术发展的的问题。为确保“十一五”规划的顺利完成，从总署到各省局及主管单位实施检查督促，逐项落实，检查到位。明年起，列入国家重点图书出版规划将作为出版单位考核指标，总署将鼓励和引导出版社多出重要研究成果的图书。明年的国家出版基金里将重点扶植部分列入国家“十一五”规划的图书

。经过专家认真、负责评审和论证，共筛选出414个项目。其中，福建科学技术出版社的《体部磁共振诊断与鉴别诊断图谱》增补上“十一五”国家重点图书出版规划项目。

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。

信息来源：[高血压怎么吃怎么养速查全书 epub mobi pdf 下载\(2013-10-1\)-新新书房](#)

# 高血压怎么吃怎么养速查全书

## 图书特色

《高血压怎么吃怎么养速查全书》是一本关于高血压调理的书籍，主要内容针对高血压患者提供了详细的饮食和养生建议。本书的主题是帮助患有高血压的人们通过合理的饮食安排和科学的养生方法来调理和控制高血压病情。

人物评价方面，本书并没有具体涉及特定人物的评价，而是聚焦于对读者的指导和帮助。书中提供了对不同食材和食物的详细介绍，同时还对养生方法进行了系统性的总结和说明。

在文学手法分析方面，本书属于科普类书籍，主要采用实用性的手法。作者运用举例说明、分析比较、饮食搭配等手法，以简洁明了的语言向读者传达相关知识，使读者能够更好地理解和应用。

对社会影响来说，高血压是一种常见的慢性疾病，在全球范围内都存在着很高的患病率。《高血压怎么吃怎么养速查全书》的出版对这部分患者来说具有积极的社会影响。它提供了可行的饮食和养生方案，为患者提供了一种自我管理的方式，帮助他们更好地控制和管理病情。同时，该书的科学性和实用性也使其成为广大相关工作者和学生学习和研究的重要参考。

备注：上述内容由ai生成，如有问题，请联系我们及时删除

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。

信息来源：[高血压怎么吃怎么养速查全书 epub mobi pdf 下载\(2013-10-1\)-新新书房](#)

# 高血压怎么吃怎么养速查全书

## 书籍目录

### 第1章 认识高血压

测一测你是否有高血压症状

测一测你患高血压的概率有多大

高血压的发病因素

高血压的分期

高血压的常见并发症

### 第2章 高血压的自我监测与急救

血压的自我监测

什么时间测量血压

经常去医疗机构测量血压

高血压患者如何正确监测血压

冬季高血压患者应每天测量血压

测血压时要上、下肢体一起测

血压计的选购与使用

血压计的选购常识

血压计的正确使用方法

.....

### 第3章 运动降压

高血压患者的运动处方

高血压患者的运动原则

高血压患者运动的注意事项

有氧运动降血压

散步降压法

倒步行走降压法

.....

第4章 药物降压

治疗高血压的用药原则

高血压患者的用药原则

老年高血压患者的7大用药原则

必须遵医嘱服药

服药过程中及时与医生沟通

.....

第5章 饮食降压

高血压患者的饮食原则

适量摄入蛋白质

适量摄取热量

限制脂肪的摄入

饮食宜清淡

多吃蔬菜、水果

.....

第6章 高血压简易汉方疗法

常用降压中药

夏枯草



罗布麻叶

天麻

川芎

葛根

野菊花

.....

## 第7章 防治高血压的中医疗法

按摩治疗高血压

按摩也能降血压

降压基本按摩手法

穴位综合按摩法

常用的降压穴位

刮痧治疗高血压

.....

## 第8章 远离高血压的日常生活管理

降压生活一日安排

特殊人群的生活安排

肥胖高血压患者的生活安排

妊娠高血压及老年高血压生活安排

.....

## 第9章 心理减压

心理治疗高血压

情绪与血压息息相关

常见的心理疗法

高血压心理调护

克服高血压性抑郁症

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。

信息来源：[高血压怎么吃怎么养速查全书 epub mobi pdf 下载\(2013-10-1\)-新新书房](#)

# 高血压怎么吃怎么养速查全书

## 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。

更多精彩内容请访问：[高血压怎么吃怎么养速查全书 epub mobi pdf 下载\(2013-10-1\)-新新书房](#)

pdf: [高血压怎么吃怎么养速查全书 pdf 电子书籍 在线 下载地址](#)

epub: [高血压怎么吃怎么养速查全书 epub 电子书籍 在线 下载地址](#)

azw3: [高血压怎么吃怎么养速查全书 azw3 电子书籍 在线 下载地址](#)

mobi: [高血压怎么吃怎么养速查全书 mobi 电子书籍 在线 下载地址](#)

word: [高血压怎么吃怎么养速查全书 word 电子书籍 在线 下载地址](#)

txt: [高血压怎么吃怎么养速查全书 txt 电子书籍 在线 下载地址](#)

kindle: [高血压怎么吃怎么养速查全书 kindle 电子书籍 在线 下载地址](#)