

相约健康社区行巡讲精粹·控制高血压享受美好人生(第3版)



[相约健康社区行巡讲精粹·控制高血压享受美好人生\(第3版\)_下载链接1](#)

著者:郭冀珍 著

[相约健康社区行巡讲精粹·控制高血压享受美好人生\(第3版\)_下载链接1](#)

标签

评论

还不错的书。。。。。。。

很是好的不得了，非常棒！好好！

放松心情，享受美好生活。

买个自己的父母的，老人看了说受益匪浅。

给妈妈看看的，希望注意身体

虽然是送给老爸的书，但是自己先来学习一下

暂时还没发现缺点哦！

这个人写的东西还是蛮好的，比较贴近实际，试试看，希望能有效果吧

给妈妈买的，正在研读中。

应该还可以吧，帮别人买的

不错的书籍，非常有用

印刷漂亮，很好的一本书，多了解疾病有益无损

第一次尝试异地送货，很好。再快点就更好了！

高血压是人类的大敌，健康平稳降血压。

帮同事买的，送货超快的，同事说服务很好！！

很好的书，值得一看，谢谢京东！

但愿物有所值，还没看呢

好书 家庭里有老人的 买本看看，。

不错，有一定帮助，值得一看

书籍还是蛮好的。o(∩_∩)o

第二部分 高血压病病人需要在门诊做哪些基本的检查 孕期注意高血压 第三部分
第五部分 高血压病病人必备的基本知识 高血压病病人的运动锻炼

高血压病病人的饮食调养

临床观察发现，只要正确掌握测压的方法，电子血压计还是可取的。正确的测压方法是：选择t上臂袖带式电子血压计；病人取坐位，测压时w应裸臂或穿一件内衣，天气较冷时，不要将多A件衣袖上卷，或隔着几B层衣服测压；袖带缠绕E应在肘弯部横纹线上1厘米，在肘横纹内侧上方G找准肱动脉搏动点，将压力传感器（袖带内与L橡皮管相连附近的一个部件）对准此搏动点，并N保持与心脏同一水平进O行测压。一般第一次测定的数值常偏高，重复测S压需间隔2分钟以上，T连测数次。若两次测得的V收缩压数值在5毫米汞W柱范围内波动，可取平均值作为较准确的血压值。

帮别人买的，简单看了下，还不错。关心一下身体挺好的。

有帮助，对重新认识高血压的误区有好大帮助。

便宜又好用

苦，不是好滋味。人尝胆汁、黄连，其味即苦也。然而，偏就有卧薪尝胆者，明知味苦，定要[SM]尝之。何故？用以励志也。苦行、苦斗、苦恋、苦苦地折磨自己，坚忍、执著，心甘情愿、锲而不舍，“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”。苦，至此便成为一种境界。为追求一种目的，达到一种境界，虽苦犹乐，甘之如饴。苦之极，亦乐之极也。
读书之苦乐亦如此也。就本人自身而言我看过很多书,所以我也爱书,自然知道读书的苦与乐[ZZ][NRJJ]

还不错，有些讲的比较细，

好

物流太给力了。可惜不是图文并茂，有点小小的遗憾

电子血压计具有携带方便、使用方法简便、易掌握等优点，已成为高血压病人家中必备的自我保健工具。但是，由于其灵敏度高，目前市面上出售的各种电子血压计不同程度的抗干扰性能较差，易受病人体位、袖带缠绕部位等各种因素的影响，每次测定结果变化较大，难怪人们常常会问：“电子血压计准确吗？”
临床观察发现，只要正确掌握测压的方法，电子血压计还是可取的。正确的测压方法是：选择上臂袖带式电子血压计；病人取坐位，测压时应裸臂或穿一件内衣，天气较冷时，不要将多件衣袖上卷，或隔着几层衣服测压；袖带缠绕应在肘弯部横纹线上1厘米，在肘横纹内侧上方找准肱动脉搏动点，将压力传感器（袖带内与橡皮管相连附近的一个部件）对准此搏动点，并保持与心脏同一水平进行测压。一般第一次测定的数值常偏高

，重复测压需间隔2分钟以上，连测数次。若两次测得的收缩压数值在5毫米汞柱范围内波动，可取平均值作为较准确的血压值。

上海瑞金医院高血压科曾对100位住院病人用上臂袖带式电子血压计测压，用三通管同时连接在标准水银柱血压计上进行比较，发现舒张压相近，收缩压电子血压计稍高3-5毫米汞柱，但差别不大。因此，只要选择质量较好的电子血压计并正确使用，是可以获得较准确结果的。世界卫生组织已认可手臂式电子血压计。不少人喜欢用手腕式电子血压计，因为不必脱衣测量。但是，由于手腕部有两根平行的桡动脉、尺动脉，相互又有许多交通支，并且每个病人的解剖结构不同，因此，常常两只手腕的血压值相差很大，并且与水银柱血压计差别更大。所以，总的来讲，腕式电子血压计不及上臂式电子血压计准确，并且价格也较贵，所以如果要买手腕式电子血压计，最好先在店里用水银柱血压计左右手分别校正一下是否与标准水银柱血压计误差很大，若误差不大当然还是可用的。手腕式电子血压计在天冷脱衣测压不方便时，对肥胖人更适宜使用。3

高血压病病人在什么时候段测血压更好

高血压病病人为了掌握血压情况及自我判断降压药物的疗效，应该经常在家中自测血压。那么每天什么时间测血压较好呢？大多数人血压呈明显的昼夜节律性变化，即白天活动状态血压较高，夜间入睡后血压较低。一般白天血压有两个高峰期，即上午6-10时及下午4-8时。因此，应该在这两个时段测血压，了解一天中最高的血压点。

电子血压计具有携带方便、使用方法简便、易掌握等优点，已成为高血压病人家中必备的自我保健工具。但是，由于其灵敏度高，目前市面上出售的各种电子血压计不同程度的抗干扰性能较差，易受病人体位、袖带缠绕部位等各种因素的影响，每次测定结果变化较大，难怪人们常常会问：“电子血压计准确吗？”

临床观察发现，只要正确掌握测压的方法，电子血压计还是可取的。正确的测压方法是：选择上臂袖带式电子血压计；病人取坐位，测压时应裸臂或穿一件内衣，天气较冷时，不要将多件衣袖上卷，或隔着几层衣服测压；袖带缠绕应在肘弯部横纹线上1厘米，在肘横纹内侧上方找准肱动脉搏动点，将压力传感器（袖带内与橡皮管相连附近的一个部件）对准此搏动点，并保持与心脏同一水平进行测压。一般第一次测定的数值常偏高，重复测压需间隔2分钟以上，连测数次。若两次测得的收缩压数值在5毫米汞柱范围内波动，可取平均值作为较准确的血压值。

上海瑞金医院高血压科曾对100位住院病人用上臂袖带式电子血压计测压，用三通管同时连接在标准水银柱血压计上进行比较，发现舒张压相近，收缩压电子血压计稍高3-5毫米汞柱，但差别不大。因此，只要选择质量较好的电子血压计并正确使用，是可以获得较准确结果的。世界卫生组织已认可手臂式电子血压计。不少人喜欢用手腕式电子血压计，因为不必脱衣测量。但是，由于手腕部有两根平行的桡动脉、尺动脉，相互又有许多交通支，并且每个病人的解剖结构不同，因此，常常两只手腕的血压值相差很大，并且与水银柱血压计差别更大。所以，总的来讲，腕式电子血压计不及上臂式电子血压计准确，并且价格也较贵，所以如果要买手腕式电子血压计，最好先在店里用水银柱血压计左右手分别校正一下是否与标准水银柱血压计误差很大，若误差不大当然还是可用的。手腕式电子血压计在天冷脱衣测压不方便时，对肥胖人更适宜使用。3

高血压病病人在什么时候段测血压更好

高血压病病人为了掌握血压情况及自我判断降压药物的疗效，应该经常在家中自测血压。那么每天什么时间测血压较好呢？大多数人血压呈明显的昼夜节律性变化，即白天活动状态血压较高，夜间入睡后血压较低。一般白天血压有两个高峰期，即上午6-10时及下午4-8时。因此，应该在这两个时段测血压，了解一天中最高的血压点。

大多数高血压病病人入睡后血压下降，到清晨刚清醒时血压上升（早上6-10点），称为“晨峰现象”。即醒来0-3小时之内，是心源性猝死及中风的高发时间段。

控制高血压享受美好人生（第3版）以健康的生活方式为主题，内容包括合理膳食、适

量运动、平衡心理、高血压病防治等群众关心的话题和必备的知识。全书语言之精辟、耐人回味言词之通俗，使人永记。融合权威性、科学性、知识性、趣味性和实用性为一体，堪称为大众健康教育之力作，医学科普图书之精品。还是同学推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看杨成志、黄晓阳、老米、王永杰、王彦彦、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。，阅读了一下，写得很好，控制高血压享受美好人生（第3版）以健康的生活方式为主题，内容包括合理膳食、适量运动、平衡心理、高血压病防治等群众关心的话题和必备的知识。全书语言之精辟、耐人回味言词之通俗，使人永记。融合权威性、科学性、知识性、趣味性和实用性为一体，堪称为大众健康教育之力作，医学科普图书之精品。，内容也很丰富。，一本书多读几次，电子血压计具有携带方便、使用方法简便、易掌握等优点，已成为高血压病人家中必备的自我保健工具。但是，由于其灵敏度高，目前市面上出售的各种电子血压计不同程度的抗干扰性能较差，易受病人体位、袖带缠绕部位等各种因素的影响，每次测定结果变化较大，难怪人们常常会问电子血压计准确吗临床观察发现，只要正确掌握测压的方法，电子血压计还是可取的。正确的测压方法是选择上臂袖带式电子血压计病人取坐位，测压时应裸臂或穿一件内衣，天气较冷时，不要将多件衣袖上卷，或隔着几层衣服测压袖带缠绕应在肘弯部横纹线上1厘米，在肘横纹内侧上方找准肱动脉搏动点，将压力传感器（袖带内与橡皮管相连附近的一个部件）对准此搏动点，并保持与心脏同一水平进行测压。一般第一次测定的数值常偏高，重复测压需间隔2分钟以上，连测数次。若两次测得的收缩压数值在5毫米汞柱范围内波动，可取平均值作为较准确的血压值。上海瑞金医院高血压科曾对100位住院病人用上臂袖带式电子血压计测压，用三通管同时连接在标准水银柱血压计上进行比较，发现舒张压相近，收缩压电子血压计稍高3-5毫米汞柱，但差别不大。因此，只要选择质量较好的电子血压计并正确使用，是可以获得较准确结果的。世界卫生组织已认可手臂式电子血压计。不少人喜欢用手腕式电子血压计，因为不必脱衣测量。但是，由于手腕部有两根平行的桡动脉、尺动脉，相互又有许多交通支，并且每个病人的解剖结构不同，因此，常常两只手腕的血压值相差很大，并且与水银柱血压计差别更大。所以，总的来讲，腕式电子血压计不及上臂式电子血压计准确，并且价格也较贵，所以如果要买手腕式电子血压计，最好先在店里用水银柱血压计左右手分别校正一下是否与标准水银柱血压计误差很大，若误

郭冀珍写的的书都写得很好，[]还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。控制高血压享受美好人生（第3版），很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读，阅读了一下，写得很好，控制高血压享受美好人生（第3版）以健康的生活方式为主题，内容包括合理膳食、适量运动、平衡心理、高血压病防治等群众关心的话题和必备的知识。全书语言之精辟、耐人回味言词之通俗，使人永记。融合权威性、科学性、知识性、趣味性和实用性为一体，堪称为大众健康教育之力作，医学科普图书之精品。，内容也很丰富。，一本书多读几次，电子血压计具有携带方便、使用方法简便、易掌握等优点，已成为高血压病人家中必备的自我保健工具。但是，由于其灵敏度高，目前市面上出售的各种电子血压计不同程度的抗干扰性能较差，易受病人体位、袖带缠绕部位等各种因素的影响，每次测定结果变化较大，难怪人们常常会问电子血压计准确吗临床观察发现，只要正确掌握测压的方法，电子血压计还是可取的。正确的测压方法是选择上臂袖带式电子血压计病人取坐位，测压时应裸臂或穿一件内衣，天气较冷时，不要将多件衣袖上卷，或隔着几层衣服测压袖带缠绕应在肘弯部横纹线上1厘米，在肘横纹内侧上方找准肱动脉搏动点，将压力传感器（袖带内与橡皮管相连附近的一个部件）对准此搏动点，并保持与心脏同一水平进行测压。一般第一次测定的数值常偏高，重复测压需间隔2分钟以上，连测数次。若两次测得的收缩压数值在5毫米汞柱范围内波动，可取平均值作为较准确的血压值。上海瑞金医院高血压科曾对100位住院病人用上臂袖带式电子血压计测压，用三通管同时连接在标准水银柱血压计上进行比较，发现舒张压相近，收缩压电子血压计稍高3-5毫米汞柱，但差别不大。因此，只要选择质量较好的电子血压计并正确使用，是可以获得较准确结果的。世界卫生组织已认可手臂式电子血压计

不少人喜欢用手腕式电子血压计，因为不必脱衣测量。但是，由于手腕部有两根平行的桡动脉、尺动脉，相互又有许多交通支，并且每个病人的解剖结构不同，因此，常常两只手腕的血压值相差很大，并且与水银柱血压计差别更大。所以，总的来讲，腕式电子血压计不及上臂式电子血压计准确，并且价格也较贵，所以如果要买手腕式电子血压计，最好先在店里用水银柱血压计左右手分别校正一下是否与标准水银柱血压计误差很大，若误差不大当然还是可用的。手腕式电子血压计在天冷脱衣测压不方便时，对肥胖人更适宜使用。

3高血压病病人在什么时候段测血压更好

高血压病病人为

[ZZ]写的的书都写得很好，[sm]还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。[SM]，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。

书的内容直得一读[BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。

[SM]，超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。[BJTJ]，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所在来这里买书是非常明智的。然而，目前社会上还有许多人被一些价值不大的东西所束缚，却自得其乐，还觉得很满足。经过几百年的探索和发展，人们对物质需求已不再迫切，但对于精神自由的需求却无端被抹杀了。总之，我认为现代人最缺乏的就是一种开阔进取，寻找最大自由的精神。

中国人讲“虚实相生，天人合一”的思想，“于空寂处见流行，于流行处见空寂”，从而获得对于“道”的体悟，“唯道集虚”。这在传统的艺术中得到了充分的体现，因此中国古代的绘画，提倡“留白”、“布白”，用空白来表现丰富多彩的想象空间和广博深广的人生意味，体现了包纳万物、吞吐一切的胸襟和情怀。让我得到了一种生活情趣和审美方式，伴着笔墨的清香，细细体味，那自由孤寂的灵魂，高尚清真的人格魅力，在寻求美的道路上指引着我，让我抛弃浮躁的世俗，向美学丛林的深处迈进。合上书，闭上眼，书的余香犹存，而我脑海里浮现的，是一个“皎皎明月，仙仙白云，鸿雁高翔，缀叶如雨”的冲淡清幽境界。愿我们身边多一些主教般光明的使者，有更多人能加入到助人为乐、见义勇为的队伍中来。社会需要这样的人，世界需要这样的人，只有这样我们才能创造我们的生活，[NRJJ]希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。

很好的书籍很好的学习必备佳品，，，，希望宣传能给力的，能越做也好，下次还会在来的额，京东给了我不一样的生活，这本书籍给了我不一样的享受，体会到了购物的乐趣，让我深受体会啊。希望你能越做越好，成长有你有我大家一起来，很好的宝贝。

京东的物流很给力，送货的速度还不错，商品的质量也可以接受，价格也能比较公道。你,值得拥有!超低的价格,超好的质量,超高的品质,感谢京东

京东的物流很给力，送货的速度还不错，商品的质量也可以接受，价格也能比较公道。你,值得拥有!超低的价格,超好的质量,超高的品质,感谢京东

这本书穿插着各种轶事，包括开复自己的，他家人的，也有他老板们的。书中说道，他去google面试，正和google的创始人之一Larry Page聊着，另一个创始人Sergey Brin穿着紧身衣，满头大汗，扛着滑板进来了，他说：“Do you mind if I stretch?”然后开始一边拉伸运动，一边加入Larry和开复的聊天。。。在谈到那场著名的官司的时候，开复是这样与历史和解的：“戏剧化的人生非我所愿，但经历了，走过了，接受了，也是人生莫大的一笔财富。”欣赏他的淡定。

一本超预期的好书，推荐之。

我想，那就是来自我内心深处的声音了。当一个微小的火种慢慢地在心里闪烁，最终蔓延成为燃烧的火焰；当一个并不清晰的潜意识渐渐地野蛮生长，成为了明确的意志；我想，这就是作出改变的时候了。这和我此前很多次的人生经验相似，每一次放弃，都有争议，都有挣扎，都有留恋。但是最终通过理性走向平静，我深刻地知道，每一次放弃与选择，都是“舍”与“得”的对应。但人们只有倾听内心的声音，真正做到“舍弃”，才可能让自己全力以赴，到达心中的下一个“理想国”。

我一直认为兰迪教授所说的“Lead your

life（引领我的一生）”这句话既简短有力又意味深长。“Lead your life”而不是“Live your

life（过一生）”，也就是说，不要只是“过一生”，而是要用你的梦想引领你的一生，要用感恩、真诚、助人圆梦的心态引领你的一生，要用执著、无惧、乐观的态度来引领你的一生。

不要被信条所惑，盲从信条就是活在别人思考的结果里。不要让别人的意见淹没了你内在的心声。最重要的，拥有跟随内心与直觉的勇气，你的内心与直觉多少已经知道你真正想要成为什么样的人。任何其他事物都是次要的。又一本畅销书，厉害，连传记都能卖那么好，真心佩服。话说本来想问花借这书来着的，结果她竟然又买的是盗版，无语。跟我学网算是有些渊源，王哥跟晨曦都是牛人啊。还是更喜欢他之前的几本书，初恋即结婚这点，蛮让人佩服的。什么人才敢用“世界因你而不同”这样的标题啊？这里面的潜台词是，“世界已经因为我而不同了，然后我也能让这世界因你而不同。”开复同学说他从小都一直是那么自信，我终于相信了。

一个人从小的生活环境给人的一生的影响是巨大的。在座的恐怕难有很多人能有开复同学那样的背景。父亲在抗战时演讲（母亲那时看上他），后来又去stanford做访问学者，文化人啊。11岁到美国接受西方教育…龙生龙，凤生凤，生个老鼠打地洞。

和书店的比较过了，应该是正版图书。价格可以，购买方便，送货上门，网购就是好，我一下买了好几本书。有你陪伴,真好!不错，很喜欢。买书还来京东，印刷很精美，正版书籍，价格有折扣惠，送货快，

当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”

和书店的比较过了，应该是正版图书。价格可以，购买方便，送货上门，网购就是好，我一下买了好几本书。有你陪伴,真好!不错，很喜欢。买书还来京东，印刷很精美，正版书籍，价格有折扣惠，送货快，

当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”

[相约健康社区行巡讲精粹·控制高血压享受美好人生\(第3版\)_下载链接1](#)

书评

[相约健康社区行巡讲精粹·控制高血压享受美好人生\(第3版\)_下载链接1](#)