

名医与您谈疾病丛书：高血压（第2版）



[名医与您谈疾病丛书：高血压（第2版）](#) [下载链接1](#)

著者:李广智，王宪衍 编

[名医与您谈疾病丛书：高血压（第2版）](#) [下载链接1](#)

标签

评论

这个书写得比较好，总算有一本把问题讲清楚的科普读物了。

希望有很大的帮助！健康最重要？

送货快，书也好

非常不错的保健书，专业科学

给爸爸买的，还没来得及看

有高血压所以看下。

采用问答式，简明扼要。

书不错，包装完整，价格合适，送货给力，服务周到，下次再来。

很好，很方便，比市面上的那些操作简单多了！

不错。 。 。 。 。 。 。

这套书很不错的，很好的。

买了好几本书，一本都没看完，要抓紧了

给爸爸买的，正版

感觉还不错，书的质量可以

解答非常专业！10万个赞！赞！赞！赞！赞！赞！

不错，不错，不错

书还行。运动对高血压的重要性：有句话说：“年轻时，用健康换取金钱，年老时，用运动换取健康。”运动除了可以促进血液循环，降低胆固醇的生成外，并能增强肌肉、骨骼与关节僵硬的发生。运动能增加食欲，促进肠胃蠕动、预防便秘、改善睡眠。有持续运动的习惯：最好是做到有氧运动，才会有帮助。有氧运动同减肥一样可以降低血压，如散步、慢跑、太极拳、骑自行车和游泳都是有氧运动。

高血压患者的心理表现是紧张、易怒、情绪不稳，这些又都是使血压升高的诱因。患者可通过改变自己的行为方式，培养对自然环境和社会的良好适应能力，避免情绪激动及过度紧张、焦虑，遇事要冷静、沉着；当有较大的精神压力时应设法释放，向朋友、亲人倾吐或鼓励参加轻松愉快的业余活动，将精神倾注于音乐或寄情于花卉之中，使自己生活在最佳境界中，从而维持稳定的血压。

等了好几天，终于收到了。

有用。。。。。。。

好评，送货很快，客服很到位

全书通俗易懂，对高血压病人非常实用！推荐大家购买阅读！

资深专业人士的讲解，即易于理解，又有权威性、实用性。

京东买东西就是很快很方便，满意。

通俗易懂，内容丰富，实用性强

还可以吧，就是有点小贵，先看看，活动入手，希望多做些活动，好评！

很好 很实用 内容丰富 不错书

我只想知道什么时候京东的海鲜对我们湖北咸宁可以配送就好了，老是买第三方经营的海鲜，品质没有保证，而且又贵。

送货速度，书的质量都不错

一般 书写技巧还蛮亲民的书，即使医学知识不是很专业，也可以很容易读懂的书

已经购买此出版社的第4本类型的书了，虽然是第二版，但是内容还是很丰富的，值得购买！

同时买了几本同类书，感觉名医写的一般般。

有点闷闷的，一张图片都没有

好似可以，效果不错啊

了解了解

送货速度

在书店看上了这本名医与您谈疾病丛书高血压（第2版）一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，名医与您谈疾病丛书高血压（第2版）是名医与您谈疾病丛书·高血压的修订再版，以问答的形式对高血压的发生原因、临床表现、治疗方法、康复措施以及预防高血压发生的方法等做了详细阐述。内容深入浅出，文字通俗易懂，科学性、实用性强。名医与您谈疾病丛书高血压（第2版）可供临床医生、患者及家属阅读使用。收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。打开书本，什么是血压我们的心脏好像是一个泵，它收缩时把血液从心脏里压出来，压到大血管主动脉，使血液向前流动，并促使主动脉扩张。心脏舒张时，依靠主动脉的弹性回缩，使血液继续向前流动。就这样依靠心脏的一缩一舒，血液就能持续不断地流动。血液在血管内流动时，对血管壁产生了压力，就是血压。我们现在临幊上所称的血压，指的是上臂肱动脉的血压。以心脏每分钟平均跳动70次来估算，一天24小时心脏大约要跳动10万次以上。心脏每跳动一次，就产生一次血压。所以人体一天24小时就产生10万次以上的血压。而心脏的跳动有快有慢，收缩力有强有弱。血压也因此有高有低，在不断地变化。我们平时测量血压时，连续测量几次的话，每次的血压都不会相同的。用24小时动态血压监测时，如果每30分钟测量一次的话，24小时中就有48次血压，它们也不会是相同的。但是人体是一个非常精巧的有机体，有复杂的升压机制和降压机制。血压过高时，降压机制就发挥作用，使过高的血压降下来。血压过低时，升压机制会发挥作用，使过低的血压上升。这样就能使血压维持在正常的范围，保证身体各部分和各器官的正常功能。构成升压机制和降压机制的是神经系统、血管系统、内分泌系统和肾脏等。在这些器官或组织中，存在有对压力十分敏感的受体或感受器，血压的变动都能感受到，从而使相应的机制很快发生作用。影响血压的因素有哪些影响血压的因素主要有以下几个（1）心输出量心输出量增加，进入主动脉的血液量增多，血压就升高。如果心输出量减少，进入主动脉的血液量也就减少，血压就下降。（2）心率心率增快时，在较短时间内，通过主动脉向外周的血液量减少，所以心脏舒张末期，在主动脉中存留的血液量增多，使舒张压增高，脉压减小。反之，心率减慢时，舒张压降低，脉压

实用。

送老人

有价值

不知道是不是印刷的问题 信任京东觉得应该是正版 买过就一直放在那里
今天只是大概翻了一下 已经发现有损坏缺页的现象 不是那种可以对付看的那种
是内容页缺失！想买的请谨慎购买吧 内容对于想怎样注意防治高血压的读者不合适

有用

实用

还行~~~~~

好.....

读了这本书之后，
[SM]，超值。买书就来来京东商城。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]我曾经属于后一类。那时，我处于极度危险的境地。

”看薛老师这些话，你能觉得这是一个真实的老师，她说的话就象是邻居唠家常那样真诚自然。对于书中她大胆、直率的言辞，我很钦佩，不是每个人都有这种胆识、思维的。她能把一件看似简单惯常的事情剖析提头头是道，透过了表象看到了它的内在根源。她有勇气把一些不同与大家都说的话写在纸上，让别人看，虽然多数人心理或许也如她所想。但凭这一点儿，就让人佩服至极。比如，她对“老师象蜡烛、春蚕”，“没有教不好的学生，只有教不好的老师”这些话的评析，一针见血，道出了我们老师的共同心声。之所以造就了她感说真话，敢于抵制一切不利于学生成长和进步的制度。因为薛老师的人生信念就是：缺乏真诚、理性和趣味的日子是不值得过的。教育教学中有了平衡愉悦的心态，正确的定位和良好的策略，才能在饱满热情中，在正确策略中扶植学生向上。

薛老师在自序中写道，“我是特意捕捉了清风、乐声和野芳，录在这里，专门用于鼓励自己，就算是不定期地给自己献一小朵小花吧——真诚美丽的文字，正是心灵开出的花朵。”又一次阐述了她的人生信念——真诚。读了全书，给我最深刻的感受也是她的真诚，我看到了一个真实的人，一个真诚的老师。当学生的时候，老师是权威，跟老师的交往总是处于向上看的状态，学生是一定要小心翼翼的，多数情况还是听老师说的多，自己发表意见少。现在当了家长，为了孩子跟老师也没少打交道，但是一直觉得自己好多真实的想法不敢说，老师呢，说出来的也有一些让人觉得是官话套话。看了这本书，我想我们也许都错了，老师跟学生、老师跟家长，平等地真诚的交流其实并不难。工作是艰辛——往往也是孤独的。可是，于飞尘的间隙也有清风，于喧嚷的中间也有乐声，于荆棘的丛中也有野芳。我是特意捕捉了清风、乐声和野芳，录在这里，专门用于鼓励自己，就算是不定期地给自己献一朵小花吧——真诚美丽的文字，正是心灵开出的花朵。也有沉重和迷惘。但我的文字，往往略掉了疲惫、沮丧和困苦——无涉乎诚实、全面与否，这是我的选择——有意的，我将目光投在了值得的地方，心得体会

京东的速度是没得说的

[名医与您谈疾病丛书：高血压（第2版）](#) [下载链接1](#)

书评

[名医与您谈疾病丛书：高血压（第2版）](#) [下载链接1](#)