

RETRO FILM RETRO FILM RETRO FILM RETRO FILM RETRO FILM RETRO FILM RETRO FILM RETRO

RETRO FILM
RETRO FILM
RETRO FILM
RETRO FILM
RETRO FILM
RETRO FILM
RETRO FILM

RETRO FILM
RETRO FILM
RETRO FILM
RETRO FILM
RETRO FILM
RETRO FILM
RETRO FILM



高血压的中医养生保健通用课件



RETRO FILM RETRO FILM RETRO FILM RETRO FILM RETRO FILM RETRO FILM RETRO FILM RETRO

目录

CONTENTS

The higher I got
the more amazed I was by the view.



- 高血压的中医理解
- 中医保健方法
- 高血压的中医治疗
- 高血压的预防与控制
- 高血压患者的日常生活管理

RETRO FILM RETRO FILM RETRO FILM RETRO FILM RETRO FILM RETRO FILM RETRO FILM RETRO FILM





高血压的中医定义



01



02





高血压的中医病因

01



情志失调



02



饮食不节



03



劳欲过度





高血压的中医分类



01

肝阳上亢型



02

痰湿中阻型



03

瘀血阻络型



04

肝肾阴虚型



RETRO FILM RETRO FILM RETRO FILM RETRO FILM RETRO FILM RETRO FILM RETRO FILM RETRO FILM





饮食保健

控制热量摄入

适量摄入蛋白质



总结词

增加膳食纤维摄入

控制钠盐摄入





运动保健

力量训练

有氧运动

运动频率与时间

总结词



注意运动强度与自身状况





精神保健

总结词

社交支持

调节情绪

良好的睡眠

放松身心





药物保健

坚持用药

总结词

定期检测

中药保健

注意药物副作用



RETRO FILM RETRO FILM RETRO FILM RETRO FILM RETRO FILM RETRO FILM RETRO FILM RETRO FILM



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/878011106015006135>