

<<预防脑中风、老年痴呆的50法>>

图书基本信息

书名：<<预防脑中风、老年痴呆的50法>>

13位ISBN编号：9787030124517

10位ISBN编号：7030124510

出版时间：2004-2

出版时间：

作者：真田祥一

译者：曲壮凯

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。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<预防脑中风、老年痴呆的50法>>

内容概要

《预防脑中风、老年痴呆的50种方法》:过去,人们把没有任何原因和先兆就得病的,叫做"中了"或者"卒中"。

形容健康的人突然病倒,用"晴天霹雳"来表示。

脑中风就是这种病的典型代表。

很多得了这种病的人死去了,即使活了下来,也在后遗症中苦苦挣扎着。

现在随着对脑出血、脑梗塞原因渐渐的明了,大部分的脑中风和老年痴呆可以得到预防,认识到这是生活习惯造成的一种病。

如对盐分过多的饮食生活、吸烟与肥胖的危害、不合理的饮食、快节奏的生活……。

所以不仅要预防,还有必要改变生活习惯。

《预防脑中风老年痴呆的50法》就是以这个为主题,精选了不仅有饮食生活、运动等方面的方法,还有迄今为止大家不怎么熟悉的知识,也做了易于理解的说明。

<<预防脑中风、老年痴呆的50法>>

书籍目录

第一章 脑血管就是这样老化的

- 1 脑里的血液是怎么变得黏稠的？
- 2 黏滞的血液和凹凸不平的血管是引起脑中风的原因
- 3 黏稠的血液和凹凸不平的血管导致了“隐性脑梗死”
- 4 黏稠的血液和凹凸的血管会使全身器官恶化
- 5 为什么会形成黏稠的血液和凹凸不平的血管
- 6 黏稠的血液和不光滑的血管导致痴呆
- 7 自我诊断 你的血液和血管的健康水平如何呢？

第二章 使脑血管返老还童的50种方法

一 食品篇

- 1 大豆 降低胆固醇和中性脂肪，防止动脉硬化
- 2 纳豆 纳豆激酶能溶解血栓，晚餐时吃最好
- 3 青鱼 EPA能防止血栓，DHA能活化大脑、降低血压
- 4 肉类 优质的蛋白，能保证血管的弹性

.....

二 日常生活篇

.....

专栏

.....

<<预防脑中风、老年痴呆的50法>>

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。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>