

<<心脏病的居家疗法>>

图书基本信息

<<心脏病的居家疗法>>

内容概要

一提到心脏病。

恐怕没有不害怕的，它是十大死亡原因之一。

常常悄悄地就把宝贵的生命夺走。

本书详细解说心脏病的起因——冠状动脉硬化，以及心脏病患者的日常生活计划、衣食住行的注意事项，并介绍对心脏病患者有益的运动、中草药及食品，是心脏病患者不可不读的实用。

本书内容介绍起因于冠动脉硬化的心脏病为主，并且详细解说日常生活中各种远离其危险爆因的养生法。

希望借本书帮助读者正确认识心脏疾病并习得多项现实的实用知识。

<<心脏病的居家疗法>>

作者简介

柏木政伸，1931年生于日本神奈川县，横滨大学医部毕业后，留在同校第二内科学教研室。1971年藤泽市民医院创立时，就任内科主任医师。

1981年升任院长至今。

主要著作有《任何人都能明了的心电图》、《任何人都能明了的不规则脉搏》、《心脏病的预防和治疗》等。

<<心脏病的居家疗法>>

书籍目录

第一章 心脏的律动与心脏病 心脏的机能 1、停止跳动时——决定生死的四分钟 2、夺取心脏生命的冠动脉性疾病 3、洞结节——促使心脏运转 东方人和心脏病的关系 1、东方人少有的病状——心脏病 2、容易引发心脏病的性格 心脏病的四大症状 心脏病病发前有什么自觉症状第二章 心脏病患者的生活计划 起床——上班 1、起床后检查脸部有无浮肿 2、招来猝死的清晨慢跑 3、停止开车上班,效果多多 4、避免赶时髦而少穿或多穿 5、不吃早餐的习惯容易导致心脏病 6、冬天洗脸和排便时注意血压上升 7、排便时的憋力容易诱发心脏病 工作方面 1、坐办公桌的人易患心脏病 2、每天积压下来的压力是心脏的大敌 3、心脏不好的人不适合的职业 4、有效利用午休——让自己悠闲、快乐 5、三餐饭后小睡片刻的家庭主妇小心你的心脏 6、抛开优越感,快乐过一生 7、年过四十需随身携带心脏的检查报告 8、过冷的冷气对心脏病患者不利 回家—入浴—睡眠 1、下班铃响起时运动一下 2、适量的酒有益健康 3、每周两次以上的家庭晚餐 4、看电视时需选择节目 5、心脏病也可入浴——衡量病情 6、发作的导火线——享乐主义的性生活 7、睡得过多对心脏产生反效果 8、厚重的棉被是发病的原因之一 休闲与兴趣 特别报道第三章 心脏病患者的衣食住行 衣物方面 预防心脏病的饮食习惯 给心脏好的营养素 有益心脏的食物 有益心脏的居住环境及方法 特别报道第四章 心脏病的运动与穴道疗法 心脏病与运动 什么运动最合适? 简单的健康法 穴道疗法 瑜珈健康法 测量心脏的负担 特别道第五章 对心脏病有益的中药、药草、食品 心脏与中药的关系 对心脏病有益的中药 什么药草对心脏病有益? 家庭内可自制的妙药 特别报道

<<心脏病的居家疗法>>

媒体关注与评论

书评要想摆脱疾病的困扰，就从日常生活的点滴做起。
本书提供您心脏病的日常生活注意事项和居家保健方法，以及对心脏病患者有益的中药、草药与食品。
让贴心的保健顾问与您偕行！

<<心脏病的居家疗法>>

编辑推荐

要想摆脱疾病的困扰，就从日常生活的点滴做起。
本书提供您心脏病的日常生活注意事项和居家保健方法，以及对心脏病患者有益的中药、草药与食品。
让贴心的保健顾问与您偕行！

<<心脏病的居家疗法>>

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>