

<<远离动脉硬化>>

图书基本信息

书名：<<远离动脉硬化>>

13位ISBN编号：9787534556869

10位ISBN编号：7534556864

出版时间：2008-1

出版时间：江苏科技

作者：刘沛生

页数：151

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>

<<远离动脉硬化>>

内容概要

动脉硬化医学上叫做动脉粥样硬化。

动脉硬化是最为常见，的一种疾病，也是对人体健康危害最为严重的疾病之一。

但是，动脉硬化在发生、发展的过程中一般没有自觉症状，有人把它称为“静悄悄的疾病”，因而很容易被人们忽视，甚至有人不把动脉硬化当作一回事，结果酿成大祸。

本书将对动脉硬化的性质、特点、好发部位、演变过程、家庭调理、自我防治等进行全面的介绍。

<<远离动脉硬化>>

书籍目录

第一部分 动脉硬化是动脉血管变硬、变脆 一、心脏和血管是人体的泵站和管网 (一) 心脏是人体的“血泵” (二) 网络密布的血管 (三) 营养心脏的血管 (四) 营养大脑的血管 二、动脉硬化的性质 (一) 动脉血管变硬、弹性下降 (二) 血管壁内形成“一锅粥” (三) 斑块破裂, 形成溃疡 (四) 栓子像支“游击队” 三、怎样正确认识动脉硬化——动脉硬化的诊断 (一) 从年龄和症状来诊断 (二) 无声无息的“杀手” (三) 突然发病, 如暴风骤雨 (四) 哪些血管容易硬化 (五) 动脉硬化有哪些信号 (六) 脑动脉硬化的征兆 四、动脉硬化是怎样发生的 (一) 内因是动脉硬化的基础 (二) 动脉硬化是身体早衰的反映 (三) 生活方式不合理 (四) 饮食结构不合理 (五) 脾气发一次, 动脉硬一分 (六) 空气污染易患动脉硬化 (七) 动脉硬化的危险因素 五、一生中动脉硬化的变化 (一) 动脉硬化是老化还是疾病 (二) 婴幼儿也会得动脉硬化 (三) 动脉硬化由轻到重, 缓慢发展 (四) 动脉硬化有时快速发展如风暴, 猝不及防 (五) 人到老年, 人人都有动脉硬化 六、动脉硬化怎样治疗 (一) 非药物治疗 (二) 药物治疗 (三) 运动疗法 (四) 按摩、针灸和理疗 (五) 超声波治疗动脉硬化 七、动脉硬化的预防

第二部分 动脉硬化病人的生活起居 一、动脉硬化是吃出来的, 一定要管住嘴 (一) 动脉硬化是吃出来的 (二) 怎样把嘴管好 (三) 提倡健康食品, 预防动脉硬化 (四) 肥胖者的家庭膳食安排 (五) 动脉硬化病人一日食谱举例 二、多运动, 把多余的脂肪赶出体外 (一) 动脉硬化病人健身注意事项 (二) 晨练床上健身操 (三) 晨起叩齿 (四) 阳台晨练健身法 (五) 骑车锻炼防治动脉硬化 (六) 游泳锻炼降低胆固醇 (七) 游泳时预防腿抽筋 三、吸烟伤血管, 戒烟保健康 四、少喝一点酒, 血管弹性好 五、放松心情, 开朗乐观

第三部分 动脉硬化病人的家庭调理 一、管好家里的菜篮子 (一) 菜篮子买什么菜 (二) 怎样合理烹调 二、家庭聚餐, 走亲访友, 大吃大喝伤血管 三、关爱老人, 搞好护理, 定期查体 (一) 照顾动脉硬化病人的起居 (二) 饮食调养 (三) 心理调适 (四) 运动健身 四、注意防冻保暖 五、临睡前热水泡脚 六、动脉硬化病人的家庭膳食调理 (一) 芹菜红枣汤 (二) 山楂降脂茶 (三) 补肾减肥茶

第四部分 动脉硬化病人的饮食与营养 一、把好动脉硬化的第一关——少吃动物脂肪和胆固醇饮食 (一) 动脉硬化病人宜少吃哪些食物 (二) 食品中胆固醇的含量排队 (三) 胆固醇不全是“坏蛋” (四) 限制饮酒 二、饭吃多了也会得动脉硬化 三、吃糖能引起动脉硬化吗 四、粗茶淡饭是动脉硬化的克星 五、怎样选用预防动脉硬化的食物 (一) 吃番茄, 抗动脉硬化防血栓 (二) 吃花生, 防动脉硬化 (三) 吃含镁食物, 预防动脉硬化 (四) 吃香菇海带, 抗动脉硬化 (五) 保健粥, 防治动脉硬化 (六) 预防动脉硬化的几种常见食物

第五部分 动脉硬化病人的运动康复 一、肥胖和动脉硬化是“双胞胎” 二、坚持有氧运动, 每天不少于半小时, 以微出汗为度 三、肥胖者要坚持减肥运动 (一) 运动能减肥 (二) 床上运动减肥 (三) 打羽毛球减肥 (四) 微小仰卧起坐减肥 四、最好的锻炼方式是走路 五、骑车锻炼抗动脉硬化 六、游泳抗动脉硬化

第六部分 怎样防治动脉硬化的并发症 一、动脉硬化的并发症像“洪水猛兽” 二、预防动脉硬化并发症的方法 (一) 早期预防, 越早越好 (二) 合理的饮食是防治动脉硬化并发症的利器 (三) 坚持体育锻炼, 预防动脉硬化 (四) 抗动脉硬化、软化血管的中药 三、不要放过动脉硬化并发症的“蛛丝马迹” 四、动脉硬化闭塞症的治疗 (一) 动脉硬化闭塞症的西医治疗 (二) 动脉硬化闭塞症的中医药治疗

<<远离动脉硬化>>

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>