

<<健康从心开始>>

图书基本信息

书名：<<健康从心开始>>

13位ISBN编号：9787535774330

10位ISBN编号：7535774334

出版时间：2012-11

出版时间：邹旭 湖南科学技术出版社 (2012-11出版)

作者：邹旭 编

页数：112

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>

<<健康从心开始>>

前言

几年前，我的师傅(国医大师)邓铁涛教授交给了我一个任务——推广中医“治未病”的养生理论与方法，让更多人活得健康长寿。

为此，我先后多次在中央电视台、广州电视台的健康教育节目露面，数次撰文于《广州日报》等报刊，纠正了时下不少过偏的观点，宣扬了许多客观可行的理念与方法。

使观众与读者获益。

鉴于我的主攻方向为中西医结合防治心血管疾病，因此，我所接触的患者与资料主要与高血压、冠心病等心血管病密切相关。

近年来，看着这些病逐年增加，我逐渐萌生了编写一本教导普通民众防治心血管病的科普作品，揉合中西医预防保健医学的长处，使更多人得到健康。

经过了长时间的筹备，现在，这本书已经初步完成，名字就叫做《健康从“心”开始》。

在翻开此书之前，我想问的问题是，您可知道什么叫做健康，为何健康得从“心”开始？

或许，不同的人会有不同的回答。

但是，我的观点是：健是以“人”加上“建”字组成，而“建”背后就是能力和能量，但凡“建”加上其他偏旁字多含有“有力的”的意思，比如“腱”为坚韧有力的筋，“犍”指力大无穷的公牛。也就是说，健即人有力。

至于康则是说“有路子，行得通”。

因为古人认为，一路通畅谓之道；一分为二为歧；十字路口通达四个方向为衢(瞿)；通达五个方向为康；通达六个方向为庄；通达九个方向为逵(逵)。

基于此，传统意义上的健康即气足有力为健，经络通畅顺达为康。

那么，您或许会问，健康与“心”又有什么关系，为何得从“心”开始？

首先，中医认为，心是“五脏六腑之大主”，“主明则下安”，而“主不明则十二官皆危”。

简单换成现在的语言就是，心是非常重要的，心健康身体才健康，一旦心出了问题，身体其他部位便容易受到影响而出现异常乃至危象。

此外，“心主血脉”，而血脉是气血运行的通路，心出了问题，血脉便容易出问题，气血运行也会不顺畅，人便不容易健康而容易得病。

而按照西医的流行病学资料来看，当今心血管疾病患者急剧增多，高血压病、冠心病、心律失常等心血管疾病正吞噬着人们的健康。

据统计，我国心血管病现患人数至少2.3亿，每10个成年人中就有2人是心血管病患者。

我国每天心血管病死亡8400人，每10.5秒就有1人死于心血管病。

因此，只有心健康了，身体才健康。

其次，心藏神，所谓的神即类似于今天我们常说的高级中枢神经机能活动，比如情绪、心理等。

心如果不健康，便不能藏神，便容易出现，隋绪和心理异常。

然而近年越来越多的人出现了抑郁症、焦虑症等心理疾病，不少自杀事件，究其原因便与心理疾病密切相关。

换句话说，只有心健康了。

人的精神、心理等才会健康。

最后，要想健康，便得将正确的理念付诸实践，不然只能是纸上谈兵。

翻阅完本书后，我希望带给您一些有益的理念与方法，希望使您的心更加健康，但，我更愿意看到的是。

当您意识到自己既往的想法与行动是不利于保养您的“心”后，切记，应该尽自己的努力，把那些错误纠正过来，重新开始正确的生活，使心健康，使身体健康。

针对目前很多书籍存在理论介绍多而实际方法少，有些甚至经常涉及高深的专业术语等问题，我在编写此书时。

尽可能地避免使用专业术语，并试图更多地介绍一些可以执行的方法和技巧，一切以实用性为主。

需要强调的是，本书的核心主轴是告诉您如何从心率、血压、动脉硬化3大方面进行调节，并介绍心

<<健康从心开始>>

态、心理调节的一些原则和方法。

然而，由于这些方面并非完全孤立，而是互相联系、互有影响，因此，不少方法其实是通用的。只不过，无论如何，各种方法的最终指向就是教你如何防治“心”的疾病，使您气血流通，身体健康。

。由于学识所限，书中错漏之处在所难免，还望读者指正。

<<健康从心开始>>

内容概要

《健康从“心”开始》是一本教导普通民众防治心血管病的科普作品，揉合了中西医预防保健医学的长处，使更多人得到健康。

《健康从“心”开始》共分四章，内容包括：心脏病的特点与调控途径，心率那些事，血压不得不说的一些事情，动脉硬化我做主。

<<健康从心开始>>

书籍目录

第一章 心脏病的特点与调控途径 1.心脏病的可怕数据 2.糟糕透顶的心理病 3.引发“心”病的危险因素 4.心血管病的常见症状与早期警戒 第二章 心率那些事 1.有趣的“心率恒定论” 2.心率的正常范围与心跳加快的罪魁祸首 3.长寿村调查结果的启示 4.鳞光闪闪的玄机 5.膳食纤维——肠道清道夫 6.如何更好利用“肠道清道夫” 7.红薯——通便排毒好帮手 8.荞麦——中国人的净肠草 9.从《读者文摘》水果排名榜谈起 10.橙子可调节心率，功效良多 11.一天一苹果，疾病不找我 12.香蕉——快乐之果 13.樱桃——护心良药 14.运动——调节心率的必备武器 15.有氧运动——调节心率的好办法 16.有氧运动注意事项简介 17.呼吸调节——平静心灵的好方法 18.调节心率奇怪招数——肛门收缩术 19.食疗药补调节心率 20.麦冬——调节心率良药 21.减肥，调控心率的有效途径 22.腰带越长，寿命越短 23.肥胖的相关概念与诊断 24.肥胖的病因 25.肥胖的危害 26.减肥的好处 27.肥胖的解决方法 28.决明大枣茶——民间减肥有效方 29.荷叶减肥有良效 30.芦荟——通便减肥良药 31.清宫三花茶——皇帝调养方 32.二陈佛手散——减肥通用方 33.消肥防己汤——虚胖效验方 34.轻身除胖汤——老年妇女方 35.内服外贴药——减肥好方法 36.运动——科学的减肥方法 37.常见几款运动助减肥 38.中老年人减肥原则 39.当心陷进减肥常见误区 40.减肥小贴士 第三章 血压不得不说的一些事情 1.血压小常识 2.正常血压与高血压诊断 3.高血压危险因素及其对高血压预后的影响 4.血压升高的危害 5.限制钠盐摄入——有效调控血压的手段 6.警惕看不见的“盐” 7.注意补充含钾类食品 8.喝牛奶，降血压？ 9.乳糖不耐受怎么办？ 10.中国古人抗老延寿食品——海参 11.鲍鱼平肝阳以治眩晕 12.猪腰杜仲汤可降低血压 13.桑寄生善治高血压之眩晕 14.鬼针草——降压良药 15.葛根——扩血管、降血压 16.蔬菜之王说牛蒡 17.延年仙草话灵芝 18.降压常用食物、药物列表 19.调控血压——不可忽视的情绪 20.笑一笑，百年少 21.大笑养生法 22.改善睡眠，不乱熬夜 23.睡眠调节杠杆——自主神经系统 24.熬夜的诸多害处 25.晨间的“神奇3小时” 26.要想长寿健康——尽快从夜型生活走出来 27.人体睡眠时的秘密 28.失眠的诊断与常见方法简介 29.失眠食疗原则 30.失眠常用食疗推荐 31.百合夏枯草汤治失眠 32.解忧安神话合欢 33.沐足治疗失眠症 34.失眠的药枕疗法简介 35.常用失眠药枕推荐 36.失眠音乐疗法 第四章 动脉硬化我做主 1.血脂与动脉硬化 2.健康人群血脂异常的诊断标准和达标值 3.调控血脂原则 4.脂肪酸简介 5.可能有害的不饱和脂肪酸——反式脂肪酸 6.如何更好地摄取脂肪酸 7.86岁何老太——心脏血管也很漂亮 8.食物酸碱性质判断 9.碱性食物能软化血管 10.碱性食品总结与归类 11.长寿菜——海带能防动脉硬化 12.命仙草——石斛 13.益寿延年话黄精 14.吃点大蒜抗硬化 15.桑葚子——防治动脉硬化又一利器 16.服点开心散，动脉可流畅 17.常吃黑豆，百病不生 18.活血养血话三七 19.出出汗，血管才通畅 20.怎样出汗才对路？ 21.晒太阳：气血流通的良方 22.适量饮酒能养心 23.健康的饮酒方式 24.饮酒小技巧 25.饮酒常见误区 26.药酒简介 27.自泡药酒注意事项 28.常见药酒制法 29.数款常见养生保健酒 后记

章节摘录

版权页： 10.橙子可调节心率，功效良多 很多自觉“心脏乱跳”的人找我看病，其中多数人是心率快的，常见的诊断是室性早搏，当然也有不少仅仅是窦性心动过速。

遇到这些患者，我除了用健脾化痰养血的中药汤剂外，往往嘱咐他们要多吃橙子，每天最少3个，每餐1个。

一般来说，经过我诊治的患者3个月后基本都能够有明显改善乃至恢复正常。

我的经验是，橙子确实是有助于调节心率的。

橙子又名“黄果”、“金环”，还被称为“疗疾佳果”，营养成分丰富。

现代研究表明，橙子中含量丰富的维生素C、P，能增加机体抵抗力，增加毛细血管的弹性，降低血中胆固醇。

高脂血症、高血压、动脉硬化者常食橙子有益。

据美国一家研究机构研究显示，每天喝3杯橙汁可以增加体内高密度脂蛋白（HDL）的含量，从而降低患心脏病的可能性。

橙汁内含有一种特定的化学成分即类黄酮和柠檬素，可以促进HDL增加，并运送“坏”的低密度脂蛋白（LDL）到体外。

橙子还能清除体内对健康有害的自由基，减少这些毒素对心血管的侵害，使心跳更加平稳，并且，还有很好的抗胆胃炎的作用。

每天吃一个橙子，可以使口腔、食道和胃的癌症发生率减少一半，这是澳大利亚科学家的研究成果。

他们还发现，每天吃柑橘类水果，还可以使中风的发生率降低19%。

橙子发出的气味有利于缓解人们的心理压力，还特别有助于女性克服紧张情绪。

<<健康从心开始>>

后记

近年，我主要的工作之一就是进行健康宣教，先后在北京电视台健康之路栏目、广州电视台健康100FLJN等做一些节目，也在岭南健康大讲坛上讲课。

一开始以讲授我的师傅国医大师邓铁涛(今年97岁)的养生方法为主。

后来，结合自己专业，开始讲心血管病中西医防治的知识。

查阅了大量的资料，结合个人体会，才逐渐有了《健康从心开始》这本书与大家见面。

在这里，我想引用著名导演张艺谋先生所说过的话，他说：“我觉得任何一个人的生命和健康都是和奥运会开幕式一样神圣，一样复杂，一样精彩的诗章，我们每一个人都是自己生命的总导演。

无论你这一生多么精彩绝伦。

多么让人瞩目垂注，都经不起健康‘意外’。

我们急需普及健康知识、提高全民族的健康意识。

我们不可能改变世界，但是可以改变自己！

”是啊，我们没法改变我们现有饱受污染的环境、食物，但是，我们可以通过自身努力，增强我们的身体素质，改善我们的健康。

在这里，我还想借花献佛，将我国心血管病学会主任委员胡大一教授经常介绍的一个拥有健康秘密的手机号码。

送给大家，即：140-6-543-0-268。

其中，“140”是血压达标值。

要保护心脏和脑血管，必须把收缩压降到140毫米汞柱以下；“6”是血糖达标值。

含义是：空腹血糖降到6mmol/L(毫摩尔/升)以下。

糖化血红蛋白6%以下；“543”是血胆固醇达标值。

含义是：仅有高血压或仅吸烟者总胆固醇水平在5mmol/L以下，有冠心病或糖尿病的患者胆固醇水平要控制在4mmol/L以下，有冠心病和糖尿病的患者胆固醇水平在3mmol/L以下。

“0”指的是不吸烟；“268”指的是腰围。

所谓“人与腰带同寿”，就是说要长寿得时刻关注自己的腰围。

中国女性应把腰围控制在2尺6以下，男性则应控制在2尺8以下。

最后，我要感谢我的师傅邓铁涛邓老在中医方面给我的指导，感谢我的两个博士研究生姚耿圳与牛平平在参与本书编写过程中所作的努力，感谢参与编写本书的其他同事和朋友，希望朋友们阅读完本书之后，会有所收获，并付诸实际行动，获得心的健康，新的健康。

<<健康从心开始>>

编辑推荐

《健康从"心"开始》深入浅出，以实用性为主，主要介绍的是可执行的方法和技巧，避免理论介绍和高深的专业术语。

心藏神，所谓的神即类似于今天我们常说的高级中枢神经机能活动，比如情绪、心理等。

只有心健康了，人的精神、心理等才会健康。

紧张、压抑、苦闷、肥胖，告别梦魇，心之健康。

我们没办法一下子改变环境和食物污染，但是我们可以通过自身的努力，增强我们的身体素质，改善我们的健康。

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>