

<<学用结合123>>

图书基本信息

书名：<<学用结合123>>

13位ISBN编号：9787535955579

10位ISBN编号：7535955576

出版时间：2011-10

出版时间：广东科技出版社

作者：郭翔

页数：198

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>

内容概要

《学用结合123：预防心梗和脑栓》向广大读者，特别是老年人宣传防治心脑血管病的科学知识，提高健康水平。

《学用结合123：预防心梗和脑栓》共有123个问答题，从大众最关心的胆固醇问题入手，以提问题的形式，对心脑血管病的预防、保健、治疗等问题进行了通俗的解答。

环环紧扣，解开谜团，通俗易懂，讲深讲透。

内行看了感到新颖，外行看了恍然大悟。

深入浅出，不玄不虚，别有新意。

所献出的上百条计策。

条条切合实际，简单有效，是作者几十年的临床结晶。

作者简介

郭翔，1947年8月至1949年8月，就读于中国医科大学野战外科系。参加过解放战争、抗美援朝。

任军医。

1957年9月至1963年7月，就读于中国人民解放军第二军医大学医疗系。

1974年1月至1975年2月，进修于天津医科大学。

1975年9月至1976年7月，就读于中国人民解放军第一军医大学中医系。

曾任第一军医大学附属医院主治医师、副主任医师、副教授。

从事医疗、科研、教育工作60多年。

书籍目录

1. 什么是两醇争斗？
2. 低醇称霸后，结果怎样？
3. 为什么要争斗呢？
4. 胆固醇为什么会多起来呢？
5. 为什么把争斗点定在大血管内？
6. 为什么主动脉内膜有伤？
7. 你怎么知道大动脉有了粥样化？
8. 什么食物含胆固醇多呢？
9. 两醇相争谁得利？
10. 想了解胆固醇的家族吗？
11. 血液是由什么组成的？
12. 你知道五大凶手吗？
13. 为什么说水是生命的第一要素？
怎样科学补水？
14. 为什么要适量运动？
15. 为什么养病、治病要有良好的心态？
16. 晒太阳有哪些学问？
17. 冠心病病人的“吃规”是什么？
18. 血脂高了怎么办？
19. 胆固醇从哪来的，又到哪去？
20. 什么是血脂异常？
21. 脂肪有区别吗？
22. 怎样防止高血压病人中风？
23. 患高血压的朋友，你知道八项注意吗？
24. 哪！
0种食品必须吃？
25. 心绞痛最早的先兆是什么？
26. 为什么会发生心绞痛？
27. 怎样防止心绞痛杀回马枪？
28. 心肌梗塞前有没有先兆？
29. 为什么说猪瘦肉是形成动脉粥样化的直接凶手？
30. 治疗动脉粥样化有什么新办法？
31. 牙病也能引起心绞痛吗？
32. 什么是有利睡眠的食物？
33. 老年人的膳食怎样安排才算合理？
34. 如何预防心梗后的回马枪？
35. 妇女为什么少患冠心病？
36. 冠心病有哪些特征？
37. 胆固醇怕煮吗？
38. 有哪三种药不能骤停？
39. 为什么老年人空腹不要饮酒？
40. 为什么老年人要喝绿茶？
41. 老年人为什么会突发耳聋（耳中风）？
42. 为什么老人突然失明（眼中风）？
怎么办？

<<学用结合123>>

43. 胆固醇高时, 有哪些食物不可取?
44. 血脂高时, 有哪些食物可取?
45. 对“三高一胖”的老人为什么要多加关照?
46. 怎样防中风杀回马枪?
47. 夏天为什么中风也来凑热闹?
48. 为什么用药也把中风惹?
49. 血压不高, 为何也会中风?
应如何预防?
50. 为什么消极情绪也会中风?
51. 什么是中风?
52. 为什么在浴室里会发生中风?
53. 为什么高血压病人常在清晨敲门?
54. 为什么要给老年人夜备尿壶?
55. 为什么说, 没什么更要防有什么?
56. 预防中风啥对策?
57. 怎样对待老人接二连三的呵欠(打哈欠)?
58. 老年人经常犯迷糊还要查点什么?
59. 为什么老人夏季用药要注意气温?
60. 同型半胱氨酸为什么会高?
61. 什么是不良生活方式?
62. 想了解磷脂的作用吗?
63. 为什么“三高”老人晚餐要吃七分饱?
64. 血黏度增高要注意什么?
65. 怎样防治动脉粥样化?
66. 老年人服阿司匹林必须注意的8个问题是什么?
67. 有无代替阿司匹林作用的物质?
68. 患有心脑血管疾病的朋友应常吃哪些食物?
69. 为什么应给老年人补充维生素E?
怎样补充?
70. 鸡蛋黄能防老年痴呆吗?
71. 为什么需要给老年人补充维生素C?
72. 心肌梗死病人的家属应注意什么?
73. 怎样把冠心病的两只跟屁虫甩掉?
74. 为什么老年人收缩压高?
75. 动手指有什么好处?
76. 老年朋友, 你知道自身有什么特殊吗?
77. 什么是脂褐素?
78. 老年人运动后有五个稍息知道吗?
79. 为什么说防治老年病保护血管要优先?
80. 为什么心绞痛老治不好?
81. 老人洗澡有哪些事必须知道?
82. 冠心病病人睡眠不好, 吃啥食物?
83. 冠心病病人怎样度过便秘关?
84. 冠心病病人为什么不要偏食?
85. 高血压病人为什么睡前莫服降压药?
86. 为什么吃低脂肪食物血脂还高?
87. 冠心病的老人能不能吃点猪肥肉?

<<学用结合123>>

88. 为什么不让冠心病病人喝酒？
89. 胆固醇低了好不好？
90. 高血压病人为什么少吃盐？
91. 生物钟与自由基知多少？
92. 脑血管发病先兆抓哪条？
93. 老年人为什么冬天多中风？
94. 老年人为什么常出现一过性眩晕？
95. 救治工作贵在何处？
96. 猪瘦肉也有缺点吗？
97. 怎样判断食物的酸碱性？
98. 动脉粥样硬化形成与哪些因素有关？
99. 长期吃低胆固醇食物好不好？
应怎样吃含胆固醇的食物？
100. 为什么老年人大热天少外出？
101. 老年人饭后的四个立正你做到了吗？
102. 老年人遇到“七情”怎么办？
103. 为什么血黏稠度增高？
104. 下夜喝杯白开水好在哪？
105. 怎样预防小中风后的痴呆症？
106. 猪肥肉、猪瘦肉、鸡蛋三方会谈，听听它们说什么？
107. 四条腿不如两条腿，两条腿不如一条腿，一条腿不如没有腿，这样的吃法对不对？
108. 这几种食物含有哪些特殊成分？
109. 哪些食物心血管病人 / 老年人不该吃呢？
110. 哪些食物可以降低胆固醇？
111. 胆固醇代谢失调引起粥样化，发生在哪个环节上？
112. 为什么要给冠心病病人加点免疫剂？
113. 为什么说保卫血管责任重如山？
114. 怎样防老年痴呆？
115. 心脑血管病人对不良生活方式主要抓哪一个字？
116. 新健康宣言重点是什么？
117. 常见食物中的脂肪知多少？
118. 常用食物中的胆固醇知多少？
119. 老年人的十不能是什么？
120. 什么叫合理膳食？
121. 泡脚有什么好处？
122. 什么是健康五大元素？
123. 什么是老人健康七大指标？

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>