

<<巧招妙治冠心病>>

图书基本信息

书名：<<巧招妙治冠心病>>

13位ISBN编号：9787538857764

10位ISBN编号：7538857761

出版时间：2010-3

出版时间：良石,席翠平、良石、 席翠平 黑龙江科技出版社 (2008-08出版)

作者：良石，席翠平 著

页数：202

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>

<<巧招妙治冠心病>>

内容概要

文明程度的不断提高为我们带来了更多的便捷，也带来了更多的疾病。生活节奏的加快，饮食结构的改变，生活压力的增加，让现代人很容易在忙碌奔波间减少了对身体的关爱，忽略了身体健康的重要：当高血压、高脂血症、冠心病、前列腺病、肾病、糖尿病、乙型肝炎、胃病这些疾病不再是宣传册上触目惊心的字眼，而是成了你身体上真实的病痛时，也许是身体对你发出的一个严重警告：你对自己的身体已经忽略得太久了。

为了帮助你更好地解答来自疾病的困惑，我们特别编写了这套《巧招妙治常见病》系列健康丛书。书中汇聚了关于认识疾病、预防疾病、治疗疾病的种种妙招，可帮助你了解疾病治疗的根本所在，让你拥有更好的治病武器，以便更快地回归健康。

这套丛书内容深入浅出，是适合大众阅读的通俗读物。在这套书里，每一种治疗疾病的手段都不再是艰难晦涩的医学术语，而是生活中可以身体力行的趣味妙招。

这样，你的康复过程，将不仅仅是一段医学疗程，而更像是你配合医生进行的一项魔术。成败与否完全把握在你的手中。

<<巧招妙治冠心病>>

书籍目录

第一章 巧眼识破冠心病一、冠心病常识早了解（一）正确认识冠心病1.冠状动脉的特点2.动脉粥样硬化导致冠心病3.冠心病的定义4.冠心病的发病情况（二）冠心病的类型1.无症状型冠心病2.心绞痛型冠心病3.心肌梗死型冠心病4.缺血性心肌病5.猝死型冠心病二、症状表现（一）心率缓慢（二）心力衰竭1.收缩功能不全性心力衰竭的表现2.舒张功能不全性心力衰竭的表现（三）心律失常（四）心绞痛（五）心肌梗死（六）心脏骤停三、病因分析（一）不良饮食习惯1.高脂肪、高胆固醇食物的大量摄入2.营养不均衡（二）不健康生活方式1.吸烟2.饮酒过量3.运动不足（三）其他生理疾病1.高血压2.高胆固醇3.糖尿病4.肥胖症5.其他炎症因素6.家族病史（四）心理因素1.不良心理2.性格急躁（五）中医辨证1.外邪入侵2.七情失调3.饮食不节4.年老体衰5.劳逸失度（六）其他因素1.年龄状况2.职业因素3.气候变化四、诊断方法（一）自我诊断1.无症状型冠心病的自我诊断2.心绞痛型冠心病的自我诊断3.心肌梗死型冠心病的自我诊断4.不要忽视发病前兆5.生活中的危险信号（二）医学检查1.心电图2.心电图负荷试验3.24小时动态心电图4.心脏超声检查5.放射性核素检查6.冠状动脉造影第二章 巧手赶跑冠心病一、按摩帮你巧除病（一）按摩基本手法1.拿法2.按法3.点法4.拨法5.摩法6.搓法7.理法8.抖法9.颤法10.拍法11.叩法12.击法13.啄法（二）按摩防治冠心病的原理1.按摩改善左心功能2.按摩改善微循环3.按摩调节心律（三）穴位按摩治疗方法1.预防冠心病的按摩法2.冠心病发作期的按摩法3.缓解心绞痛的按摩法4.平衡血压、预防冠心病的按摩法（四）足部按摩治疗方法1.足部按摩的基本方法2.足部按摩的功能3.冠心病足部按摩的操作过程4.冠心病足部按摩的力度5.冠心病足部按摩的时间6.足部按摩的注意事项二、刮痧治疗好处多（一）刮痧的基本手法1.什么是刮痧2.刮痧的器具1.当归墨鱼2.天麻鲤鱼3.莲子鳗鲡4.虫草蒸龟5.怪味海带6.决明茄子7.陈皮兔肉8.人参灵芝兔肉9.玉竹荸荠10.豆豉酱猪心11.麦冬人参肉12.三七鸡肉13.枸杞叶炒二冬14.枸杞炒白菜15.归参煨鸡16.香附煨鸡肉17.红花枸杞童子鸡18.艾叶炒鸡蛋19.毛冬青煨猪蹄20.参杞烧鲫鱼（八）冠心病病人用药有禁忌1.常用于治疗心脏病的有毒药物2.会引发心肌炎的有毒药物3.会对心脏的传导系统产生毒性的药物4.会引发冠状动脉痉挛的有毒药物5.心绞痛发作时不要直立含药6.心得安的使用禁忌7.不要骤停服药8.勿自作主张随意联合用药9.勿自作主张随意加减药量10.兼有其他疾病要注意第五章 巧心护理冠心病一、心理调节胜似药（一）冠心病病人自我心理调节1.了解自身病情，做到心中有数2.克服不良情绪，保持心态平和3.缓解精神压力，正确应对逆境4.纠正不良性格，培养兴趣爱好5.心理调节方法（二）自我放松来防病1.静默法2.松弛反应3.渐进性放松（三）心理障碍要克服1.消除恐惧心理2.消除焦虑心理3.消除依赖心理（四）照顾病人的心理需要1.被尊重的需要2.适应的需要3.信息获得的需要4.刺激的需要5.安全的需要（五）心理调节有禁忌（六）音乐疗法来防病1.音乐的作用2.音乐疗法（七）其他心理疗法1.书法、绘画疗法2.垂钓疗法3.旅游疗法4.娱乐禁忌二、预防更比治疗好（一）主动避免诱发因素1.保持情绪稳定2.戒烟禁酒3.保持理想体重4.防治高血压5.防止血脂增高6.防止便秘7.随时携带自救药物（二）认识生活误区1.生气、发怒2.超负荷运动3.脱水4.缺氧5.经历严寒和炎热6.口腔不卫生7.过饱8.过于劳累9.过于依赖空调10.彻夜玩牌、打麻将11.久坐12.做深呼吸13.洗冷水浴14.着装过厚15.过分节食16.大量饮水17.吸烟18.大量饮酒19.喝咖啡20.吃蛋黄21.食瘦肉（三）避免亚健康（四）健康环境，预防冠心病1.室内要安静2.居室应通风3.保持合适的温度和湿度4.颜色要协调5.光线要合适（五）冠心病与四季养生1.春季养生2.夏季养生3.秋季养生4.冬季养生（六）其他有益的生活习惯1.正确睡姿要保持2.适当午睡有益身体3.早晨起来做按摩4.晨起服药效果好5.含铜食物要多吃6.适量饮茶巧护心7.补充鱼肝油三、家庭急救和治疗（一）急救药盒随身带1.硝酸甘油2.心痛定3.安定（二）紧急救治要记牢1.发生疾病不要慌2.心肌梗死的家庭急救方法3.心脏骤停的急救方法3.刮痧的手法（二）防治冠心病的原理1.刮痧的中医说法2.刮痧的现代科学解释3.刮痧的保健作用4.刮痧的治疗作用（三）刮痧防治心绞痛1.冠心病心绞痛的刮痧治疗方法2.注意事项（四）刮痧防治心悸（五）刮痧疗法的注意事项1.刮痧时间2.忌用疾病3.刮痧频率4.刮痧过程中可能出现的意外及处理5.注意保暖6.器具消毒7.其他事项三、针灸带来健康身体（一）针灸防治冠心病的原理1.针灸能够调节心律2.针灸对左心收缩功能和舒张功能的影响3.针灸可活血化瘀4.针灸能够改善微循环（二）针灸治疗方法1.针灸穴位2.主穴针刺法3.辩证施针法4.穴位注射5.耳针（三）针灸注意事项1.针灸准备2.针灸时间3.其他事项四、拔罐治疗法（一）做好拔罐准备1.选择适当的体位2.处理好拔罐部位3.器具准备（二）拔罐基本操作法1.拔罐2.闪罐3.走罐4.放血拔罐（三）拔罐治疗冠心病的原理1.拔罐治疗的中医说明2.拔罐

<<巧招妙治冠心病>>

治疗的现代医学解释 (四) 拔罐治疗方法 1. 治疗寒凝心脉型冠心病的拔罐疗法 2. 治疗痰浊或淤血型冠心病的拔罐疗法 3. 治疗心肾亏虚型冠心病的拔罐疗法 4. 治疗冠心病的拔罐疗法 注意事项 (五) 拔罐的注意事项 1. 保暖 2. 选择拔罐部位 3. 操作要求 4. 拔罐时间 5. 禁忌证 6. 其他事项 五、其他疗法 (一) 气功疗法 1. 气功治疗冠心病的原理 2. 放松功 3. 强壮功 (二) 穴位敷贴疗法 1. 什么是穴位敷贴疗法 2. 药膏的配制方法 3. 药膏的使用方法 4. 敷贴疗法的注意事项 (三) 耳穴贴压法 1. 什么是耳穴贴压疗法 2. 操作步骤 3. 耳穴贴压法的选穴 4. 冠心病耳穴贴压注意事项 (四) 药袋疗法 1. 什么是药袋疗法 2. 药袋的制作要点 3. 冠心病的药袋疗法 (五) 熏洗疗法 1. 什么是熏洗疗法 2. 熏洗疗法的作用 3. 熏洗疗法的操作方法 第三章 巧腿踢走冠心病 一、选择适宜的运动方法 (一) 选择适合的运动 1. 适当的运动形式 2. 正确的运动方法 (二) 散步是最好的康复运动 1. 散步的作用 2. 散步的方式 3. 散步的时间 (三) 舒缓体操很适宜 1. 准备姿势 2. 观天望地 3. 左观右看 4. 提肩缩颈 5. 左右摇摆 (四) 适当骑自行车有好处 (五) 慢跑也有防病作用 1. 慢跑的作用 2. 冠心病病人的慢跑注意事项 (六) 摆臂简单又有效 (七) 游泳也有一定作用 二、专门运动效果好 (一) 冠心病健心操 1. 预备式 2. 动作 (二) 太极拳是很好的防病运动 1. 太极拳的特点 2. 太极拳的作用 3. 太极拳的训练方法 4. 太极拳对人体各部位的要求 5. 简化太极拳套路 三、舞蹈防病又美体 (一) 舞蹈防病的原理 1. 什么是健身舞蹈 2. 舞蹈的治疗作用 (二) 冠心病病人的舞蹈疗法 1. 形式要适宜 2. 强度要适中 3. 时间要有节 四、运动的注意事项 (一) 运动时间的选择 1. 运动避开“高峰期” 2. 按照病情来运动 3. 运动时机的禁忌 (二) 运动强度要适宜 1. 强度太大可能导致猝死 2. 选择合适的运动量 (三) 循序渐进来进行 1. 运动量要逐步增加 2. 运动的3个阶段 (四) 其他相关事项 1. 绝对禁止运动的患者 2. 运动中的饮食 3. 运动中的衣着 4. 运动环境的选择 5. 运动后怎样洗澡 6. 不能做的动作 7. 适当控制性生活 8. 全面检查身体 9. 运动频率选择 10. 运动要持之以恒 第四章 巧嘴吃掉冠心病 一、饮食防治冠心病 (一) 冠心病病人饮食基本原则 1. 饮食结构要均衡 2. 五味调和很重要 3. 定时定量有节制 4. 四时变化要注意 5. 饮食需要有禁忌 (二) 冠心病病人怎样选择食物 1. 可随意选择的食物类别 2. 要适量限制的食物类别 3. 要限制或禁止食用的食物类别 (三) 冠心病病人适宜食用的蔬菜 1. 洋葱 2. 茄子 3. 芹菜 4. 白菜 5. 韭菜 6. 空心菜 7. 海带 8. 扁豆 9. 黄瓜 10. 冬瓜 11. 南瓜 12. 绿豆芽 13. 西红柿 14. 辣椒 15. 生姜 16. 大蒜 17. 大葱 18. 胡萝卜 19. 白萝卜 20. 香菇 21. 黑木耳 (四) 冠心病病人适宜食用的水果 1. 苹果 2. 山楂 3. 葡萄 4. 柑橘 5. 桃子 6. 西瓜 7. 草莓 8. 香蕉 (五) 冠心病病人适宜食用的肉类 1. 鸽肉 2. 鸡肉 3. 蛙肉 4. 蛤蜊肉 5. 牡蛎肉 6. 青鱼 7. 鲢鱼 (六) 冠心病病人食疗菜谱 1. 冰糖木耳 2. 酱拌豌豆苗 3. 炝拌绿豆芽 4. 炝拌油菜 5. 蒜蓉豌豆 6. 海蜇炒豆芽 7. 豆芽炒韭菜 8. 豆腐干炒韭菜 9. 葱炒土豆丝 10. 素炒双笋 11. 西红柿菜花 12. 山楂兔肉 13. 肉片炒木耳 14. 油菜炒鸡丁 15. 番茄炒肉 16. 糖醋鲤鱼 17. 芹菜炒牛肉 18. 菠菜瘦肉烧蘑菇 19. 番茄烧虾仁 20. 海带豆腐 21. 清炒双菇 22. 韭菜炒蛋 23. 醋熘白菜 24. 木耳圆白菜 25. 清炒空心菜 26. 洋葱炒青椒 27. 木耳豆腐 28. 麻酱茄子 29. 胡萝卜炒肉 30. 扁豆炒肉片 31. 黄瓜炒肉片 (七) 冠心病病人食疗茶饮 1. 乌龙护心茶 2. 首乌护心茶 3. 银杏叶护心茶 4. 苦丁护心茶 5. 三宝护心茶 6. 西瓜决明护心茶 7. 金银菊花茶 8. 益母山楂茶 9. 五参养心茶 10. 丹参绿茶 11. 七宝止痛茶 12. 红花干姜茶 (八) 冠心病病人食疗粥汤 1. 双耳汤 2. 苦瓜豆腐汤 3. 黄瓜肉片汤 4. 蒜蚌豆腐汤 5. 川芎鱼头汤 6. 参归腰片汤 7. 参归鳝鱼羹 8. 当归羊肉羹 9. 酸枣仁粥 10. 首乌粳米粥 11. 淡菜粳米粥 12. 山楂粳米粥 13. 丹参红枣粥 14. 芝麻粳米粥 15. 芥菜粳米粥 16. 海带粳米粥 17. 菠菜粳米粥 18. 胡萝卜粳米粥 19. 荷叶粳米粥 20. 白萝卜粳米粥 21. 枸杞糯米粥 22. 木耳大枣粥 23. 玉米小米粥 24. 山楂小米粥 25. 绿豆大米粥 26. 燕麦桃仁粥 27. 芹菜大米粥 二、药物治疗冠心病 (一) 冠心病病人常用保健中草药 1. 川芎 2. 绞股蓝 3. 郁金 4. 赤芍 5. 银杏叶 6. 三七 7. 丹参 8. 红花 9. 决明子 10. 何首乌 11. 当归 12. 冬虫夏草 13. 泽泻 14. 茵陈 15. 灵芝 16. 人参 17. 党参 18. 菊花 19. 益母草 20. 黄芪 21. 刺五加 22. 仙人掌 23. 大蒜 24. 葛根 25. 合欢皮 26. 山药 27. 玉竹 28. 麝香 29. 冰片 30. 熟地 31. 麦冬 32. 西洋参 33. 太子参 34. 杜仲 (二) 冠心病病人常用中成药 1. 苏合香丸 2. 速效救心丸 3. 滋心阴口服液 4. 冠心苏合丸 5. 冠心二号片 6. 黄杨宁片 7. 宽胸气雾剂 8. 养心芪片 9. 冠脉宁片 10. 苏冰滴丸 11. 复方丹参注射液 12. 通心洛胶囊 13. 毛冬青片 14. 冠心丹参片 15. 冠心苏合胶囊 16. 乐脉颗粒 17. 心脑血管康胶囊 18. 利脑心胶囊 19. 地奥心血康胶囊 20. 心可宁胶囊 21. 心脑血管舒通胶囊 22. 心血宁片 23. 活血通脉片 24. 愈风宁心片 25. 益心舒胶囊 26. 松龄血脉康胶囊 27. 降脂灵片 28. 麝香保心丸 29. 山海丹胶囊 30. 心宝丸 31. 血栓心脉宁胶囊 (三) 冠心病病人常用中药良方 1. 冠心参丹合剂 2. 益气通瘀汤 3. 参冬心梗汤 4. 加味失笑散 5. 蛭元粉 6. 茵术汤 7. 延竭散 8. 加味四妙汤 9. 宣痹川归汤 10. 参芎饮 11. 加味归辛汤 12. 健脾益心汤 13. 通脉丹参汤 14. 冠心参香汤 15. 心痛安丸 16. 菊藤饮 17. 温阳通脉汤 18. 厚莱通脉汤 19. 舒心汤 20. 参芍活血汤 21. 葛红康心方 22. 利湿化痰汤 23. 萆薢饮 24. 舒心消痛方 25. 化痰祛瘀汤 26. 参胡止痛方 27. 冠心活血方 28. 冠心通痹汤 29. 加味萆薢汤 30. 益气化痰汤 31. 加味瓜蒌薤白半夏汤 32. 心梗化痰

<<巧招妙治冠心病>>

汤33.瓜蒌参蒲汤34.橘红郁金汤35.通冠参汤36.益气活血汤37.养心定志汤38.首乌钩藤饮39.心脑活血丸40.参七散（四）冠心病病人选择中成药的原则1.分清种类2.“六因制宜”的原则3.其他事项（五）冠心病病人常用西药1.常用西药的类型2.常用西药（六）冠心病病人药酒食疗法1.首乌地黄酒2.枸杞米酒3.山楂红枣酒4.灵芝丹参酒5.当归护心酒6.瓜蒌护心酒7.丹参米酒8.三七丹参酒9.山楂延参酒10.瓜葛红花酒11.归参活络酒12.吴茱萸肉桂酒13.灵脂酒14.天麻酒15.三宝酒（七）冠心病病人食疗药膳

<<巧招妙治冠心病>>

编辑推荐

《巧招妙招治冠心病》由黑龙江科技出版社出版。

<<巧招妙治冠心病>>

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>