

<<吃好心脏病>>

图书基本信息

书名：<<吃好心脏病>>

13位ISBN编号：9787563717019

10位ISBN编号：7563717013

出版时间：2008-6

出版时间：旅游教育出版社

作者：林俊龙

页数：144

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>

<<吃好心脏病>>

前言

近年来，天灾人祸仍，自然界生态丕变，温室效应所带来的变化，更是引支许多人力无法抗拒的灾祸。

我常说，温室效应来自于心差效应，人心的力量很大。

佛陀也说众生共业，就是人人心力会聚，趋向善则能造就祥和与社会与人间的福祉；如果是恶的力量，世间就很难平安。

现在的社会浊流横溢。

亟须清流，不仅在心灵上要有正确的方向，引导大众育健康的身心；在生活上也需要有正确的观念，提倡自然简约的生活。

才能有健康的身体。

所以每个人都要有一份带动真、善、美的使命，不要轻视个己之力；只要有健康的心灵、护爱万物尊重生命，秉持爱的使命，会聚起来就能形成一股大爱的清流，让世界充满祥和、康乐融融，沐浴在互爱恩光里。

慈济人医会真是无处不在。

他们经常上山下乡去义诊，发现有些民众不但医疗常识不足。

不懂得如何保护自己，而且生活习惯不佳，不忌烟酒、槟榔，再加上大鱼大肉，因此普遍患有糖尿病、高血压、肝病等慢性疾病。

所以，重要的是引导他们改变生活饮食观念。

提倡正确的卫生习惯，以及营养而不伤身的饮食。

这群良医以爱行医，由于病人最听医生的话，因此医生对病人说法最有用；他们视患者如亲人，希望病人健康，拥有幸福的人生，所以运用灵方妙法，就是推广心素食仪”。

不仅如此，还要“应器施教”，慢慢地让民众戒除烟酒与槟榔，否则再多的医药，也很难根治疾病。

大林慈济医院的林俊龙院长，真正是一位令人敬爱的良医，视患者如己亲，时常与义工们深入小区照顾弱势病患，从卫教保健、护生茹素，到全力推广素食。

期盼社会大众有正确的饮食观，在在都不遗余力；并且在专业医学观点中，撒下真善美的种子，撒播爱的人文。

林院长这本《吃好心脏病》著作问世，我希望不仅能使人人远离病苦，更希望人人都有一颗好心来净化人心，还给世间一片清净与祥和。

<<吃好心脏病>>

内容概要

心脏病能够吃得好吗？

答案是肯定的！

本书作者以三十几年行医经验告诉读者，一个人只要小心选择自己的饮食，定期服用适当的药物，再加上适度的运动，心脏病是绝对可以治愈的。

本书文字浅显易读，经由个案病例引导，读者可以很快对心脏病的成因、症状、治疗方法有基本认识。

而由营养师精心设计的食谱，可让读者轻松做出美味健康又适合心脏病患的饮食。

<<吃好心脏病>>

作者简介

林俊龙，现任大林慈济医院院长（2000年迄今）曾任财团法人佛教慈济综合医院副院长（1995年至2000年）美国洛杉矶北岭医学中心心脏科主任美国洛杉矶北岭医学中心院长美国加州大学洛杉矶分校临床教授（1980年至1995年）

<<吃好心脏病>>

书籍目录

序 健康之源自序 远离心脏病 第一章 冠状动脉心脏病 隐藏的危机 影响冠心病的危险因子 冠心病的诊断与治疗 实时治疗,好好保养 如何预防冠心病 第二章 缺铁性贫血与胸痛 胸痛的可能原因 典型的二尖瓣脱垂 二尖瓣脱垂的诊断方式 饮食影响大 二尖瓣脱垂的药物治疗 二尖瓣闭锁不全与心脏衰竭 心脏衰竭的症状 二尖瓣闭锁不全手术 人工瓣膜问题多 都是细菌惹的祸 心脏衰竭影响肾功能 贫血是常见的临床表征 第三章 运动好处多 运动能降低罹病率 养成良好的运动习惯 运动要多样化 快走或慢跑有益身心 掌握运动的强度及时间 运动减肥最有效 如何改善运动后肌肉酸痛 第四章 养生健心食谱 素食有益于心血管疾病 素食套餐搭配基本原则 选择适合自己的套餐 1600大卡高纤低脂一人份示范食谱 1800大卡高纤低脂一人份示范食谱 2000大卡高纤低脂一人份示范食谱 附录 心血管疾病用药

<<吃好心脏病>>

章节摘录

插图：10年前我在美国行医的时候，有一位中年美国男子罗勃。

经过他的家庭医生介绍来看我。

他说他最近常有胸闷的现象，尤其是发脾气的时候。

他有两个不听话的孩子，常常让他非常头痛。

罗勃说他身体一向健康，没有什么大的毛病，只是最近几个月来，每次发脾气或上楼梯的时候，胸口就会发闷，但是只要他慢下来，或喝一口水，胸闷就会过去，他以为是多吃了酸辣食物的关系，胃酸有点回流，所以去找他的家庭医生，但是家庭医生怀疑是心脏的问题，所以介绍他来看我。

当我问到他的过去及家族史的时候，他说他一向肥胖，虽然尽量节食，但总是没有办法降低体重，他不爱运动，没有特殊爱好，就是喜欢坐在电视机前看球赛，就像他的父亲一样，从美式足球、棒球到篮球，他都喜欢，是个标准的所谓沙发运动员（armchair athlete）。

他血压略高，可以用药物控制下来，但他不喜欢吃药，常因忘记吃药而被家庭医生臭骂一顿，而且他的胆固醇也偏高，但还没有到需要用药物来控制的程度。

当我问到他的家族史的时候，罗勃非常伤心地告诉我，他父亲在57岁那年无缘无故地突然去世；我问他有没有兄弟姊妹，他说只有一个哥哥。

“现在在哪里？”

“我问。”

罗勃说：“已经过世了，也是非常突然且毫无预兆。”

“再问他哥哥当时多大年纪？”

“57岁。”

“罗勃回答我时，脸上仍然带着甜蜜的表情！”

显然他们兄弟情深，一定有段美好的童年时光；但是听到这里的我，开始有点紧张，接着问罗勃：“你今年多大年纪？”

“57岁。”

“说完他缓缓地抬起头来，目视着我。”

好像突然发现了命运的安排；而我差一点从椅子上跌下来。

这在医学上是非常紧急的情况，内行的人都知道，罗勃形容的症状是典型的狭心症，在运动或情绪激动时因为心脏负荷的增加，就会发作。

从罗勃的家族史看来，他随时都有生命的危险。

我立刻安排他住进加护病房，连让他回家拿牙刷的时间都不给。

经过血液、小便、心电图、胸部x光检查后。

紧急做心导管，果然，罗勃的3条冠状动脉、加上它们的分支。

一共有6个地方严重狭窄。

于是马上安排做紧急的冠状动脉绕道手术，终于将罗勃从鬼门关拉了回来，几天后他顺利出院了。

3年后有一天，罗勃拎了一盒礼物，到诊所来谢我。

他说：“我是家族里唯一活过60岁生日的男人。”

“从罗勃的故事可以看出来，遗传扮演着多么重要的角色，绝不可以轻忽。”

其他影响因子除了遗传之外，其他9个与冠心病有关的危险因子为：（1）性别；（2）抽烟；（3）血脂过高；（4）糖尿病；（5）高血压；（6）肥胖；（7）紧张的个性；（8）缺乏运动；（9）生活的压力。

以武雄的例子来说，他有家族史（父母亲有高血压、心脏病的历史）、血脂过高、身材肥胖，再加上终日忙碌、缺乏运动，又有抽烟的习惯，虽然没有糖尿病或高血压，但是10个危险因子中已经有了六七，冠心病发作的机会相当高。

急性心肌梗死是冠心病常见的表现方式之一，第一次急性心肌梗死发作的病人，大概有10%-15%会死亡，这些死亡的个案中，有一半是在到达医院之前就已经走了。

这大都是因为血管阻塞以后，造成下游肌肉的坏死、心输出不足，没有办法应付身体循环的需求，再

<<吃好心脏病>>

加上心跳不规则，导致心室颤动，即心脏没有办法发挥泵血的功能，顿时血压下降，全身循环骤停，俗称心脏麻痹。

若不能在短时间之内急救，恢复心跳循环，就会产生脑缺氧、坏死等现象，即使能够救回来，也成了植物人。

<<吃好心脏病>>

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>