

<<心脑血管病防治密码>>

图书基本信息

书名：<<心脑血管病防治密码>>

13位ISBN编号：9787802085688

10位ISBN编号：7802085683

出版时间：2008-3

出版时间：孟宪励 人民日报出版社 (2008-03出版)

作者：孟宪励 编

页数：183

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>

## <<心脑血管病防治密码>>

### 内容概要

一套专为领导干部和向往“高层次”生活群体设计的保健用书； 一套树立保健意识的启蒙书；  
一套健康生活观念的指导书； 一套提高生命质量的处方书。  
上百位医学、保健、营养专家走出诊所，面向社会，向人们宣示新的健康革命： ——生活重在绿色； ——感情重在保鲜； ——家庭重在和谐； ——心理重在调理； ——疾病重在预防。

没有太多的说教，只告诉您一个简单的事实：我们本无病，所谓的“病”是自己住出来的、吃出来的、吵出来的、想出来的…… 我们完全可以没有病…… 本书是《健康时报干部健康顾问》系列之一的《心脑血管病防治密码》分册，书中具体包括了：老人频繁咬舌快查大脑、经常头晕先排除中风、老人身手别太“敏捷”、老人乘飞机要防肺梗塞等内容。

## &lt;&lt;心脑血管病防治密码&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 早期信号与预防第一章 早期信号早知道老人频繁咬舌快查大脑哈欠频频，小心中风黄色瘤：高血脂的信号高血压患者鼻出血很危险下肢肿胀可能是静脉栓塞头痛别忘看鼻科反复呛咳可能是中风先兆如何早期发现心衰老人贫血也要认真对待冠心病危险腿上可发现夜尿多要防慢性心衰肠子也会发生中风脑血管病也有“天气预报”急性心梗症状多数不典型小小感冒为何会夺命心慌可能暗藏心脏病危险老人腿抽筋查查血管走路没劲儿查查血管经常头晕先排除中风老人耳聋查查血脂第二章 早期预防功效大高胆固醇血症危害大血黏度低是病吗隐匿性冠心病：无声的杀手每年做一次动态心电图冠心病“高枕”才“无忧”老人身手别太“敏捷”老人乘飞机要防肺栓塞1/3脑中风与颈动脉病变有关老人出门带张急救卡天气变冷心梗高发身体不适千万别开车心脏x综合征易伪装成心绞痛冬天多测几次血压心血管也会发神经症高血压也要“打假”“过劳”是猝死的导火线四措施防中风后肩痛骨科手术后易发生肺栓塞识别围产期心肌病中风患者要防直立性低血压帕金森病患者：摄入蛋白质别过量老烟民易患脉管炎餐后发生心绞痛更危险瘦子得高血压更危险别让恐惧紧张“伤心”防中风40岁以上常查TCD防心血管病多吃三类食物自制饮料防中暑第二篇 饮食疗法第一章 食物疗法生活中来降脂药膳不妨常吃高血压患者不必完全戒酒过年宜吃素馅饺子冠心病：冬季合理进补自制降压八宝粥生吃洋葱降“三高”三服中药降脂茶每天几粒花生护心脏降脂别光靠少食多餐四种菜汤能降脂常食四粥软化血管两道降压美味汤晚餐少吃降血脂有些高血压对盐很“敏感”夏季多喝降压清凉茶吃蚕蛹缓解心痛心脑血管病人秋冬如何进补中风病人的康复食谱心脏不好少吃麻辣川菜第二章 专家带你吃出健康介入治疗饮食三“步”曲饭前吃点水果可减肥“二高”病人多吃水产品脑血管病人夏季食疗处方夏季多吃富钾食物吃亚麻籽油防脑血管病用药期间尽量低盐少酒血脂高常吃全素晚餐心脑血管病患者冬季食疗方适量喝水可治心绞痛血压偏低要多喝水盛夏来杯“消暑二豆饮”喝红葡萄酒要“三适一常”吃鱿鱼别怕胆固醇高中医膳食疗法辅助降压中风病人的康复食谱冠心病两款食疗方夏季来碗降压粥蜂蜜不是降压“黄金食品”第三篇 药疗与保健第一章 专家用药大讲堂降压药别“朝三暮四”胸痛是冠心病引起的吗七成心血管病人“很郁闷”偏瘫康复避免四个误区五类心脏病可以介入治疗心脏支架术后要防再狭窄每份心电图都要保存好肺心病人吸氧要采取低流量病毒性心肌炎病后加强护理降压不适做颈部血管超声化验血脂前注意什么四成脑缺血被当成颈椎病心脏也会患荨麻疹更年期高血压要辨清真伪冠心病治疗两误区治疗脑出血营养得跟上合理体位：为心脏“减负”鼻炎也会引发高血压声东击西的心梗最危险偏瘫康复训练三误区高血压有时会“走低”心跳骤停急救抓住五个要点先心病患儿家庭护理七要点第二章 这些细节 要注意眩晕袭来快卧倒治冠心病：关键在多点协同抗击天冷心血管病人也要多活动天气再热也要动一动中风后，康复训练慢慢来剧烈赛跑后不能“急刹车”心脏病跳跳华尔兹呼吸运动调理法做平板试验指导安全运动第三章 运动保健讲方法静脉曲张锻炼有讲究自我按摩6招缓解神经衰弱4招对抗颈椎病运动性猝死可预测高龄高血压怎样平稳降压服降压药咳嗽及时换药读懂降压药“夏令时”用降压药别担心低血压有些降压药会败“性”长期服降压药有害吗服用降压药越早越好服长效药可减少降压不适胖患者要吃对降压药根据血压规律指导用药降压药别急着换心血管病患者用药切莫自选肾不好的高血压病人咋用药服降压药别担心耐药性冠心病伴血压低怎样用药降脂药副作用没那么可怕阿司匹林肠胃副作用可防停药阿司匹林要慢慢来发现中风患者别着急喂药络活喜可以掰开服用救命药为何救不了命治帕金森应早用药早搏——看病及时，用药莫急长期服降脂药3~6个月要复查

## <<心脑血管病防治密码>>

### 编辑推荐

《健康时报干部健康顾问:心脑血管病防治密码》将介绍：生活中少点应酬，多点锻炼，少吃点大鱼大肉，多吃点健康食品。

——邱保安人本身具有一定的抵抗力，少量的非致病性微生物不会构成对健康的威胁。

——邓小虹只要尽了最大的努力，不管结果如何，自己都是成功的。

——赵晨滨平常心，多运动，七分饱，勤体检。

——钟南山别人用着好的药，不一定适合自己。

——徐远任何一个家庭都不可能平静如水，关键是要学会调整自己的心态。

——刘学俊孩子们应该吃足够量的肉，不等于说就可以吃得过量。

——陈润东要高度警惕室内环境中的污染物对儿童的伤害。

——宋广生癌症并不可怕，可怕的是自己精神上的颓废和悲观。

——傅全香争取活，不怕死，不在乎，不马虎。

——宋琳琳健康的心态在一定程度上，可提高人体免疫力。

——徐红

<<心脑血管病防治密码>>

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>