

<<健康生活完全指南>>

图书基本信息

书名：<<健康生活完全指南>>

13位ISBN编号：9787807400905

10位ISBN编号：7807400900

出版时间：2007-7

出版时间：上海文化出版社

作者：尹学兵主编

页数：185

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>

## <<健康生活完全指南>>

### 内容概要

每一个人，不论健康与否，平日都应努力缩小和医生间的信息沟壑，而非疾病来临时，将所有的责任尽数交给医生，这看似轻松的行为，实质上是一种懒惰，是以弱势自居，放弃了自己该承担的责任。

最好的医生是和病人一起作战的，最好的病人是和医生一起努力的。

最好的病人，会运用自己能控制的力量，去发现、主宰自身可以左右的那部分，有些视角可能是医生不会关注也永远触及不到的。

病人改变不了医生，但可以改变自己，为此迈出的第一步，是走向健康的一步，起点，可以从阅读本书开始。

## &lt;&lt;健康生活完全指南&gt;&gt;

## 书籍目录

认识指南什么是冠心病为什么说冠心病是“时代瘟疫”冠心病发病率为何逐年提高你容易得冠心病吗胖人为什么易得冠心病A型性格人为什么易患冠心病婴儿断奶过早为什么易患心脏病冠心病只是老年人的“专利”吗西医将冠心病分为哪几种类型中医将冠心病分为哪几种类型中医治疗冠心病有哪几种方法中医将心绞痛分为哪几种类型中医将心律失常分为哪几种类型X综合征是冠心病吗阿-斯综合征是什么病冠心病会传染吗冠心病会遗传吗冠心病为什么具有家族性冠心病的患病率为何男女有别为什么说冠心病史愈长愈能长寿呢预防冠心病会导致癌症吗动脉硬化早期有哪些迹象何谓室性过早搏动为什么有的心肌梗死在事后才知道预防指南冠心病预防重于治疗预防冠心病的关键时期是少儿期尽早筛选出心血管疾病高危险性的儿童和青少年尽早对高危儿童早期干预女性心脏病发作前有征兆预防冠心病，降脂是关键冠心病的三级预防措施预防冠心病的最简便方法最能减少冠心病危险的方法八大“法宝”预防冠心病猝死旅行中的防病措施能预防心肌梗死的检查预防心肌梗死，做好三件事心肌梗死愈后仍须防复发多交朋友，可少发心脏病病症指南觉得心跳厉害，可能心脏有病情绪激动时胸痛，可能是冠心病牙痛、耳痛和咽喉痛都有可能是冠心病的信号腿抽筋，可能暗示心脏有病常做噩梦，可能是冠心病在作怪心肌梗死的早期信号急性心肌梗死的先兆急性心肌梗死的临床表现警惕无痛性心肌梗死心肌梗死与心绞痛临床表现的异同心绞痛的若干特点稳定劳力型心绞痛的临床表现初发劳力型心绞痛的临床表现加重劳力型心绞痛的临床表现卧位型心绞痛变异型心绞痛中间综合征梗死后心绞痛不稳定型心绞痛心绞痛与颈椎、胸椎病的鉴别心绞痛与类似症状的鉴别检验指南冠心病患者的“必修课”：心电图检查24小时动态心电图的临床价值心电图运动试验的目的运动试验的作用意义心肌酶谱及其意义放射性同位素心肌扫描多排心脏CT冠状动脉造影的应用冠状动脉造影前的准备冠状动脉造影的术后处理及注意事项超声心动图的应用核磁共振对心肌梗死的检查和诊断心绞痛的诊断检查用药指南心绞痛应正确用药冠心病患者的晨间用药冠心病患者应随身携带的药物硝酸甘油服用须知合理使用硝酸异山梨酯服用阿司匹林有讲究久服硝苯地平不宜突然停药地尔硫卓的药物配伍禁忌介入治疗术后用药须知中成药治疗心绞痛抗生素有助于降低心脏病发病率维生素E有防治心脑血管病的作用维生素C是良好的抗氧化剂生活指南气候变化对冠心病患者的影响冠心病患者怎样度过冬春季冠心病患者害怕“倒春寒”心血管病患者怎样度夏梅雨季节更应关注冠心病入冬时节慎防冠心病冠心病患者不宜身着厚装冬季沐浴注意温度变化午睡有利于预防冠心病朗诵与歌咏对心脏有益心绞痛患者要多喝水噪声也可损伤心血管摩胸擦背有助于冠心病康复“四暴”易伤心抽烟的人为何容易得冠心病老年冠心病患者拔牙须知急性心肌梗死治疗后的注意事项更年期妇女宜防“更年期”避免做与屏气有关的动作冠心病患者少做深呼吸出门购物不要负担过重彻夜玩牌、搓麻将等于“自杀”注意闹钟和夜半电话的铃声冠心病患者的性生活应该注意些什么心肌梗死发生后何时可恢复性生活冠状动脉搭桥手术患者的性生活心肌梗死患者何时可以开车心肌梗死患者何时可以乘飞机冠心病患者外出旅游要注意什么介入治疗术后患者何时可上班介入治疗术后患者如何照顾自己药膳指南药膳粥韭白粥玉米粉粥山楂玉面粥海带粥柠檬玉面粥大蒜粥萝卜粥葛根粉粥山楂粥莲肉粥黑木耳粥菊花粥茵陈淡竹叶粥豆浆粥加味桃仁粥银耳红枣粥银花菊花粥绿豆粥枸杞粥益母草汁粥药膳汤芹菜红枣汤海藻黄豆汤保元强心汤温心鱼汤三七牛肉汤三仁汤雪红汤黄鱼海参羹葱姜黄瓜汤益母草豆羹黄芪桂枝鸡蛋汤酸辣汤芝麻杞菊汤玉竹葛根瘦肉汤鲤鱼山楂鸡蛋汤玉竹猪瘦肉汤茭白葱汤当归羊肉汤双耳汤双菇竹荪汤银杏叶红枣绿豆汤大枣冬菇汤桃仁牛血汤草菇豆腐汤兔肉冬瓜汤药膳茶菊花山楂饮丹参饮乐和茶三七花茶槐花山楂茶山楂荷叶茶玉竹茶香蕉茶三根茶养心茶何首乌茶银杏叶茶银菊楂蜜茶花生壳茶桑寄生茶饮食指南心肌梗死患者的饮食原则冠心病合并糖尿病患者的饮食原则冠心病合并糖尿病患者的餐次安排冠心病合并糖尿病患者运动时的加餐冠心病患者外出就餐注意事项提倡欧米伽膳食一二三四五红黄绿白黑对冠心病患者康复的有利食品降血脂的食物与蔬菜多吃木耳预防动脉粥样硬化常吃姜可缓解动脉硬化大蒜可防治冠心病柑橘可预防冠心病冠心病患者应多吃苹果巧克力可预防冠心病常喝牛奶能预防冠心病酸奶比牛奶更好心血管的保护食品——鲜豆浆冠心病患者慎对烟酒、咖啡和茶运动指南体育锻炼助康复“心率130”——安全运动的信号冠心病患者运动前是否需服药冠心病患者运动须知晨间运动注意事项散步——康复运动第一步慢跑——因人而异太极拳有助于康复锻炼冠心病患者适合钓鱼冠心病患者能否骑自行车冠心病患者能否游泳冠心病患者能否登山运动适当，以防冠心病发作冠心病合并糖尿病患者运动须知冠状动脉搭桥

<<健康生活完全指南>>

手术后患者早期运动须知部分不适合运动的冠心病患者护理指南冠心病患者的夜间保健急性心肌梗死的急救处理对猝死病人的家庭一线救护需要尽快就诊的心绞痛类型发生心绞痛后须采取的措施轻微心绞痛的自我止痛妙法患者眷属应注意的问题冠心病养护不要忽视环境的影响力心脏康复锻炼的方法及护理冠状动脉搭桥术前护理冠状动脉搭桥术后护理宜忌指南宜食用坚果宜食番茄宜补钙宜多食用植物蛋白宜多吃富含维生素C的食物宜多吃高纤维素的食物宜多吃水产海味食物宜吃低盐饮食宜常吃红辣椒、牛奶和鱼宜吃植物油忌大笑忌饱餐

编辑推荐

每一个人，不论健康与否，平日都应努力缩小和医生间的信息沟壑，而非疾病来临时，将所有的责任尽数交给医生，这看似轻松的行为，实质上是一种懒惰，是以弱势自居，放弃了自己该承担的责任。

最好的医生是和病人一起作战的，最好的病人是和医生一起努力的。

最好的病人，会运用自己能控制的力量，去发现、主宰自身可以左右的那部分，有些视角可能是医生不会关注也永远触及不到的。

病人改变不了医生，但可以改变自己，为此迈出的第一步，是走向健康的一步，起点，可以从阅读本书开始。

<<健康生活完全指南>>

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>