

<<与劳心者聊健康>>

图书基本信息

书名：<<与劳心者聊健康>>

13位ISBN编号：9787503544484

10位ISBN编号：7503544481

出版时间：2011-1

出版时间：中共中央党校出版社

作者：徐顺霖

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>

## <<与劳心者聊健康>>

### 内容概要

这是一场有关保健的主题演讲。

这是一本所有人都能读懂的保健书。

面对形形色色的真假保健学说，一位临床医学博士倡导因人而异、顺其自然的保养理念，用“可乐瓶装药酒”的方式正说医学常识，轻松讨论“三高”，幽默解答门诊热点话题。

## <<与劳心者聊健康>>

### 作者简介

徐顺霖 北京大学临床医学博士后，现就职于北京大学第三医院中央党校院区。  
临床研究方向：冠心病、高血压、糖尿病诊治及心脏功能评估；从事临床心肺康复指导及“三高”人群的饮食和运动指导；从事科研：冠心病、干细胞及基因治疗评估。  
崇尚自然饮食、有氧运动和因人而异的保健方式，反对标新立异的商业保健，倡议中老年人减少药物和保健品服用。  
适当运动，合理美食。

## <<与劳心者聊健康>>

### 书籍目录

引言：聊出健康思路

上篇：保健需要因人而异

健康不容娱乐

——泛滥的健康资讯误导人

保健需要因人而异

两个被遗忘的、基本的保健医疗常识

被夸大的营养：食品只是原料没有疗效

几个日常饮食的营养争论与建议

最好的、免费的保健措施

自然衰老与“三高”加速衰老

适宜的运动是最好的全身氧疗

中篇：健康主题演讲

心的健康：好心情才有好心脏

所有人都该知道的血压知识

通过体检评估“三高”与体能

血糖高的门诊话题和运动处方

众说纷纭的高血压——心理应激

老年人的减肥、减药、口福和运动

中风的先兆症状、治疗争论与康复训练

下篇：现场问答和门诊对话

1. 喝酒真的能够给身体能量吗?酒精有营养吗?

2. 为何不能空腹饮酒?酒量有大小吗?

3. 喝酒对于大脑影响大吗?酒后为何宿醉?

4. 适度饮酒是否有益健康?

5. 为什么有的人越减越肥,肚子很大?

6. 体检发现血脂升高,如何选择降血脂的药物?

7. 为什么会肥胖?是否就是吃得多动得少?有何危害?

8. 餐后两小时血糖略微增高,能否吃拜糖平?

9. 平常不吃肥肉、动物内脏,为何血脂还挺高?

10. 怎样选择降脂肪药物?需要长期服用吗?

11. 什么时候要吃降脂药物,有没有一个降血脂的标准?

12. 每天到底需要喝多少水?

13. 真有“酒精肝”一说吗?酒量的标准?

14. 正常血压是多少?老年人到底要不要把血压降得很低?

15. 为何高血压病诊断后面现在加上“极高危”几个字?

16. 颈部血管超声查出动脉增厚和斑块是怎么回事?能治疗吗?

17. 眼底检查能查出高血压的动脉硬化吗?通过运动能通畅吗?

18. 高血压的药能长期吃一种吗?终身服药而不更换吗?

19. 为何降压药物要联合用药?

20. 吃药的毒副作用有哪些?降压药物仅对肝脏肾脏有毒害吗?

21. 老年人为何血压差值极大?降到多少为宜?

22. 哪些性格与高血压病有关呢?

23. 为什么高血压时候心率增快不好?最理想的心率是多少?

24. 是不是每个人都有焦虑和抑郁症状?是否真的合并存在?

25. 一忙碌就头疼、头昏、肩背疼痛是不是焦虑症?

<<与劳心者聊健康>>

26. 什么是心身疾病?是不是心理不正常,加上身体有病?
27. 性格和情绪不良为什么会导导致心身疾病?
28. 心肌缺血怎么检查和防治?冠心病要不要放支架呢?
29. 老人情绪激动后走了是不是心肌梗死?
30. 若患者得糖尿病、高血压、冠心病10年,有特效药和办法吗?

.....

后记

## <<与劳心者聊健康>>

### 编辑推荐

劳心者是国人对于脑力劳动者的别称。

<<与劳心者聊健康>>

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>