

<<脑养护与脑血管病防治>>

图书基本信息

书名：<<脑养护与脑血管病防治>>

13位ISBN编号：9787508246222

10位ISBN编号：7508246225

出版时间：2007-8

出版时间：金盾出版社

作者：张学安，郭志松 主编

页数：231

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>

## <<脑养护与脑血管病防治>>

### 内容概要

本书详细介绍了脑的心理养护、饮食养护、运动养护和生活起居养护的方法。重点介绍了各种脑血管疾病及脑血管病并发症的预防、护理与康复等知识。其内容丰富新颖，方法科学实用，文字简明流畅，可供脑血管病患者及其亲属阅读，亦可供基层医务人员参考。

## <<脑养护与脑血管病防治>>

### 书籍目录

- 一、脑养护 (一)心理养护 1. 健康的心理状态有哪些主要特征? 2. 怎样才能保持心理健康?  
 3. 改变A型性格对脑养护有何裨益? 4. 改变内向性格对脑养护有何意义? 5. 控制情绪对脑  
 养护有什么好处? 6. 笑与脑养护有何关系? 7. 心胸开阔为什么有利于脑养护? 8. 遣散抑  
 郁为什么有利于脑养护? 9. 勤用脑为什么有利于脑养护? 10. 老年人如何科学用脑? 11. 怎  
 样才能延缓心理衰老? (二)饮食养护 12. 饮食与脑养护有何关系? 13. 什么样的膳食原则有利  
 于脑养护? 14. 健脑益智的营养素有哪些? 15. 哪些食物有健脑益智作用? 16. 常吃健脑食  
 物为什么有利于预防脑血管病? 17. 蛋白质对脑养护有何影响? 18. 吃素食有利于脑养护吗?  
 19. 饮食过于精细为什么不利于脑养护? 20. “滴油不沾”的饮食有利于脑养护吗? 21. 限  
 盐对脑养护有什么好处? 22. 吃糖多为什么不利于脑养护? 23. 微量元素与脑养护有何关系?  
 24. 有助于降血压的食物有哪些? 25. 高脂血症与脑血管病有何关系? 26. 胆固醇太低为什  
 么不利于脑养护? 27. 吃鸡蛋为什么有健脑益智作用? 28. 为什么说核桃是“长寿果”? 29  
 .吃鱼对脑养护不利吗? 30. 多吃瘦肉有利于脑养护吗? 31. 多吃蔬菜、水果为什么有利于脑  
 养护? 32. 多吃豆制品对脑养护有何作用? 33. 多吃含钾、含镁食物对脑养护有何作用? 34  
 .水质硬度对脑养护有何影响? 35. 清晨饮水对脑养护有什么好处? (三)运动养护 36. 运动对  
 脑养护有什么好处? 37. 运动可分为哪几类? 38. 如何选择健脑运动项目? 39. 运动锻炼时  
 应注意什么? 40. 运动养护时如何掌握运动时限和频度? 41. 自己如何估计和控制运动强度?  
 42. 散步对脑养护有何裨益?应注意什么? 43. 慢跑锻炼对脑养护有何作用? 44. 增加手脚运  
 动为什么有利于健脑? 45. 练功对脑养护有什么作用? .....二、脑血管病防治

<<脑养护与脑血管病防治>>

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>