

<<谁主宰了你的生命和幸福>>

图书基本信息

书名：<<谁主宰了你的生命和幸福>>

13位ISBN编号：9787530873687

10位ISBN编号：7530873687

出版时间：2012-9

出版时间：天津科学技术出版社

作者：王江峰

页数：233

字数：200000

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>

## <<谁主宰了你的生命和幸福>>

### 前言

当你看到这本书时，它也许会成为你的福音，我愿以此书为患者带来最好的治疗指导和养生保健方法。

虽然我们的生活条件越来越好，但始终也不能阻止疾病的发生。

随着人类社会的发展，疾病也在不断演化，任何人都难逃脱“生老病死”的自然法则。

但是，现在的致病因素已经与以往不同，恶化的自然环境，现代社会的工作压力、暴饮暴食、不良的生活习惯，使我们的健康受到极大的挑战，亚健康人数也在不断上升。

近期发布的《中国城市人口白皮书》显示，一线城市的白领亚健康比例高达76%，处于过劳状态的接近六成，真正意义上的健康者不到3%，这是一个多么令人震惊的数字啊！

调查还显示，目前中国人的八大致死病，分别是恶性肿瘤、心脏病、脑血管疾病、精神障碍疾病、痛风、肾病、哮喘、过敏等现代生活方式病，这些病越来越多地困扰着中国人。

虽然全国拥有众多的医疗机构，政府也在不断地加大相关医疗投入，但这对患者来说是远远不够的，从某种程度来说，医生还是“供不应求”。

很多患者都有这样的经验，在医院排了几个小时的队，而与医生交流的时间却仅有短短几分钟，医生能为患者诊断开药的时间是有限的，更谈不上向患者传授一些相关的医疗知识和日常保健知识。

关于疾病的很多事，医生没有时间完整地告诉患者。

作为患者，我们又该如何，道听途说还是对疾病不闻不问？

现代社会给我们的健康造成了很多负面影响，因此，就要求我们要比以往任何时候都应该更关注健康，不断丰富自己的保健防病知识。

不是每个人都需要成为医生，但了解自己的身体状况，明确自身疾病的特点，了解相关的健康知识、日常生活注意事项，应该成为现代患者的必修课。

医院能提供给我们的仅仅是几分钟的门诊诊断或几个月的住院治疗，而其余的时间，我们都将在家里、在单位，以及其他地方度过。

掌握日常生活中的禁忌，知道哪些饮食、运动适合自己，了解保健及高科技抗老防病方法，都是患者及其家属应该知道并付诸行动的问题。

众所周知，当今社会的许多病是自己不注意造成的，好像每个人都知道如何去保养身体，仿佛知道很多事会造成人体的伤害，但是大多数人并没有付诸行动，只是放在心里挂在嘴边。

事实证明，只有当一个人拥有正确的人生观、生命观、价值观和健康观时，才能真正行动起来，并且得到最好的回报。

因为只有这样他们才会明白，生命的可贵，人生的价值，以及健康对人生的重要性。

本书虽然介绍了许多知识，但最重要的并不是仅仅让大家获得知识，而是想让大家明白，是谁主宰了你的生命和幸福！

它不是社会，不是别人而是自己，是自己主宰了自己的生命和幸福。

我衷心地希望您能从这本书中，得到自己想要的知识，同时也感谢您购买并阅读，更感谢您对我的支持与信任，也希望关注本书的专家和读者提出宝贵的意见和建议，使此书内容在再版时更加完善。

## <<谁主宰了你的生命和幸福>>

### 内容概要

生命源于健康身体，幸福源于健康身心。

传递养气、养血、养肝、养心、养肾、养胃等养生智慧。  
简单易行之术让人延年益寿。

同时，本书又详细介绍了医学前沿知识——干细胞了治疗各种疾病，让读者打开健康知识的另外一扇窗户，是关于干细胞治疗的首选科普读本。

## <<谁主宰了你的生命和幸福>>

### 作者简介

王江峰：著名健康医学专家，既传承了我国传统健康理念精髓，又吸纳现代医学的可取之处，形成了独特鲜明的健康医学理念，现为浙江省企业家健康服务中心专员，同时为多家电视台健康节目特邀嘉宾，健康科普读物《自由基独立学》编委。

## <<谁主宰了你的生命和幸福>>

### 书籍目录

上部：健康养生有术——如何远离那些常见病慢性病

第一章 健康生活，从生物钟养生开始

第一节 了解自己是最好的健康指南

第二节 健康新概念

第三节 健康与日常行为有关

第四节 学会休息，人生的能量才会不断补充

第五节 生物钟养生，人类最本能的养生术

第二章 养生先养气血

第一节 什么是气血

第二节 气血不足和贫血

第三节 铁与贫血

第四节 如何防治贫血

第三章 怎样吃才养肝

第一节 肝脏的排毒功能

第二节 脂肪肝

第三节 如何保养肝脏

第四节 脂肪肝的药疗与食疗

第四章 降血脂该怎么吃

第一节 认识血脂

第二节 胆固醇

第三节 如何调节血脂

第四节 “吃”掉血脂

第五章 高血压病患者该怎么吃

第一节 认识高血压病

第二节 如何防治高血压病

第三节 高血压病的饮食

第四节 高血压病的自我保健

第六章 冠心病患者该怎么吃

第一节 什么是冠心病

第二节 冠心病的防治

第三节 冠心病与心脏病

第七章 糖尿病患者该如何吃

第一节 了解糖尿病

第二节 糖尿病患者的各种表现

第三节 糖尿病患者的饮食

第八章 呵护好你的胃

第一节 了解胃炎

第二节 胃炎的种类

第三节 胃炎的防治

第九章 别掉进颈椎病的治疗误区

第一节 了解颈椎病

第二节 颈椎病的治疗

第十章 中医疗法治类风湿

第一节 什么是类风湿

第二节 类风湿如何治疗

## <<谁主宰了你的生命和幸福>>

### 第十一章 体检化验如何准备，如何看化验单

#### 第一节 了解医学术语

#### 第二节 去医院前的准备

#### 下部:前沿医学干细胞治疗——战胜疾病新疗法

### 第十二章 认识干细胞治疗

#### 第一节 什么是细胞治疗

#### 第二节 干细胞研究的历程

#### 第三节 干细胞的分类

#### 第四节 干细胞的生物学特性

#### 第五节 干细胞的应用前景与展望

### 第十三章 胚胎干细胞

#### 第一节 胚胎干细胞的分离、鉴定与建系

#### 第二节 胚胎干细胞的分化与更新

#### 第三节 胚胎干细胞的应用前景

### 第十四章 成体干细胞

#### 第一节 什么是成体干细胞

#### 第二节 成体干细胞的分类

### 第十五章 干细胞治疗各种疾病论证

#### 第一节 细胞治疗与慢性心力衰竭

#### 第二节 细胞治疗与心肌梗死

#### 第三节 细胞治疗特发性肺纤维化

#### 第四节 细胞治疗肺动脉高压

#### 第五节 细胞治疗与肝硬化

#### 第六节 细胞治疗与炎症性肠病

#### 第七节 细胞治疗难治性肾病综合征

#### 第八节 细胞治疗尿失禁

#### 第九节 细胞治疗脑瘫、脑出血、癫痫

#### 第十节 细胞治疗运动神经元病

#### 第十一节 细胞治疗自闭症

#### 第十二节 细胞治疗系统性红斑狼疮

#### 第十三节 细胞治疗类风湿关节炎

#### 第十四节 细胞治疗强直性脊柱炎

#### 第十五节 细胞治疗过敏性疾病

#### 第十六节 细胞治疗肌肉和骨骼系统疾病

#### 第十七节 细胞治疗与进行性肌营养不良

#### 第十八节 细胞治疗与无菌性股骨头坏死

#### 第十九节 细胞治疗与抗衰老

## &lt;&lt;谁主宰了你的生命和幸福&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图： 高血压病患者为何不能吃得饱 俗话说“饭吃八分饱”，高血压病患者更不能吃得过饱。

原因之一是如果吃得饱，摄入的热量与自身所消耗的热量不能达到平衡，即入大于出，那么多余的能产生热量的营养素如糖、蛋白质等，就会转换成脂肪，在体内积聚起来，使身体超重、造成肥胖。肥胖是高血压病、心脏病的重要危险因素，所以对过重的高血压病患者来说，减少热量的摄入即节食，是非常必要的“治疗手段”。

要减少谷类淀粉主食的摄入量，而搭配一些热量较少且营养丰富的食物如牛肉、新鲜蔬菜、豆类等；对含精制糖较高的糖果、糕点、饮料和水果也应敬而远之；尽量减少膳食中的脂肪成分，如动物油脂、植物油和肥肉等。

一定要战胜“饱”的诱惑，使摄入的能量与自己的活动消耗持平，同时加强体育锻炼，只有这样才能有效减轻体重，更好地防治高血压病。

另外，由于饱餐后血脂升高，血液的黏稠度增高，血小板的黏附性增强，局部血流缓慢，血小板容易聚集而形成血栓，大大升高了心血管意外发生的危险性。

所以高血压病患者，特别是合并有冠心病者，不能吃得饱或一次食用大量脂肪。

当然也要依据个体的生理机能和实际情况，千万不可急于求成，饮食过少甚至完全饥饿，或者用抑制食欲的药物，一定要做到循序渐进，持之以恒。

高血压病患者能否饮酒 过量饮酒对健康有百害而无一利，这是大家都已经形成共识的。

但是，高血压病患者是否必须完全戒酒？

还是不喝烈性酒就无关紧要了呢？

很久以来，有关饮酒与高血压病的关系就一直受到人们的关注，也产生过一些分歧。

现在多数流行病学的调查结果证实，饮酒与血压的升高明显相关。

这可能与酒精的直接作用有关。

因为酒精能够升高体内皮质激素的水平，使儿茶酚胺的分泌增多，引起外周血管阻力增高，使血压上升；同时影响细胞膜的流动性和通透性，引起细胞多种转运功能的异常，增高周围阻力；体内的肾素——血管紧张素、醛固酮系统，对调节血压起到重要作用，酒精能加强该系统和血管加压素的提升血压作用。

所以很多资料都表明，高血压病的患病率随饮酒量的增加而明显上升，重度或每日饮酒者比不饮酒或少饮酒者高血压病的患病率要高出1.5~2倍。

过量饮酒不仅是高血压的主要危险因子，还会削弱降压药物的疗效，往往使降压治疗失败，引起脑中风的风险极大。

所以我们积极提倡高血压病患者不饮酒，正在服降压药物的病人和孕妇更应禁酒。

为预防高血压病和其他心脑血管疾病，饮酒者每日的酒精摄入一定要限于30克（即1两白酒）以内；最好不要饮白酒，而是低度酒，如葡萄酒。

女性比男性吸收酒精更多，瘦人比胖人对酒精更敏感，这两种人每天的酒精摄入量更需要减少。

高血压病患者为何要减肥 随着人们生活水平的提高，肥胖越来越普遍。

临床上就可以发现许多病人呈明显的超重甚至肥胖，医生往往会要求这些病人节食、运动，以减轻体重。

难道要高血压病患者“减肥”也成了一种时髦？

其实不然。

许多研究都证实，在影响高血压病发病率的各种因素中，体重是最稳定的危险因素。

肥胖者高血压病的患病率是正常体重者的2~6倍。

即便是血压正常的人群，体重越重，其相对的血压也越高。

而且，超重和肥胖对血压的影响以及高血压的形成，可能在儿童和青少年时期就已经存在了。

## <<谁主宰了你的生命和幸福>>

### 媒体关注与评论

王江峰是一名有责任感的健康专家，不仅仅从中医层面告诉你如何对付那些常见的慢性疾病，也阐述了最新的医学手段如何治疗一些常见的疾病，让我们更加全面了解健康知识，也让我们更加明白健康的身体是幸福的源泉。

——《南方周末》资深记者 钱昊平 这本书写了不少养生手段，家里的男女老少都可以读读，有慢性病的老人可以读读，学会如何吃；有亚健康问题的中年人可以读读，学会如何用生物钟调养自己；爱美的家庭妇女也可以读读，书里也不少美容知识。

——《南方都市报》资深记者 杨章怀 其实健康问题也可以说是重要的消费问题，身体不好了不仅要吃药打针，更要吃好、睡好、玩好，这些都涉及到消费。知道了主宰我们生命的秘密，我们才能更加幸福地生活。

——《消费日报》资深记者 陈音江 我是一位每天要早起上早班的职业女性，我很高兴，能从书里找到我想要的调养身体的知识，我也从本书里找到了一些美容的知识，用用这些办法也许能让我摆脱早班对皮肤的影响，变得更加漂亮。

——《法制晚报》资深编辑 刚晓宁 这是我读的第一本有介绍干细胞医学健康知识的科普读物，虽然内容比较专业，但却让我了解到医学健康前沿的知识，值得一读。

——新华社电视台财经频道主播 赖冬阳



<<谁主宰了你的生命和幸福>>

编辑推荐

《谁主宰了你的生命和幸福》由天津科学技术出版社出版。

## <<谁主宰了你的生命和幸福>>

### 名人推荐

王江峰是一名有责任感的健康专家，不仅仅从中医层面告诉你如何对付那些常见的慢性疾病，也阐述了最新的医学手段如何治疗一些常见的疾病，让我们更加全面了解健康知识，也让我们更加明白健康的身体是幸福的源泉。

——《南方周末》资深记者 钱昊平这本书写了不少养生手段，家里的男女老少都可以读读，有慢性病的老人可以读读，学会如何吃；有亚健康问题的中年人可以读读，学会如何用生物钟调养自己；爱美的家庭妇女也可以读读，书里也不少美容知识。

——《南方都市报》资深记者 杨章怀其实健康问题也可以说是重要的消费问题，身体不好了不仅仅要吃药打针，更要吃好、睡好、玩好，这些都涉及到消费。知道了主宰我们生命的秘密，我们才能更加幸福地生活。

——《消费日报》资深记者 陈音江我是一位每天要早起上早班的职业女性，我很高兴，能从书里找到我想要的调养身体的知识，我也从本书里找到了一些美容的知识，用用这些办法也许能让我摆脱早班对皮肤的影响，变得更加漂亮。

——《法制晚报》资深编辑 刚晓宁这是我读的第一本有介绍干细胞医学健康知识的科普读物，虽然内容比较专业，但却让我了解到医学健康前沿的知识，值得一读。

——新华社电视台财经频道主播 赖冬阳

<<谁主宰了你的生命和幸福>>

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>