

<<冠心病百科全书>>

图书基本信息

书名：<<冠心病百科全书>>

13位ISBN编号：9787536947863

10位ISBN编号：7536947860

出版时间：2010-5

出版时间：陕西科学技术出版社

作者：轩宇鹏

页数：323

字数：370000

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>

<<冠心病百科全书>>

前言

冠心病，是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称，系指冠状动脉粥样硬化使血管腔狭窄或闭塞，导致心肌缺血缺氧而引起的心脏病。

它与冠状动脉功能性改变（痉挛）一起，统称为冠状动脉性心脏病，又称为缺血性心脏病。

冠心病通常容易发生在某些“特殊”的人群身上，高血压、高血脂、糖尿病、肥胖、吸烟、过量饮酒、精神紧张、饮食不当、缺乏运动均可成为冠心病的诱因，当一个人有一种或几种这样的高危因素时，就容易成为冠心病侵袭的对象。

冠心病作为一种最为常见的心血管疾病，其发病率和死亡率都是非常高的。

据世界卫生组织（WHO）公布的资料：2001年全球2000万人死于心血管病，占世界死亡人口总数的1/3。

冠心病从本质上讲是一种生活方式病，是一种富贵病。

不过患了此病，我们也不要害怕，忧虑、恐惧不但不能减轻病痛，还会加重病情。

我们首先要做的就是改变自己的生活方式，从饮食上加以注意；同时，我们要以科学的态度寻求治疗的方法。

《冠心病百科全书》共分为八篇，以通俗易懂的语言，比较全面系统地阐述了冠心病的基础知识、冠心病的养生之道、冠心病的食疗、诊断、治疗以及自我保护等内容，特别突出地介绍了冠心病患者要学会自我保健、预防等内容。

本书内容具体、实用，科学性、可操作性强，便于患者及其家人自我学习和掌握。

我们衷心地希望本书能为冠心病患者及其家人提供可靠而有效的帮助，并使其最终远离冠心病、战胜冠心病，从而享有健康的人生。

<<冠心病百科全书>>

内容概要

本书观点新颖、内容丰富、通俗易懂、科学实用性强，体现了近年来冠心病的最新认识、检查手法和治疗手段，便于患者及家人自我学习和掌握。

衷心希望本书能使众多冠心病患者远离冠心病、战胜冠心病，享有健康幸福的人生。

<<冠心病百科全书>>

书籍目录

第一篇 健康指南——冠心病并不可怕 第一章 走进冠心病——揭开它神秘的面纱 第一节 认识一下冠心病 先认识一下你的心脏 心脏的功能有哪些 什么是冠状动脉 什么是动脉粥样硬化 什么是冠心病 冠心病的临床表现有哪些 第二节 心“痛”时千万别大意 心“痛”的变脸——心绞痛 一分为二看清心绞痛的临床分类 怎样判断心绞痛的严重程度 非劳力型心绞痛是如何分度的 心绞痛应与下列情况相区别 第三节 警惕急性心肌梗死的突然发生 认识一下什么是急性心肌梗死 引发急性心肌梗死的因素 注意急性心肌梗死发生的前兆 学会区别心肌梗死与心绞痛的差异 急性心肌梗死的高发人群 第四节 小心心律失常与心力衰竭的危害 什么是心律失常 心律失常对患者造成的影响 心力衰竭的因素以及危害有哪些 心律失常发生的病因 心律失常的表现形式 什么是心力衰竭 第二章 危险因素——影响冠心病的罪魁 第二篇 养生之道——细节让心脏得到呵护 第三篇 饮食调理——教你吃出好“心”情 第四篇 适当运动——寻找开“心”的金钥匙 第五篇 药物治疗——求医问药做到心中有数 第六篇 快乐辛情——使心脏年轻的动力 第七篇 特色疗法——回归自然的治病良方 第八篇 自我监护——做自己身体的私人医生

<<冠心病百科全书>>

章节摘录

到立冬为秋三月，中间经过处暑、白露、秋分、寒露、霜降5个节气，其中秋分为气候转变的分水岭。

秋天是万物成熟、收获的黄金时节，也是树木落英，百花凋零的时节。

秋天的6个节气从养生角度来说是很关键的。

因为此时，自然界阳气日衰，阴寒日生，雨水渐少，天气干燥，秋风瑟瑟，自然界一派肃杀之景象。

“阳消阴长，热去寒来。

”人体的代谢机能均由盛转衰，开始进入低潮。

而秋天是由漫长酷热转冷冬的交替，正考验身体机能。

所以秋天养生，一方面要根据自然界阴气渐旺的规律，顺应自然界敛藏之势，收藏阴气，使精气内聚，以滋养五脏、抗病延年；另一方面要为冬季6个节气打好基础，以维护人体的阴阳平衡。

所以在秋季6个节气不要损伤阴精之气，这也就是人们常说的“秋冬养阴”。

燥为秋季主气，称为“秋燥”，其气清肃，其性干燥。

因为肺司呼吸、合皮毛，当地之间燥邪弥漫，则肺先受害，表现为：口渴咽干，音嘶便秘，皮肤干燥，干咳少痰或痰中带血等症状，严重影响人们的正常生活。

因此秋季养生关键是要防燥护阴。

秋属肺金，主收。

酸味收敛补肺，辛味发散泻肺。

秋天宜收不宜散，所以，要尽可能少食葱、姜等辛味之品，适当多食一些酸味甘润的果蔬，以及多多补充水分。

秋季的起居亦应随阳气的收敛重新调整。

秋令气温多变，应多备几件秋装，如夹衣、春秋衫、绒衣、薄毛衣等，做到酌情增减。

秋季6个节气气候渐转清凉，日照减少，气温渐降，尤其深秋之时，落叶遍地，万物凋零，秋风肃杀，加上绵绵的秋雨，容易造成人的情绪不稳定，心情烦躁不安，让人陡生凄凉、垂暮之感。

不良情绪的刺激可以影响人体的健康，所以要保持乐观向上的积极情绪，“调神安神”，使人体上下气机贯通。

这样可以改善肺的生理功能，减缓秋季肃杀之气，人体的影响。

因此调畅情志对于秋季6个节气养生十分重要。

<<冠心病百科全书>>

编辑推荐

《冠心病百科全书》是国内知名保健医师精心打造，冠病日常防治养生宝典。
我的健康我做主，做自己的保健医生。

《冠心病百科全书》是冠心病患者健康生活指导。

<<冠心病百科全书>>

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>