

<<登上心理健康快车>>

图书基本信息

书名：<<登上心理健康快车>>

13位ISBN编号：9787543649651

10位ISBN编号：7543649659

出版时间：2009-1

出版时间：青岛出版社

作者：洪昭光 编

页数：274

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>

前言

党的十七大报告强烈地体现了“以民为本”的执政理念，健康医疗作为国计民生的重要问题再次受到了重视。

一方面促使医疗模式从以治疗为主转向以预防为主；另一方面积极建设覆盖城乡居民的公共卫生服务体系、医疗服务体系、医疗保障体系、药品供应保障体系，为群众提供安全、有效、方便、价廉的医疗卫生服务。

同时，党的十七大首次把“扶持中医药和民族医药事业发展”列入报告中，表明了党和国家对振兴中医药的决心和信心，可以说，中医药迎来了历史上最好的发展机遇。

近年来，严重的医药负担拖累了社会经济增长，如何降低居民医疗费用一直备受关注。

2003年城乡居民医药支出大于7000亿元，占当年GDP的6%，而劳动力损失带来的间接经济损失达6000亿元，占当年GDP的5%，总损失1.3万亿元，占GDP的11%。

洪昭光教授曾经说过：“1元钱的预防投入可以节省医疗费近100元。

”中医药素来注重养生防病，早在两千多年前《黄帝内经》就提出了“上工治未病”的理论。

历经长期的实践，逐步构成了“未病先防”“既病防变”和“愈后防复”的完整理论体系，并形成独具特色、丰富多样的技术方法。

2007年11月26日，“中医中药中国行”到达广州，正式启动了“治未病”工程，白云山和黄中药作为协办单位再次受到了党和国家领导人的高度重视。

<<登上心健康快车>>

内容概要

为了更好地指导广大消费者用药，普及医药健康知识，白云山和记黄埔中药组建“神农俱乐部”，启动“治未病”工程。

该俱乐部是以消费者为主体会员的非盈利性机构，由原国家药监局任德权副局长、中华医学会会长钟南山院士、我国知名健康教育专家洪昭光教授、中医泰斗邓铁涛教授等全国知名权威医药专家和卫生药监部门、全国权威媒体等的精英担任顾问和理事。

俱乐部将为首批10万会员建立“健康档案”，并根据患者年龄、性别、具体病情等制定个性化防治方案，悉心指导用药过程。

俱乐部还将通过免费提供《健康是福》等医药健康读物、举办安全用药高峰论坛、健康知识讲座、体育健身比赛等喜闻乐见的形式，加强医患沟通，普及医药知识，促进医疗模式由治疗为主改为以预防为主，为振兴中医药和建设和谐社会作出应有的贡献。

<<登上心健康快车>>

作者简介

洪昭光，著名医学科普教育家、医学家。
现任卫生部心血管病专家咨询委员会副主任、全国心血管病防治科研领导小组副组长、中国老年保健协会心血管专业委员会副主任委员、中国高血压联盟常务理事。
曾获联合国国际科学与和平周“和平使者”、卫生部全国健康科普巡讲团首席专

<<登上心健康快车>>

书籍目录

第一章 观念篇——健康“心”观念 英年早逝错错错 用“意识”设计健康 冠心病不可怕，“扳机”因素才可怕 脂肪肝、冠心病：一根藤上两个瓜 第二章 预防篇——生活多用一点心 像心脏一样工作，像蜜蜂一样生活 第一节 了解我们的心和脑 心 心脏本身的血液供应 脑 血管 中医对心和脑的认识 心脑血管同病 心脑血管病——人类健康的第一杀手 最常见的心脑血管疾病有哪些？ 心脑血管病青睐谁？

第二节 每天5分钟自我检查 老人频繁咬舌快查大脑 哈欠频频，小心脑卒中 反复呛咳可能是脑卒中先兆 黄色瘤：高血脂的信号 高血压患者鼻出血很危险 下肢肿胀可能是静脉栓塞 头痛别忘看鼻科 如何早期发现心衰 老人贫血也要认真对待 冠心病危险腿上可发现 夜尿多要防慢性心衰 肠子也会发生“卒中” 急性心梗症状多数不典型 小小感冒为何会夺命 心慌可能暗藏心脏病危险 老人腿抽筋查查血管 经常头晕可能是血压低 老人耳聋查查血脂 耳鸣和心脏功能有关系吗？

第三节 每天“10分钟”运动健身心 心血管疾病运动有讲究 体操 步行 太极拳 慢跑 游泳 保健操 三个小动作 第四节 心脑血管疾病吃什么，怎么吃 心脑血管疾病的饮食疗法 了解脂肪酸 含铜食物 少量饮酒 饮茶 鱼或鱼肝油 蘑菇、木耳、藻类 牛奶 谷物油、橄榄油 大豆 膳食纤维 荞麦 第五节 天高心自阔 心态决定一切 老两口斗嘴差点要人命 高度恐惧导致死亡 心理暗示的力量 心态不好，蚊子也能要你命 晚期癌症患者走上冠军奖台 看天安门救了一个肝癌患者 如何保持平和心态 三自一包百岁不老 真正的心灵鸡汤——养心八珍汤 心理平衡三个正确 好心态来自三个快乐 有空常看三座山 常饮“四君子汤” 一生平安健康 心胸宽大，活得长远 健康面前，人人平等 致命完美要不起 常听轻音乐 书法、绘画 垂钓护心 旅游护心 走出孤独

第六节 关注生活细节 一定要睡得舒服 拒绝久坐 加班一个通宵比工作一个月更伤身 冷水洗脸、温水刷牙、热水泡脚 科学饮食，少生心病 第三章 四季养生篇——四季养心术 大道至简，顺应自然 夏日炎炎，心要悠闲 不宜“秋冻” 宜秋暖 冬天警惕魔鬼时间段 中医养心“四方” 第四章 治疗篇——病人也要心中有数 做个聪明的就医者 10步看懂医生处方 明明白白做检查 治疗原则懂一点 安心应对手术 附录：心脏骤停急救手册 危急时刻该怎么办？ 拨打急救电话 调整患者的体位 开放气道，畅通呼吸 在第一步开放气道的时候，如果发现气道有异物 该如何紧急处理？ 检查呼吸 人工循环 胸外心脏按压的部位 如何保证每次按压都是有效的？ 结语：健康没有捷径，只要多用一点心

<<登上心理健康快车>>

章节摘录

事实上，很多人都有类似的体会，打哈欠本身是人的一种正常的生理反应，人们也普遍认为这是一种很自然的生理现象，并不在意，打哈欠大多是因为睡眠不足或是大脑疲劳而引起，它实际上等于做了深呼吸，能够增加肺活量，使更多的肺泡开放，而且通过这样的深呼吸，还可以增加血液中氧气的浓度，改善脑组织缺氧的状态，有利于身体健康。

但是对于中老年人，特别是患有高血压、高血脂、糖尿病、肥胖等易发生脑卒中的高危人群，在不明原因的情况下，频频出现打哈欠的现象就可能不是正常的生理反应，而是脑卒中的一种先兆征象，应提高警惕。

有50%~60%的脑卒中患者在发病前的1周内，都曾出现过不同程度哈欠连天的现象。其原因是脑卒中患者在发病前，由于动脉粥样硬化、脑血管狭窄、微小血栓形成，导致流向大脑的血液减少，而引起大脑缺血缺氧，脑组织对缺氧又非常敏感，脑缺氧后会反射性地引起哈欠增多。尤其是在冬季，天气寒冷，血管易发生痉挛性收缩，使血液循环的阻力加大，血流速度减慢，血小板容易凝结形成血栓，从而更增加了脑卒中发生的可能性。

因此，当您出现不明原因的哈欠连天时，可能预示着脑卒中将在近期发生，这时应该马上去医院就诊。

脑卒中的其他信号 老年人出现这些情况也要警惕发生脑卒中：
1.脸部或手脚的一侧突然感到麻木，或者手脚软弱无力歪斜，流口水；
2.说话突然出现困难，或者听不懂别人说话的意思；
3.视力突然出现暂时性的模糊，或者看不见东西；
4.身体突然感到眩晕，摆晃不稳，甚至摔倒；
5.无法解释的头痛，或者没有明显原因的嗜睡。

脑卒中也是生活方式病 脑卒中是老年人常见的心血管疾病，来势凶猛，变化迅速。脑卒中疾病的发生很大部分与生活方式不当有关。

我们来看看是哪些生活习惯导致的脑卒中：
1.饮食不节 现代人偏好高脂饮食，或是食量过大，热量在体内以脂肪的形式积存，久之发胖，血脂增高，又过多摄入食盐、糖类、吸烟、酗酒，促使产生动脉粥样硬化，高血压病，冠心病，糖尿病，如遇“七情内伤”就可能诱发脑卒中。所以，应减少烹调用盐及用含盐高的调料，少食各种咸菜及盐腌食品，适当增加豆制品、牛奶、淡水鱼等含胆固醇较低的食物，增加水果和新鲜蔬菜等，使每日饮食中钠盐的摄入量低于6克，脂肪含量不应超过300克。

2.吸烟嗜酒 吸烟对人体的危害是众所周知的，吸烟在脑梗死的危险因素中占第1位，其可使肾上腺素分泌增加，促进血小板聚集，易致动脉粥样硬化引发脑卒中。如果已养成吸烟嗜好，最好尽早戒掉。

长期饮酒不仅可使血压水平提高，且可改变血液中的某些成分，如血小板、红细胞、纤维蛋白原等，这些血液成分的改变，对促使脑血管病的发生和发展有一定的作用。

饮酒还可引起心律失常和心壁运动异常，刺激脑血管平滑肌，使血管收缩、痉挛，血流量降低。过度饮酒还会造成酒精肝硬化，过量饮酒会增加患高血压病、脑卒中的危险，甚至猝死于酒桌上。

3.劳累、情绪不佳、生活不规律 思虑过度，则可导致气结于中，中焦气滞，胃纳呆滞，脘腹痞塞，腹胀便溏；也可耗伤心血，使心血失养而致心悸、怔忡、失眠、健忘、多梦等病症。

脑卒中的预防及治疗 有些脑卒中的危险因素是不能改变的，如年龄、种族、有脑卒中家族史等，但通过生活方式的改变可以降低首次脑卒中和再发脑卒中的风险，老年人应该坚持以下的生活方式：
1.生活规律，坚持锻炼 老年人的生活要有规律，做到起居有常，注意劳逸结合，重视体育锻炼。

体育锻炼贵在坚持，切不可三天打渔两天晒网，体育锻炼的形式可根据自己的身体条件和环境来选定，慢跑、散步、太极拳均可。

长期坚持进行户外体育活动，可促进气血流通，增强对季节交换的适应性。

2.饮食清淡，搭配合理 饮食以清淡为宜，不宜过食肥甘、油腻厚味之品，尽量减少高脂血症的发生，推迟脑动脉硬化的形成对预防脑卒中大好处。

宜吃热量高和营养丰富的食物，如瘦肉、鸡、鱼、乳类及豆制品，少吃油腻食物，禁忌烟酒，饮食原

<<登上心健康快车>>

则是低淀粉、低脂肪、低盐、高纤维、高矿物质。

主食以五谷杂粮蔬菜为主，多吃粗制米面，因为其含有丰富的无机盐和维生素，有助于防止脑卒中的发生，特别是在冬季。

3.心胸豁达，情绪稳定 老年人一定要心胸豁达，保持情绪稳定，切忌狂喜、暴怒、忧郁、悲伤、恐惧和受惊，保持“拿得起放得下”的心态。

<<登上心健康快车>>

编辑推荐

健康“心”观念登上“新”快车 卫生部首席健康教育专家洪昭光教授给心脑血管病人的健康忠告 北京昭光大众健康研究所百名专家共同推荐 心脑血管病患者及高危人群的自我管理手册
健康的心，幸福人生！
心脑养生的大智慧

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>