

<<冠心病生活调养100招>>

图书基本信息

书名：<<冠心病生活调养100招>>

13位ISBN编号：9787543673229

10位ISBN编号：7543673223

出版时间：2011-12

出版时间：青岛

作者：胡大一

页数：158

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>

<<冠心病生活调养100招>>

内容概要

《悦然生活·中华医学会心血管病专家教你：冠心病生活调养100招》由心血管病权威专家胡大一教授主编，是专为冠心病患者和冠心病预备军而准备的100个小妙招。

全书从饮食、运动、生活调养等方面进行叙述，并且教给读者具体可以实施的操作方法。

书中还有中医疗法，教给读者用一些简单有效的拔罐、刮痧等中国传统的自然疗法进行自我保健。

全书还配有菜肴、体操、按摩、刮痧等图片，图文并茂，深入浅出，通俗易懂。

<<冠心病生活调养100招>>

作者简介

胡大一，中国著名心脑血管病专家，北京大学人民医院心血管研究所所长，心内科主任医师、教授、博士生导师，北京同仁医院心血管疾病诊疗中心主任，首都医科大学心脏病学系主任，首都医科大学心血管疾病研究所所长，北京军区心肺血管疾病研究所所长，欧亚科学院院士。擅长治疗心脑血管疾病，为国家重点学科心血管内科负责人，多项科研成果获得国家及北京市科技进步奖。

另外，还担任中华医学会常务理事，中华医学会心血管病分会主任委员，中华医学会北京心血管病分会主任委员，中国医师协会心血管内科医师分会会长、中国老年学会心脑血管疾病专业委员会主任委员、北京医师协会副会长、北京市健康协会理事长、美国心脏病学院专科会员、心律学会会员。并担任《中华心血管病杂志》总编辑，《美国医学会杂志》中文版执行总编，欧洲心脏病杂志国际编委会委员，以及《中国医刊》《中国心血管病研究》《心肺血管病论坛》等多种杂志的总编辑或副总编辑。

<<冠心病生活调养100招>>

书籍目录

第1章 认识冠心病第1招：冠心病是怎样形成的第2招：什么人易患冠心病第3招：冠心病都有哪些类型第4招：如何早期发现无症状性冠心病第5招：冠心病的常见症状第6招：诊断冠心病需要做哪些检查第7招：冠心病常见并发症有哪些第8招：得了冠心病怎么治第9招：冠心病的危险因素第10招：冠心病是可防可控的第11招：预防冠心病要预防控制高血压病第12招：控制体重预防冠心病第13招：糖尿病患者更应预防冠心病第14招：什么样的血脂水平可预防冠心病第15招：做好冠心病的三级预防第16招：怎样戒烟第2章 冠心病饮食调养第17招：冠心病的饮食防治原则第18招：推荐理想的食谱第19招：膳食指南和膳食宝塔帮你均衡饮食第20招：冠心病病人怎样做到少吃盐第21招：冠心病病人应注意的饮食细节第22招：与冠心病病人关系密切的营养素第23招：冠心病病人怎样少摄入油脂第24招：冠心病病人适宜多吃的水果第25招：冠心病病人适宜吃的食物第26招：巧用五谷来养心第27招：巧用薯类食物来养心第28招：巧用蔬菜来养心第29招：巧用干果类食物来养心第30招：巧用水产类食物来养心第31招：巧用菌藻类食物来养心第32招：巧用水果来养心第33招：巧用中药茶饮来养心第34招：巧用肉类奶类食物来养心第3章 冠心病生活调养第35招：冠心病患者一日作息安排及病情记录第36招：合理安排生活和工作第37招：冠心病患者的季节调养第38招：冠心病患者如何安排旅游第39招：冠心病患者怎样进行晚间调理第40招：冠心病患者洗澡时应注意些什么第41招：冠心病患者饮茶时应注意什么第42招：冠心病患者需要注意的生活宜忌第43招：冠心病患者心理调适的原则第44招：冠心病患者保持良好心态的方法第45招：冠心病患者的四季心理调适第46招：改变A型性格，保持心情愉快第47招：需要了解的几种心理刺激疗法第48招：怎样用心理疗法治疗冠心病第49招：冠心病患者自我心理保健操第50招：冠心病患者应适当运动，掌握好运动量第51招：冠心病患者的散步疗法第52招：冠心病患者的运动注意事项第53招：爬坡步行和登山第54招：慢跑和骑自行车运动第55招：游泳运动第56招：冠心病患者的康复运动方案第57招：急性心肌梗死后患者的康复锻炼第58招：关于慢性冠心病患者的运动……第4章 冠心病中医疗法第5章 特殊冠心病患者预防与保健第6章 冠心病健康用药第7章 应该知道的常识

<<冠心病生活调养100招>>

章节摘录

版权页：插图：心绞痛症状是怎样发生的当冠状动脉的供血与心肌的需血之间发生矛盾，冠状动脉血流量不能满足心肌代谢的需要，引起心肌急剧的、暂时的缺血与缺氧时，即产生心绞痛。

正常人的冠状动脉循环有很大的储备能力，在进行剧烈的体力活动时，冠状动脉适当地扩张，血流量能比安静时增加6~7倍，从安静时的每分钟300毫升增加到每分钟2000毫升，以满足心肌代谢活动的需要。

缺氧时，冠状动脉也扩张，能使血流量增加4~5倍。

当冠状动脉发生粥样硬化病变或其他原因引起的冠状动脉痉挛、冠状动脉狭窄或阻塞时，冠状动脉血流量减少，仅能供休息或轻微活动时的心肌代谢。

因此，在安静状态下一般不出现心肌缺血、缺氧状态，而在心脏负荷增加，如体力运动、情绪激动、用力、尤其是寒冷或饱餐后运动，心肌需氧量增加，而严重闭塞而管腔狭窄的冠状动脉却不能像正常情况那样代偿性扩张，甚至反应失常而发生痉挛，导致心肌出现暂时性缺血而发生心绞痛。

<<冠心病生活调养100招>>

编辑推荐

《冠心病生活调养100招》编辑推荐：中华医学心血管病专家教你。

冠心病是怎样形成的？

什么样的人易患冠心病？

冠心病患者怎样做到少吃盐？

怎样少吃油？

冠心病患者怎样进行夜间调理？

怎样用心理疗法治疗冠心病？

怎样制订运动康复方案？

怎样科学使用保健药盒？

<<冠心病生活调养100招>>

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>