

<<冠心病康复养生>>

图书基本信息

书名：<<冠心病康复养生>>

13位ISBN编号：9787543936294

10位ISBN编号：7543936291

出版时间：2009-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：沈红

页数：286

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>

<<冠心病康复养生>>

内容概要

随着时代的变迁, 疾病谱的改变, 许多疾病需要长期治疗, 有的甚至需要终身治疗。

在看病打针服药以后, 还有个康复的过程。

为了介绍有关疾病的康复养生保健知识, 上海科学技术文献出版社组织了有关方面的专家、学者出版了这套《康复养生系列丛书》, 共10个分册, 所选的都是常见病、多发病。

它们是: 糖尿病、高血压等疾病。

本书是为介绍有关疾病的康复养生保健知识所编写的。

全书不仅以问答的形式, 通俗易懂地解答了病人在疾病康复期间的有关问题, 还详细介绍了在心理调适、运动锻炼、饮食宜忌等方面的具体操作方法。

这些方法简单易学, 行之有效, 并力求病人或其家属可自行操作。

该书可供各大专院校作为教材使用, 也可供从事相关工作的人员作为参考用书使用。

<<冠心病康复养生>>

书籍目录

前言 养生保健知识篇 一、什么是冠心病 二、冠心病有哪些常见临床症状 三、冠心病会发生哪些并发症, 应怎样预防与治疗 四、冠心病应怎样进行诊断与处理(包括实验室诊断指标) 五、冠心病病人应怎样遵守医嘱 六、冠心病病人应怎样合理服药 七、心脏病突发征兆有哪些自救方法 八、冠心病康复养生应注意哪些问题 九、冠心病并发症应怎样护理 十、冠心病应怎样早期发现, 如何加强自我保护和检测 康复养生保健篇 一、心理养生疗法 (一)为什么要进行自我心理调节 (二)怎样进行心理调节 二、运动养生疗法 (一)什么是运动养生疗法 (二)冠心病运动养生有哪些处方 (三)冠心病病人应怎样进行运动养生 三、按摩养生疗法 (一)什么是按摩养生疗法 (二)冠心病按摩养生有哪些处方 1.常用有哪几种按摩方法 2.抹胸法 3.拍心法 4.胳膊按摩法 5.足部按摩法 (三)冠心病按摩有哪些禁忌 四、推拿治疗冠心病 (一)头面部操作 (二)躯干部操作 (三)上肢操作 五、针灸治疗冠心病 (一)针灸治疗心绞痛 (二)针灸治疗心律失常 (三)针灸治疗心悸 (四)针灸治疗心绞痛、心律失常、心悸常用穴位图解 饮食养生疗法篇 一、什么是饮食疗法 二、什么是药膳疗法 三、药膳疗法应注意哪些问题 四、为什么说药食同源, 医食同功 五、药食同源的食物有哪些 六、什么是“金字塔”饮食结构 七、冠心病合理饮食有哪些原则 (一)控制总热量 (二)控制脂肪与胆固醇摄入 (三)合理选择优质蛋白质 (四)采用复合糖类, 控制单糖和双糖的摄入 (五)增加饮食中纤维素的含量 (六)控制饮食中能引起血压升高的物质 (七)忌吸烟、酗酒、饮浓茶及一切辛辣食品 (八)少量多餐, 避免过饱 (九)不宜过量补铁、钙 八、为什么喝茶能降低心脏病的病死率 九、为什么适量饮酒能降低心脏病的发作 十、心脏病病人最适宜吃哪些食物 十一、冠心病病人需保持哪些饮食好习惯 (一)喝水为什么可以减少心绞痛的发作 (二)高脂早餐为什么会诱发冠心病 (三)不吃早餐为什么会促进心脏病的发作 (四)多吃橘子、蔬菜为什么能预防心脏病 (五)常吃坚果为什么能减少心脏病的发病率 (六)苹果汁为什么能预防心脏病 (七)石榴汁为什么能预防心脏病 (八)葡萄为什么能预防心脏病 (九)马齿苋为什么能预防心脏病 (十)马铃薯为什么能预防心脏病 (十一)葱蒜为什么能预防心脏病 (十二)鱼油为什么能预防心脏病 (十三)食鱼为什么能预防心脏病 (十四)食朱古力为什么能预防心脏病 (十五)食巧克力为什么能预防心脏病 (十六)喝牛奶为什么能预防冠心病 (十七)微量元素为什么能预防心血管病 (十八)水杨酸为什么能预防心脏病 (十九)防治冠心病的新途径——降低高半胱氨酸 (二十)多吃叶酸为什么能预防心脏病 十二、心肌梗塞病人有哪些饮食原则 单方成药效验篇 1.冠心病有哪些中医分型 2.中医对冠心病病因有哪些认识 3.治疗冠心病心绞痛有哪些中成药 4.治疗冠心病心绞痛有哪些单方 5.治疗冠心病有哪些单味中药 6.冠心病或其他疾病引起心悸有哪些中成药 7.冠心病或其他疾病引起心悸有哪些单方药膳食疗经验方篇 菜肴 羹汤 饭粥面糊 糕饼点心 茶饮 酒疗 醋疗 参考文献

<<冠心病康复养生>>

章节摘录

养生保健知识篇 一、什么是冠心病 所谓冠心病,是指冠状动脉粥样硬化及冠状动脉功能性改变导致心肌相对或绝对缺血缺氧引起的心脏病,也称缺血性心脏病。心肌的血液供应来源于发自主动脉根部的左、右两支冠状动脉,这两条动脉及其分支常发生粥样硬化。冠状动脉管腔狭窄超过50%~70%时,就会导致使心肌供血不足,甚至完全堵塞,出现心绞痛等明显的临床症状,这就是冠心病。

冠心病的病源至今尚不明确,但冠心病的危险因素却是很明确的。有些危险因素是不可改变的,如冠心病表现出的比较强的遗传特性以及年龄因素。冠心病以老年人居多,女性比男性发病晚10年,女性发病一般在绝经后。不过近年来,冠心病露出年轻化的苗头,50岁左右的男性病人开始增加。

1. 患冠心病有哪些病因 目前医学界普遍认为,影响冠心病发病的危险因素主要有以下几个方面: (1) 高血压。

冠心病的发病及其并发症所造成的死亡,随着血压的升高而增加。

<<冠心病康复养生>>

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>