

<<走进健康门>>

图书基本信息

书名：<<走进健康门>>

13位ISBN编号：9787801951175

10位ISBN编号：7801951174

出版时间：2004-8-1

出版时间：九州出版社

作者：高血压高血脂防治研究小组

页数：179

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>

<<走进健康门>>

内容概要

《走进健康门》非一家之言，而是集合了中国、美国、日本、英国、法国、印度等10余国家50余名著名医师对心脑血管病防治的最新成果和不传秘诀。

原多发表在顶级学术刊物上，由中国老年保健协会运用通俗易懂的语言进行阐述，力图使高血压，高血脂等心脑血管疾病患者“一书在手，健康无忧”！

第一要旨“保命”，即高血压、高血脂及心脑血管疾病患者要谨防猝死和偏瘫；第二要旨“养命”，即战胜高血压、高血脂等心脑血管疾病，找回健康，长命百岁。

《走进健康门》总结了高血压、高血脂及心脑血管疾病“保命”、“养命”的金科玉律。

一本好书，远离猝死和偏瘫；一本好书，走进健康之门；一本好书，健康快乐100岁！

<<走进健康门>>

书籍目录

第一章 高血压、高血脂是人类最阴险的杀手一、心脑血管疾病致死率排名第一二、高血压、高血脂像老虎三、什么是高血压、高血脂四、高血压、高血脂的凶险之处凶险之一：得了病不知道，发了病命难保凶险之二：死亡，往往猝不及防凶险之三：瘫痪——可能比死更可怕五、高血压、高血脂直接导致心脏病、脑卒中六、对其他脏器的伤害第二章 最可怕的是貌似科学的误区误区一：饭后百步走，活到九十九误区二：早晨是最好的锻炼时间误区三：冬练三九，夏练三伏误区四：深海鱼油和卵磷脂可以软化血管、降血压误区五：降压、降脂药越贵越有效，误区六：心脏在左边，心绞痛也发生在左边误区七：高血压、高血脂、心脏病只是老年人的事误区八：有钱难买老来瘦误区九：血压高时吃药，不高时可以停误区十：老年人体虚，要多服人参误区十一：少吃盐就能降血压误区十二：降血压要立刻降至正常误区十三：降压只能靠药误区十四：感冒是小病，没事儿误区十五：打麻将可以防治老年痴呆误区十六：心绞痛发生时要立即躺下误区十七：高枕无忧误区十八：热水泡澡，有利健康误区十九：长期坚持吃降压药就不会有危险误区二十：只吃素不吃荤就能长命百岁误区二十一：扭秧歌，身体好误区二十二：笑一笑十年少第三章 保命养命、血管年轻——心脑血管“长安长清”金科玉律一、心脑血管发病猝死十大诱因二、长安长清心脑血管保命金科玉律三、养命法则第四章 西医不亮中医亮——终结药物不是梦一、高血压药物副作用知道多少二、以堵治压：西医的无奈三、现代中医看高血压：生理老化，高压补偿四、中医征服高血压：两大验方和一大秘方第五章 长安长清养生操第1节：单手擎天调脾胃第2节：兰花开弓舒肝肺第3节：双手托天理三焦第4节：互捋手臂心火退第5节：鹤首龙头颈椎舒第6节：五指舒展润脏腑第7节：行云流水肩脊壮第8节：青龙摆尾肾腰固第9节：海底捞月肝胆照第10节：游龙入海活腿脚第11节：梳头浴面神气爽第12节：全身拍打百病消

<<走进健康门>>

章节摘录

插图：一般来讲，西洋参确有强身抗衰老、增强免疫功能的作用。

据现代药理研究证实，西洋参能调节人体神经功能，加强心肌收缩、增加心肌血流量，还可促进胰腺分泌胰岛素，降低高血糖等。

它是一味很适合中老年人平补的药物，兼备补气与养阴的功能，常年服用既能补养身体，又不易生热上火。

年龄在50岁左右，已有体虚乏力的表现，此时生理功能的衰退已经加快，可以长期、少量服用西洋参补气养阴。

但是高血压病人必须在血压平稳之后才能服用西洋参，而且要少量、长期服用，可扩张血管，降低血压；用量过大，反而会造成血压突然升高，加重病情。

我们认为，最好的“补药”不是野山参、白参，也不是西洋参，而是保证正常的饮食营养和好的生活习惯，比如不吸烟，不过量饮酒，每天坚持锻炼身体。

<<走进健康门>>

编辑推荐

谨以此书献给常年被高血压，高血脂，心脑血管疾病困扰的人们，并祝他们“血压长安，血脂长清，健康长存！”

”披露—22种貌似科学的误区——“早晨是最好的晨练时间？”

”“心脏在左边，心绞痛也发生在左边？”

”“降压只能靠药？”

”“打麻将可以防治老年痴呆？”

”“热水泡澡，有利健康？”

”揭示—保命养命的“长安长清”金科玉律——保命法则之避免猝死偏瘫的十个“千万不要”！

保命法则之五个“要警惕”！

吃以养命之“三大纪律八项注意”！

运动养命之“四项基本原则”！

健心养命之“六颗红心”！

探索—终结药物不是梦！

中国老人健康两道门槛：高血压、高血脂——人类健康第一杀手！

最权威的方案；心脑血管疾病患者的护身符！

保命法则，远离猝死、偏瘫！

养命法则：生命长青，健康长存！

走出误区：走出药物依赖，走入健康生活！

<<走进健康门>>

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>