

<<健康自助ABC>>

图书基本信息

书名：<<健康自助ABC>>

13位ISBN编号：9787802111370

10位ISBN编号：7802111374

出版时间：2005-7-1

出版时间：中央编译出版社

作者：杜萍

页数：354

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>

<<健康自助ABC>>

内容概要

中医预防、治疗中老年常见病的权威指导。
中国工程院院士、中华医学会副会长吴咸中教授强力推荐。
本书取材于中央人民广播电台的健康讲座，全书共分四个部分，下含近100多个分题，涉及到保健防病的方方面面。
《健康自助ABC：中央人民广播电台健康讲座集锦（修订版）》是一本内容充实、科学性强，而又通俗易懂，引人入胜的科普佳作。

作者简介

杜萍，出身中医世家，善于运用中西医结合方法治疗疑难病症。
擅长采用中医全息疗法诊病，手法独特，疗效显著。
专著《足部反射区保健按摩》一书成为全国足部保健学习班教材。
论文《译自双脚的健康密码》被译为英、日、泰四种语言在亚洲地区广泛流传。
曾赴国外从事医疗工作。
2002年入选《世界优秀专家人才名典》中华卷。
任中国国际中医学会副秘书长，中国国际中医药大学教务长，专家门诊部主任等职。

书籍目录

序第一章 常见老年病的防治知识第一节 心脑血管疾病一、脑血管病简述1、谈谈中风1)什么叫脑中风2)脑中风的危害到底有多大？3)谈谈脑梗塞、腔隙性脑梗死、脑血栓和脑出血4)为什么会发生中风5)中风的先兆6)谈谈脑外中风7)中风后遗症的治疗8)怎样预防脑血管病2、认识中风的潜在危险因素1)便秘、鼻出血与中风2)气温变化警惕无感觉中风3)电脑使用者警惕e栓塞4)哪些人易患中风5)中风十大高危因素二、心血管病简述1、认识血管的老化1)老年人血管的变化2)冠脉狭窄后是否会心肌缺血3)谈谈动脉粥样硬化4)高脂血症的防治5)别忽视血液健康隐患6)血液为什么会粘稠7)人与血管同寿，怎样保持血管年轻2、您的血压正常吗？1)为什么高血压容易引起中风2)什么叫高血压危象3)血压高时有哪些症状和危害4)心率，与寿命有关的指征5)早期高血压的治疗6)低血压的防治7)关注脉压，如何看待脉压差3、认识冠心病1)脉率与脉律不同2)冠心病要早防早治3)中老年人绞痛的特点4)心绞痛不能“痛时再治”5)各种心绞痛的防治6)隐性冠心病的常见症状7)冠心病的心外“晴雨表”8)气温变化防“心梗”9)冠状动脉硬化可逆转10)老年人应警惕隐性心衰11)介绍TP—CBS心功能血流参数无损伤检测仪在临床应用的意义12)冠心病早期预兆——耳垂皱褶深，耳道细毛多13)冠心病的“时间疗法”14)冠心病如何养生三、心脑血管病的十大信号四、心脑血管病要同步治疗第二节 骨科疾病一、老年人骨关节生理特点二、老年人为什么易骨折？怎样预防三、老年人的关节痛四、老年人为什么常腰腿痛五、风湿和类风湿性关节炎的防治1、晨僵与类风湿性关节炎2、健脾除湿防治类风湿3、认识类风湿因子4、谈谈风湿性关节炎5、认识血沉6、易被误诊的风湿性多肌痛六、认识骨质增生与骨质疏松七、认识颈椎病八、谈谈颈椎病的报警信号九、预防颈椎病的七种方法十、谈谈腰椎间盘突出症十一、关节疼痛，病在软骨，根在退化第三节 消化系统疾病一、消化系统的解剖生理二、食物的“旅行”三、常见消化系统疾病的防治1、怎样保护好肝脏2、为什么会得脂肪肝？3、脂肪肝可以逆转4、胃有九怕用药小心5、谈谈人体的“防火墙”6、慢性萎缩性胃炎的防治7、慢性胃炎的防治：8、为什么说“一进两出”要“收支平衡”9、腹泻和便秘为何常交替出现10、肠胃不好，可引发心病第四节 泌尿生殖系统疾病一、老年人泌尿生殖系统有哪些改变二、谈谈男性更年期三、女性的更年期四、谈谈常见的前列腺疾病五、谈谈老人难言之隐——尿失禁六、老年人何为易患尿路感染第五节 内分泌与新陈代谢疾病一、老年人内分泌系统有哪些变化二、老年人新陈代谢的改变三、认识甲状腺功能亢进四、痛风和痛风性关节炎的防治五、病在表面，根在脏腑六、谈谈糖尿病1、糖尿病所导致的并发症有哪些？2、稳定血糖，要把好五关3、高危人群应怎样预防糖尿病七、代谢综合症第六节 呼吸系统疾病一、老年人易患呼吸道疾病二、老年人呼吸道感染的特点三、老年慢性支气管炎发生的原因四、预防老年人冬季呼吸道疾病，防止慢性气管炎的急性发作五、谈谈支气管哮喘六、慢性支气管炎的冬病夏治七、睡眠打呼噜有什么危害第二章 认识全息疗法一、全息医学概念二、全息医理原理和全息论三、体表敏感点与全息元四、耳全息诊疗五、手全息诊疗六、足全息诊疗七、来自双脚的健康密码八、理疗学与生物全息第三章 有关生命科学的常识一、人体的第四生命源——磁二、人体健康的第一道防线——皮肤三、寿命的三角形和延长寿命三要素四、怎样提高机体免疫力五、人体的微循环与衰老六、战胜血液疲劳七、酸性体质是健康大敌八、人体也要防生锈九、谈人体的平衡十、人体内的酶十一、人体内的新陈代谢十二、认识人体的经络十三、神奇的人体“内毛”十四、人的衰老从何开始十五、睡眠与人体衰老十六、二十四节气与养生保健十七、读书与养生第四章 饮水也要讲科学一、水的硬度与健康二、健康从活化水、活性水开始三、水质与长寿四、最需饮水的时间五、矿泉水 养生水六、什么样的水要少喝七、慢性缺水的危害、饮水的提示八、喝茶与健康九、介绍牛蒡茶十、神奇五行汤——牛蒡汤又叫五行蔬菜汤十一、谈谈牛蒡与人体健康十二、介绍糙米茶编后感参考文献

章节摘录

高脂血症的防治 提起“血脂高”大家都有所了解，具体地说，高脂血症是指血清中胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白过高、高密度脂蛋白过低等全身脂代谢异常。血脂高，加速动脉粥样硬化，而动脉粥样硬化又是心脑血管疾病的病理基础，与心脑血管病的发生密切相关。

高脂血症初期多数人没有临床症状，这也是许多人不重视早期诊断和早期治疗的重要原因。高脂血症对身体的损害是隐匿、逐渐、进行性和全身性的，它的直接损害是加速全身动脉粥样硬化。而全身重要器官都要靠动脉供血供氧，一旦动脉硬化斑块形成，就会使血管腔变窄甚至堵塞，这样就会造成脑卒中、冠心病、心肌梗死、心脏猝死等。

由于高脂血症是构成动脉粥样硬化斑块的一个重要因素，因此纠正脂代谢紊乱，对改善冠心病、高血压及相关疾病的症状，降低脑血管意外的发生具有十分重要的意义。

患上了高脂血症，生活中应注意什么，才能有效的防治呢？

驾驭高脂血症的五套车，推荐给大家：（1）限制总热能量的摄入 老年人的基础代谢率减低，热量需要量要比成年人低。

有高脂血症的老年人则更应严格控制热量的摄入，每人每天的能量摄入要控制在294千卡 / 公斤体重之内，折合主食每天不宜超过300克。

营养学家给老年人推荐的食物：馒头、米饭、面包、豆腐、豆浆、牛奶、瘦肉、鱼类以及各种蔬菜水果。

（2）低脂低胆固醇、高纤维素饮食 高脂血症的老年人要严格控制动物脂肪或胆固醇的摄入。

食用油以富含不饱和脂肪酸的植物油为主。

如豆油、花生油、玉米油等。

膳食以植物性脂肪为主。

每日脂肪提供的热量应占总热量的30%以下。

其计算方法为：每日所需总热量，去掉最后一位数，再除以3，即为每日可食用脂肪的克数。

举例来说，某患者每日应摄入总热量1800千卡，去掉最后一位数， $180 \div 3 = 60$ ，即每日可食用60克脂肪。

食物中的胆固醇，每天摄入不应超过300毫克。

植物油也是脂肪，过多食用也会造成肥胖，同时会降低血浆高密度脂蛋白的浓度。

.....

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>