

<<菜蓝子与健康·养心套餐>>

图书基本信息

书名：<<菜蓝子与健康·养心套餐>>

13位ISBN编号：9787810108997

10位ISBN编号：7810108999

出版时间：2005-11

出版时间：上海中医药大学出版社

作者：张玉萍

页数：257

字数：190000

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>

<<菜蓝子与健康·养心套餐>>

内容概要

世界卫生组织前总干事中岛宏先生曾指出，大约在2015年，发达国家和发展中国家人口的死因大致相同——生活方式疾病将成为世界头号杀手。

世界卫生组织指出，全球大约有94%以上的人处于亚健康状态，其中大多数或绝大多数是患富裕病或有患富裕病初期症状和趋势的人。

随着人们生活水平的提高，产生了“富贵病”，或叫“生活方式病”。

不科学的生活方式是引起此病的主要原因。

生活节奏快，运动减少，压力增大，高热量饮食摄入，脂肪过剩，饮酒吸烟等，导致了許多“生活方式病”的发生。

根据第三次全国膳食营养调查：· 全国每年约有200万人死于心脑血管疾病，列为居民死亡原因中的首位。

- 21世纪全国高血压患者已超过1亿，涉及几千万个家庭。

- 全国超重肥胖者已达7000万。

- 高血脂患者有9600多万。

- 北京市有高血压患者200万，与高血压密切相关的脑中风患者3万。

据世界卫生组织预测，至2020年我国因慢性病死亡者将占总死亡人数的79%，其中心脑血管疾病将占首位，成为人类死亡的第一位杀手！

<<菜蓝子与健康·养心套餐>>

书籍目录

上篇：认识心 心脏的功能与特性 1.心的功能 2.人体的“最高统帅” 3.人体的“生命之泵” 心脏的形状与位置 1.心的“长相” 2.心的“邻居” 心脏健康的“知敌”与“杀手” 1.不良生活方式 2.不良情绪状态 3.A型性格 4.可怕的紧张 5.过喜伤心 6.大汗“损”心 心脏的保健与调养 1.心病的简易判断方法 2.养心益寿 3.微笑面对压力 4.运动养心 冠心病 1.问题出在冠状动脉 2.“罪魁祸首”不止一个 3.有时并无自我感觉 4.心绞痛是典型表现 5.心肌梗死最为凶险 6.心肌硬化也很可怕 7.早期发现及时治疗 8.中医论述胸痹心痛 心律失常 1.“心跳不齐” 2.窦性心动过速 3.窦性心动过缓 4.房性早搏 5.心房颤动 6.病态窦房结综合征 高脂血症与肥胖症 1.吃出来的高脂血症 2.早期发现高脂血症 3.不可忽视的肥胖症 高血压 1.确认标准 2.病因种种 3.影响心脏 4.危害全身 5.中医论述 其他心系疾病 1.心力衰竭 2.肺源性心脏病 3.心肌炎 4.风湿性心脏病 5.动脉硬化 6.低血压 7.心血管神经官能症 8.中风“富贵病”的“克星” 1.“病从口入”新说 2.“科学饮食”新解 3.“人与血管同寿” 食养“高低杠” 1.养心“三高” 2.养心“三低” 中篇：“吃掉”心病 米面杂粮——五谷为养 1.绿豆 2.玉米 3.燕麦 4.大豆 5.荞麦 6.粟米 7.番薯 8.大麦 9.豌豆 10.玉米须 下篇：养心大套餐

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>