第一图书网, tushu007.com

<<要養生，先養心>>

图书基本信息

书名：<<要養生，先養心>>

13位ISBN编号：9789578037939

10位ISBN编号：9578037937

出版时间：平安文化有限公司

作者：陳保羅 著

页数：224

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

<<要養生，先養心>>

前言

這是一本對大家健康有益的書！
【前中國化學製藥公司副總經理】馬以南　　其實心臟血管的保健，並不是老人才需要注意的事情。
我先生的弟弟在42歲那一年，就死於動脈血管剝離。
可見得如陳保羅醫師所說，每一個人無論年紀大小，都應該注重自己的心血管健康。
尤其是現代人的生活壓力過大、飲食習慣不佳，更對心臟造成莫大威脅。
我的公公在68歲時就因為心肌梗塞過世。
而在他過世前幾年，就有過心絞痛，痛到昏倒在馬路上的紀錄。
那一次很幸運地搶救回來了，但遺憾的是，在他第二次發病時，就離開了我們。
陳醫師在書中提醒了我們，家族中有心血管病史的朋友，更應該要特別注意自己的心血管健康。
這一點我很有感觸，我先生的家族就面臨這樣的情形。
除了我先生的父親和弟弟之外，他的妹妹也在53歲那一年腦中風，以致於半身不遂；他的大哥則長年為高血壓所苦。
我自己的父親馬鶴凌先生在63歲時發生血管壁玻璃引起的心絞痛，送醫徹底檢查後，往後持續治療。
他在73歲時，第一次發生心肌梗塞，差一點救不回來。
從那次之後，他開始對於心血管的保健非常重視。
後來父親透過朋友介紹到萬芳醫院找陳醫師就診，一開始大家都覺得很奇怪，為什麼要從知名度較高的台大醫院轉到萬芳醫院呢？
可是當我們讓陳醫師看診之後，就明白為什麼了。
陳醫師的專業背景相當傑出，他擁有醫學博士學位，學理基礎之深厚不在話下，而且他的臨床經驗豐富，對於各種心血管疾病的症狀多能有效掌握。
我的父親那幾年在陳醫師的照顧之下，換了一些新藥、調整了一些治療方法，對於健康狀態一直很滿意，而且晚年時還在全世界趴趴走，幾乎都忘了他的心臟功能在73歲那一次心肌梗塞之後，只剩下50%的功能而已。
雖然如此，我們做子女的還是非常注意，盡量不要讓父親的身體太勞累，因此有一次還特別請陳醫師提醒父親，不宜長途勞累搭長程飛機。
在本書提到的統計數字當中，心肌梗塞的老年人病患，病後存活的比率，4年後只有65%。
我父親從1992年第2次發病，到2005年86歲辭世，整整再活了13年，連他自己都說：?賺到了！
?　　陳醫師之所以深得病人的仰賴，除了他的本身醫術高明之外，我覺得最難能可貴的是他善良的個性，還有溫和細膩的行醫方式。
相信許多陳醫師的病人都和我有一樣的感覺，他是一位待人和善親切的醫師，能夠真正和病人以及病人家屬達到良好溝通，這是非常重要的。
我的婆婆高齡100歲，有高血壓和心律不整的現象，多年來一直是陳醫師的病人；特別的是，即使她老人家腸胃不好或傷風感冒，只要看到陳醫師就覺得病好一半了。
我的母親也是陳醫師的病人，她有非常嚴重的心律不整，我的母親非常地信賴他，在我父親過世之後，他對我母親的探望和關心，也給了我母親很大的情緒安定作用。
做為一位病患家屬，我對於陳醫師的悉心照顧和真心關懷，心中懷著萬分感謝。
《要養生，先養心》這本書以深入淺出的方式，為大眾解說心血管疾病的預防和治療相關知識，以及他在臨床上遇見的問題，並提出解決的方法，這對於一般社會大眾了解心血管疾病，有非常大的幫助。
我自己也讀了好幾次原稿，都是因為我的公公和我的父親，都是死於心肌梗塞方面的疾病。
這幾年來，全世界治療高血脂症的藥物銷售量高達近兩百億美元，從這個現象可以看出，心血管方面的預防和保健應該要特別受到重視才對。
希望大家透過這本書，能夠更了解以及重視心血管健康，幫助每個人都可以提前預約一個更有質感的

老年生活！

最後，謹以此文，感謝陳保羅醫師多年來對我們全家人的照顧。

追求健康「心」境界　【萬芳醫院院長】洪傳岳　經濟的繁榮與生活水準大幅提升，使得國人享有富裕的物質享受；但是，隨之而來的各種文明病也悄悄地上身，成為現代人難以擺脫的健康大敵，其中，心臟血管疾病就是民眾很常見的困擾。

心臟是人體內重要的器官之一，但是隨著年齡的增長，中、老年人的心臟血管系統會逐漸產生老化現象，如果不能妥善預防與治療，等到症狀嚴重時往往為時已晚，不僅危害健康，甚至可能喪失寶貴的生命！

根據衛生署統計，近年來在台灣的國人十大死因中，心臟疾病及高血壓性疾病，一直高居前幾位。因此，如何加強心臟血管疾病之防治工作，重視民眾衛生教育與宣導，以期達到降低心血管疾病之發生率與死亡率，已成為醫學界刻不容緩的課題。

如今，台北醫學大學內科及藥理學教授，也是萬芳醫院心血管中心主任陳保羅醫師，將其多年教學及臨床經驗，針對國人常見的心血管疾病，編寫出版《要養生，先養心》專書問世，包括中、老年常見的心臟血管疾病，如高血壓、高血脂、冠狀動脈硬化，和腦血管病變等，深入淺出地說明心血管疾病之成因、症狀、診斷及治療方法，使民眾對於心血管疾病之新知能有更深一層的了解，內容豐富，相信讀了本書，能讓一般人對心血管及身體保健受益匪淺，特為之推薦，並與大家共勉之。

第一图书网, tushu007.com

<<要養生，先養心>>

内容概要

馬總統家族醫生、台灣心臟科權威陳保羅說：　　從出生開始，我們的心臟就已經在老化！
心臟沒顧好，吃再多、再貴的保健食品都是浪費！
每個人的心臟都可能有毛病！
從「心」開始，才是養生最關鍵的第一步！
猜猜看，哪種人的心臟最強？
◎天天熬夜泡網咖的大學生。
◎捨不得丟掉剩飯剩菜，統統吃下肚的家庭主婦。
◎平常不運動，假日才拚命上健身房的上班族。
◎身材瘦瘦高高的漂亮美眉。
◎雄性禿日趨嚴重的中年男子。
答案是－－統統不合格！
我們平常疏忽了什麼？
◎熬夜過度、缺乏運動，會讓心臟老化得比實際年齡還快！
◎更年期婦女荷爾蒙分泌改變，又不注重飲食，血脂會迅速飆高！
◎突然過度運動比完全不運動更糟糕，更可能讓猝死機率提升！
◎身材過瘦也會影響心臟發育，心悸、焦慮就是警訊！
◎荷爾蒙長期分泌不當，會讓心血管變得不健康！
這些不良生活習慣所造成的症狀，正是心臟發出的求救訊號！
心臟就等於是身體的引擎，要讓身體每個部位都健康、正常地運作，養生當然要先養「心」！但養心不能光靠吃保健食品，像是紅麴膠囊降低膽固醇的效果只有10%，價格卻可能比健保給付的藥物還貴！
所以與其花大錢買保健食品，不如回歸自然的飲食，例如你可以多吃新鮮的魚代替魚油；每天喝一杯紅酒，比老了之後才吃銀杏，更能降低中風的機率……打開本書，陳保羅醫師將告訴你更多既正確又輕鬆的養生之道，並學會從小毛病中檢視你的心臟狀況，從此享受無憂無慮的「心」生活！

<<要養生，先養心>>

作者简介

陳保羅醫師　　台灣知名心臟科權威，馬總統的父親馬鶴凌先生、姊姊馬以南女士及其他家人的心臟問題，都是由陳醫師負責診治。
陳醫師在看診時，最重視病患的心情。
他認為，如果病患與醫師之間能夠建立信賴關係，對病情的改善會有很大的助益。
因此陳醫師在看診時很少戴口罩，還會與病患聊天、取綽號，藉以拉近彼此的距離，讓病患來看病時不再懷著緊張和恐懼，而是像與老朋友見面一般。
陳醫師平常看診的時間有限，因此希望藉由本書，將多年來在醫學研究和實際病例上的諸多心得與讀者分享，讓大家了解心臟保健對身體的重要性，並學會如何顧好心臟，踏出健康生活的第一步！
●得獎　　榮獲中華民國心臟學會最高榮譽「丁農獎」　　榮登一九九八年世界名人錄　　中華民國心臟學會青年醫師研究獎　　台北醫學大學傑出教師研究獎　　台北市政府衛生局研究甲等獎　　中華民國國家科學委員會研究甲等獎●經歷　　美國臨床藥理學院院士　　美國心臟學院院士　　英國皇家內科學院院士　　台北醫學大學內科及藥理學教授●學歷　　陽明大學臨床醫學研究所博士●現任　　萬芳醫院心臟血管中心主任

<<要養生，先養心>>

书籍目录

目錄Chapter1 你一定有心臟病！
1你的心臟正在老化2讓?心?無罣礙3 男性比女性更易罹患心臟病4好好的人怎麼會突然猝死？
5腦中風——死亡率第三高！
6 別讓高血壓陪你養老7不能不認識「膽固醇」8血管生病，長期要命！
9你的心跳正常嗎？
10心臟衰竭，不可不知！
11別讓心門「卡」住了12白袍高血壓13心跳100，要小心！
14二尖瓣脫垂，女性注意！
15冠狀動脈是健康根本Chapter2 要養生，先養心1名醫不等於良醫，良醫不一定能醫2讓健康檢查掌握你的健康3過「甜」的身體4新陳代謝症候群會侵害心血管5平常的食物就是救命仙丹！
6養生食品，你吃對了嗎？
7紅酒可以品味，還能強心8睡得好，心臟就會好9不是光運動身體就會好10吸菸害肺更傷心！
11居家急救，每個人都要懂！
附錄　心臟用藥須知

<<要養生，先養心>>

章节摘录

自序　不戴口罩的醫師　　口罩可以不戴，關心一定要有！

許多人對於看「心臟科」的印象是「嚴重到會致命的病」，尤其許多老人家對於健康問題非常重視，看醫師時往往忍不住流露出「我會怎麼樣嗎？
」的表情，令我感到十分心疼。
因為這種將心比心的感受，使得我期許自己能成為一個讓患者真正感受到被關心的醫師。

來到我的門診的患者，很多都是看了十幾、二十年的老病人，為了讓患者感到輕鬆自在，看診時我從來不口罩，總覺得那張薄薄的紙一戴到臉上，和患者之間的距離就被拉開了。

很多患者對於來心臟科看診還是會感到緊張、不安，而對於一位要將健康交給自己負責的病患，我覺得醫師沒有理由戴上口罩，使他們的心情更焦慮。

在看診間，我也會很自然地幫患者取綽號。
比方有個患者名叫陳X霞，第一次看診的時候，我跟她說：「阿霞你好，今天是什麼樣的問題來看診呢？
」一聽到我直呼她「阿霞」，她忍不住笑了！
接下來，她忘記了原本緊張的心情，就像和朋友聊天一樣，開始訴說身體有哪些不舒服的症狀。

從醫多年，我常覺得，如果醫師不試著先拉近與患者之間的距離，醫病關係又如何良好呢？
病人的健康絕對是建立在良好的醫病關係之上的。

養生先養心　　作為人類來到這個世界上第一個形成的器官，心臟可以說主宰了「生命」這件事情。
我們從許多形容詞也可以知道，心臟也多麼重要。
例如，這個城市的心臟地帶、這個企業的核心組織。
心臟就像一個馬達，負責把全身器官需要的血液打出去，並且確保這些血液能順利回流。
這些血液裡有著供應健康所需要的能量和元素，萬一在輸送過程中速度太慢或來不及供應，或是輸送途中受到了阻撓，那麼，影響健康的層面有多大是可想而知的事情。

不管吃再多營養補給品，如果心臟不好，身體無法順利吸收，也是枉然。

如果心臟不好，身體連活動都會喘，更不要談運動養生了。

所以，沒有健康的心臟，就沒有健康的身體。

每一個人的心臟從出生開始就逐漸在老化當中，因此不管是年輕人還是老年人，心臟或多或少都有老化現象，再加上現代人的飲食生活習慣對心臟產生更多危險因子，像是高熱量、高膽固醇食物的攝取、少運動、過度操勞，和菸酒過量……讓許多年輕人的心臟老化得更快。
在這段老化的過程中，由於人體本身會有不斷調整適應的機制，以致於心臟疾病不容易被發現，而一旦被發現的時候，經常是突然心肌梗塞，回天乏術了。

現代人身上常有未被發覺的先天性心臟疾病，像是二尖瓣狹窄、二尖瓣脫垂，或是家族中有心臟疾病史，這些人更應該注意心臟保養，努力排除各種危害心臟健康的因子。

心臟疾病不會突然地找上你，面對心臟疾病，預防比治療更重要。
而預防的方法就是，多了解心臟老化與疾病的相關知識，在日常生活中想辦法排除各種危險因子。
萬一感到身體不適，不要遲疑，立刻去看醫師，這樣才能把突如其來的疾病風險降到最低。
同時，也確保心臟能夠繼續健康地運作。

養生要先養心，我們得先為心臟保養作一些準備，才能確保達到最好的養生效果，例如攝取充份的營養、維持足以適量運動的動力。

門診之外，有太多想和患者分享的訊息！

每回門診，我差不多都得看上一百名患者，常常忙到連午餐都來不及吃。
在台灣有許多醫師都面臨同樣的問題，我們每天都要看非常多的患者，只能利用一段不是很長的時間看診，因此患者所能得到的訊息有限。

當患者回到家之後，真的知道該怎麼做才好嗎？
這也是我經常思考的問題。

那些與心臟疾病息息相關的資訊是每一個患者和患者家屬都關心的，也是一般讀者迫切需要的知識。於是，想要出版這本書的念頭也越來越強烈。

來到心臟科門診的患者，多半已為胸痛、胸悶或喘的症狀困擾已久，「有問題才找醫師」也是一般人的自然反應。

心臟疾病看似錯綜複雜，其實只要找對醫師，好好追蹤，積極做治療，絕對是可以控制的病。

心臟疾病並不可怕，可怕的是對它不了解，以及疾病上身仍不自覺。

身為第一線醫師，我隨時都盡全力搶救患者的健康，這本書可說集結了我多年來在醫療和研究教學上的諸多觀察成果，相信能加深大家對於心臟疾病的了解。

我也相信，只要在日常生活中做好預防保健工作，就能為自己和家人多增加一份健康！

名醫不等於良醫，良醫不一定能醫　　以目前醫學進步的程度來看，心血管疾病在治療上並不棘手，但是心臟疾病並非一朝一夕造成的，因此更需要以耐心來對待。

很多病人和病人的家屬會問我：「到底該如何選擇醫師？」　我常回答他們：「名醫不等於良醫，良醫不一定能醫」。

在現今社會，「名醫」的迷思一直存在，媒體動輒報導某某「名醫」如何如何，很多患者也希望為自己看病的是「名醫」。

我認為「名醫」這個詞已被過度濫用了！

如果仔細去研究所謂「名醫」的經歷，他們可能就是在大型醫院從住院醫師一路爬到主治醫師，並沒有太多輝煌的資歷。

這些醫師可能在態度上十分親切及有耐性，所以吸引了許多患者，也可能是治療過程中讓病患的感覺特別好，於是口耳相傳，成了傳說中的「名醫」，至於是否真能改善病患的疾病問題，則又另當別論。

相對地，有些醫師雖然名氣並不響亮，也不見得在大型的醫院看診，但他的患者的病症總能獲得治癒或改善。

心血管疾病的治療，其實很需要醫病雙方的耐心，所以我想要和大家分享「選擇能醫勝過良醫」這個觀念。

醫師關心患者是基本的態度　　曾經有一位老太太告訴我，她曾到一家醫院看內科門診，先後找了兩位醫師，其中第一位醫師每次看到她都板著一張臉，不大說話。

老太太為了要協助醫師對她的病情有更正確的判斷，所以一直主動想告知醫師自己的症狀，可是這位醫師大概正在專心研判病情，不想被打擾，就阻止她說下去。

老太太的心情很失落，後來她遇到第二位醫師，態度很親切友善，不管她對醫師提出什麼樣的疑慮，醫師都告訴她沒有關係，要她安心。

老太太說，聽見醫師這樣說，她都覺得自己的病好了很多。

我認為，關心病人是醫師的基本態度，病患面對醫師應該要有更高的要求才是，而不是只要求醫師給你好臉色看。

醫師的態度和醫療技術病患都應該要求，這並非苛求，絕對和病患的治療效果大有關係，因為去醫院是為了把病治好，這是最高原則。

今天如果患者因為身體不舒服前來求醫，而醫師總是表現出沒有耐性的樣子，不只讓患者感受不佳，也會影響診斷結果。

尤其在心臟內科門診當中，有許多需要長期追蹤的心血管病患者，他們一看診就是十年、二十年，從為人父母到當了阿公、阿媽，這些上了年紀的患者不一定能理解醫師的專業說明，有些人在表達能力上有限，更需要醫護人員的耐心對待。

醫師對待病患態度良好，才能和病患取得最佳溝通管道，並且對病患的治療有幫助。

所以關心患者、對患者有耐性，只能說是選擇醫師的考量因素之一，最重要的還是醫師要能將患者的病治好。

而精確的診斷、對症用藥，及施行手術，憑藉的就是每位醫師的專業和經驗，這不是每一位態度好的醫師都具備的。

患者對醫師也需有耐性　　從醫多年，我很希望給大家一個正確的觀念，那就是疾病不是突

然之間找上門，而是日積月累的。
以現在醫藥發達的程度來看，緩解症狀並不困難，但是要真正治療改善疾病，則需要時間慢慢調整，才能修復健康。
　　很多人都認為，這個醫師看不好，換一位醫師、換一家醫院就好，再看不好就再換一位醫師、再換一家醫院。
問題是，真的是醫師「看不好」你？
還是你對於醫療進程有過度期待，想說吃2天藥、打個針，最多住院1個星期就可以？
　　病患有這種期待當然無可厚非，畢竟誰都不想要受到疾病的折磨，也很難接受長期處在疾病的狀態。
不過我建議大家，為了找回失去的健康，必須給自己多一點空間。
　　以心臟科來說，通常患者病況都不單純，尤其透過檢查，病況極為複雜的患者並不少。
像這類病況複雜的患者，大部分都需要一段時間進行藥物治療，並且做長期追蹤，前期就失去耐性的患者，往往病就不容易看好，實在可惜。
　　另外，多數人對於看病也有迷思。
他們認為心臟疾病只要看心臟科醫師、吃心臟科醫師開的藥就會好，其實不然。
我常對患者說，醫師只能為病症的改善規劃一個藍圖，還需要許多專業上的輔助，比方說亟需戒菸的患者，我會請他們再看戒菸門診；需要飲食療法的患者，則請他們請教營養師，這些整合服務在大型醫院都有，最重要的是患者的耐心配合。
　　讓患者受盡折磨的「良醫」　　我記得有1位住在台中的單親媽媽患者，先生過世後獨力扶養2個孩子，生活相當辛苦；很不幸的，她因感冒而罹患了擴張性心肌病變，導致心臟衰竭第4期。
　　在過去，這樣的病症只能做換心手術，但隨著醫學進步，患者可以有更多的選擇。
在台中的一家大型醫院醫師便建議她換心，但在經濟因素考量之下，她堅持不換，醫師認為她不合作，從此看診時也對她愛理不理。
　　但是病症還是沒有改善，這位患者工作時常會喘，影響了正常生活。
幸好她遇到了一位好老闆，拿著她的病歷影印本到處幫她找醫師，最後經由其他醫師輾轉介紹，來到我的門診。
　　我幫她做了詳盡的檢查，告訴她這樣的病症很嚴重，必須更有耐性地準備調藥，前期會辛苦一點，要常來醫院，這樣台北、台中兩地跑很辛苦，要有心理準備。
結果她才來看第2個禮拜，症狀就改善許多，治療約半年之後，原本嚴重擴大的心臟便慢慢縮小至正常的尺寸。
　　這位媽媽問我，為什麼同樣是用藥，效果卻差這麼多？
我告訴她，雖然藥單上的藥名看起來都一樣，但每位醫師的經驗不同，藥物的劑量和服用方式只要有一點點不同，效果就會差很多。
　　其實治療同一種疾病的方法有很多種，教科書上只是敘述大原則，實際上每一位醫師必須根據自己的專業以及經驗再做判斷。
除此之外，醫師和病人之間的良好溝通，更是不可或缺的。
　　花8萬元治不好高血壓　　在2005年至2007年間，我應澳門科技大學的邀請擔任客座教授和首席專家，也在附設醫院看診。
這家醫院收費昂貴，簡單來說就是專門看「有錢人」，1位患者就要看1個小時，所以1天下來，往往也只能看8到10位患者。
　　由於當地的醫療水準和台灣相差甚多，普通病症一般醫師就能看好，但嚴重一點的病症則需要深入追蹤。
為求效率，我特別請醫院將當地醫師看不好的患者安排到我的門診。
　　當時有位40多歲、擔任警官的男性患者告訴我，他患有心律不整的AF，長期高血壓又有痛風，當時第一個想到的就是到香港找一位名氣最大的醫師。
那位名醫擁有自己的私人飛機，一進到醫院，每項檢查都是獨立作業，也分別收費。
當時這名患者被安排做了多項的檢查，花了非常多的時間，一結帳下來，竟然要價港幣2萬元（相當

於台幣8萬元）。
　　後來，好不容易等到進診間，醫師卻只對他說了這段話：「從檢查結果來看，你沒問題，好了，可以回去了！
」讓他很傻眼。
　　這位患者後來到了我的門診，我發現他是血壓高引起的心臟病症狀，身體水腫，但並不嚴重。
經過調藥，門診追蹤三次之後，他的水腫消失，症狀也改善了！
患者很好奇地問我：「怎麼會差那麼多？
」　　我的回答還是那句老話：「名醫不等於良醫。
」目前這位患者還是每年從澳門來萬芳醫院找我看病。
　　健康是醫病雙方共同合作的成果　　好的醫師固然重要，但對任何病症來說，再怎麼好的醫師都只能掌握一半的治療決定權。
　　很多患者並不知道，看完病後回家，才是挑戰的開始。
比方不少心臟病患者做不到戒菸、控制飲食，認為反正看了醫師也吃了藥，就可以肆無忌憚地繼續抽菸、大吃大喝，這是相當錯誤的作法。
　　只有找對醫師，同時改變原有的生活方式，善待自己的身體，病情才可能真正獲得控制。
健康，絕對是醫師、病患，以及病患家屬3方共同努力的成果。
　　在我門診中常看到許多90多歲的長輩，雖然必須以輪椅來行動，但精神都不錯，可說是令人羨慕的長壽一族。
他們的家屬看到我總不免向我表達感謝之意，但我總是對他們說，醫師只是幫到一半而已，如果沒有家屬對父母的悉心照護，長輩們也沒有辦法像現在這樣充滿元氣。
　　所以，想要治好心血管疾病，用心的醫師、用心的病患，以及用心的家屬，都是不可缺少的。
　　睡好，心臟也會好　　很多患者都會問我，要怎麼樣才能好好保養心臟？
要吃什麼？
作什麼運動？
而我必須說，如果要好好照顧心臟健康，那麼知道怎麼睡個好覺也是很重要的。
　　當我們在睡眠的時候，心臟跳動比較平穩，而且有研究顯示，人們在睡眠不足的狀態下，血壓比較高。
　　其實不只是心臟，對於人體所有器官來說，固定而充足的休息都是必要的，而這也是最實際有效的養生之道。
　　年輕人也可能中風　　中風已經不是老年人專屬的疾病，它的發生年齡層一直在下降。
近幾年許多年輕人中風的報導都震撼著大家---為什麼這麼年輕就突然死亡？
　　曾經有一名25歲的年輕女子在網咖中暴斃，後來經過遺體解剖之後，發現死亡原因是中風。
從她的體重數字高達100多公斤，或許不難了解為什麼會發生這種事情。
因為她極有可能是高血壓、糖尿病或高血脂其一或合併病症的患者，只是自己沒有察覺到。
原本她的心血管就處在不健康的狀態中，血液循環已經很差，最後又久坐不運動，血流不順暢，結果就造成動脈出血死亡。
　　我們從現代人的生活型態當中可以發現，像是足不出戶的宅男、高科技產業日夜工作少活動的工程師、以及久坐在辦公室裡的上班族，幾乎都是中風的高危險群。
以這樣的生活型態，如果再加上一些有害因子，例如心血管疾病遺傳因子、抽菸等，就可能發生中風的悲劇。
　　睡眠是保養身體最基本的工作　　我發現現代人有一個奇怪的現象，那就是大家看起來好像都很重視養生，努力吃各種類型的健康食品，可是實際上卻在生活中做出不少傷害自己身體的行為，像是吃飯沒有好好的吃、吃得健康，也沒有讓身體獲得充足的睡眠。
　　睡眠是身體健康最基本的要求。
機器如果一天24小時都不停歇，使用壽命就會減短，而我們身體的每一個器官也是一個小機器，你的心臟也是，為了延長它的使用壽命，必須讓它好好地休息。
　　在睡眠中，人體是呈現休眠狀態，心跳平均一分鐘在40、50下，能讓心臟休息，同時血壓也會降

低20mmHg。
如果到了晚上還不睡覺，心臟就必須超時工作，維持正常心跳以供應各個器官，久了，能不生病嗎？
　　只要長期睡眠不足，一定會傷「心」。
來自美國賓州大學醫學院的一項研究顯示，長期睡眠不足會加大心臟負擔，增加罹患心血管疾病的風險。
這項研究發現，如果睡眠不足的時間達到5天，心臟功能就會減弱。
　　可別小看睡眠問題，其中可是有大大的學問，無論是睡太多還是睡太少，都不是一件好事情。
日本JACC一項最新的調查即顯示，每日睡眠時間6到7小時的人死亡率最低，其次是每日睡眠時間少於6小時的人，而每日睡眠超過8小時以上者，死亡率最高。
此外，一般健康的身體只要適當的睡眠時間就已經足夠，如果睡眠超過7小時的人，根據統計，很多都是中風、癌症或憂鬱症患者，而如果每日必須睡超過9小時的人，很可能就是因為疾病導致的結果，必須求助於專業醫師才是對策。

媒体关注与评论

名家推薦：　【春天診所董事長】何麗玲、【中華民國中小企業理事長】林秉彬、【萬芳醫院院長】洪傳岳、【考試院考試委員?政大心理系教授】陳皎眉、【監察委員】葛永光、【台灣國際職業婦女協會理事】藍美津誠摯推薦！
（依姓氏筆劃排序）

第一图书网, tushu007.com

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