

<<新选择心健康远离心脏病的10条新准>>

图书基本信息

书名：<<新选择心健康远离心脏病的10条新准则>>

13位ISBN编号：9787121057366

10位ISBN编号：7121057360

出版时间：2008-2

出版时间：2008-2-1

作者：理查德·A·斯坦

页数：183

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>

<<新选择心健康远离心脏病的10条新准>>

内容概要

《新选择心健康远离心脏病的10条新准则》作者在其深厚理论功底与30多年丰富实践经验的基础上，提出了预防与治疗心脏疾病的10条新准则。

内容涵盖发现心脏疾病的征兆、心脏疾病的危害、药物治疗、正确的锻炼方式、合理的饮食、适当的情绪调节、替代性的治疗，还揭示了心脏疾病与性别及遗传的关系，以及如何配合你的医生。

《新选择心健康远离心脏病的10条新准则》不是枯燥的医疗指南，而是关于我们日常生活的注意事项，它在医学理论上，注重生活实用性，兼顾了科学性与可操作性，内容新颖，是现代人改变生活观念的参考资料。

书籍目录

导论 战胜心脏病准则的科学依据新准则之1 警惕心脏病突发的早期症状新准则之2 了解未来10年内发生心脏病的风险新准则之3 服用汀类药物对维持心脏健康至关重要新准则之4 锻炼是减少心脏病发作和降低发病风险的有效方法新准则之5 用适宜的饮食最大限度地维护心脏健康新准则之6 通过控制抑郁、焦虑和压力延长寿命新准则之7 开发补充疗法和替代治疗新准则之8 跟上最新的心脏病治疗方法新准则之9 心脏病与性别和遗传的关系新准则之10 医患合作，塑造健康心脏附录A附录B

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>