第一图书网, tushu007.com

<<给咱爸咱妈的血管保健全书>>

图书基本信息

书名：<<给咱爸咱妈的血管保健全书>>

13位ISBN编号：9787121133800

10位ISBN编号：7121133806

出版时间：2011-5

出版时间：电子工业出版社

作者：人民日报社健康时报编辑部

页数：156

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

内容概要

血管是人身体的“生命之河”。
如何为血管老化“刹车”，让我们的血管越来越健康，多学习科学保健知识，养成健康的生活方式，是一条永恒不变的真理。

《给咱爸咱妈的血管保健全书》就是为广大中老年朋友特别定制的心脑血管保健全书，是“全民健康科技论坛城市行”活动成果。
它融合了“全民健康科技论坛城市行”活动中多位权威专家的经典言论，以及《健康时报》创刊11年来发表的关于血管健康的众多精彩文章，从衣、食、住、行等方面全方位指导您怎样呵护自己的血管。

《给咱爸咱妈的血管保健全书》内容通俗易懂，它不仅是您的血管保健的贴身枕边书，而且是您的一位私人“保健医生”。

<<给咱爸咱妈的血管保健全书>>

书籍目录

血管——人体的生命之河
全身血管长度可绕地球两圈半
血管健康程度决定寿命长短
测测你的血管“年龄”有多大
95%的人对自己血管健康不了解
谁是血管健康的“天敌”
武留信：心脑血管疾病是影响健康的头号敌人
当前国人面临的主要健康问题
心脑血管疾病是影响健康的头号敌人
上亿元资产换不来一条命
不良生活方式是导致心脑血管病的罪魁祸首
不良生活方式及其危害
不良习惯有“家庭效应”
心脑血管病保健十大误区
哪些人容易进入误区
管理心脑血管健康有四项原则
七把尺子量健康
张维君：打好与高血脂的持久战
高脂血症会带来哪些危害
哪些人易得高脂血症
哪些人需要检测血脂
性别对血脂的影响
吸烟与饮酒也是高脂血症的促发因素
饮食对血脂的影响
脂肪肝与高血脂的关系
怎样才能及时发现脂肪肝
患了脂肪肝应该怎么办
高脂血症的非药物治疗
高脂血症的药物治疗原则
如何选用调脂药物
养成良好的服药习惯
为什么应该在晚上服用他汀类药物
高血压和高脂血症患者的饮食指导
燕麦和黑木耳有助于降低血脂
哪些蔬菜有助于调节血压和血脂
高血压和高脂血症患者的运动指导
步行与太极拳有益健康
运动原则和注意事项
运动强度的简单衡量方法
早上不宜剧烈运动
中年人如何利用有限的时间健身
高血压和高脂血症患者的养心指导
安静使人健康长寿
不在活得富贵，而在活得开心
踏着生物钟的节拍，适时安排作息活动

“三个半分钟”
“三个半小时”
避免两个“三联症”
赵之心：从头练到脚，血管保健康
练头脑：护眼就等于护脑
练脖子：“十点十分”走200步
练胸肺：“三吸一呼”保养肺
练肠胃：每天扭一扭
练大腿：抬腿走防疝气
练膝盖：英国人向中国人学扎马步
练双脚：像刘翔一样弹着走
周玉杰：我们身上的“扩音器”和“消音器”
40岁以后，“扩音器”，容易被误诊
60岁以后，“消音器”，容易被漏诊
高血压不一定都有症状
高血压的危害您了解吗
老年高血压有哪些特点
高血压并非只青睐老年人
有高血压家族史的人要格外关注自己的血压
高血压患者最爱走入的五大误区
心绞痛，万变不离其宗
出现心绞痛自己要会处理
急性心肌梗死治疗刻不容缓
冠心病的危险因素自己可以改变吗
冠心病患者家中需要准备哪些常备药品
我现在还能吃鸡蛋吗
像和尚一样只吃素就不会得冠心病吗
茶，冠心病患者能喝吗
胆固醇不都是“坏蛋”
血脂不高就不需要服用降脂药物了吗
什么样的人易得心血管病
心血管病患者为什么必须重视饮食治疗
吃太撑，“心”病增
他汀——血管健康的“保护神”
他汀为何如此神奇
防中风早吃他汀药
他汀类药物还可降血压
血管术前吃他汀，并发症少一半
血脂正常仍要降
他汀，降脂护心的好帮手
血脂稳定后要坚持服药
防冠心病，不能光靠降血压
软化动脉血管，试试非降压药
早期信号早知道
老人频繁咬舌，快查大脑
哈欠频频，小心中风
反复呛咳，可能是中风先兆

冠心病危险腿上可发现
夜尿多，要防慢性心衰
脑血管病也有“天气预报”
老人腿抽筋，查查血管
走路没劲儿，查查血管
老人耳聋，查查血脂
心血管病人每天看舌头
血管保健必吃的12种食物
荞麦：增强血管壁弹性
香菇：预防血管硬化
石榴：抵挡血管氧化
紫薯：防止血管受损
菠萝：让血管更通畅
苹果：增强血管免疫力
海带：血管清道夫
山药：血管润滑剂
木耳：食品阿司匹林
红薯：让血管变年轻
柑橘：保护心脑血管
木瓜：软化血管
让血管变“年轻”，会“吃”是关键
春季调养，从“吃”开始
盛夏鸭汤最养人
秋天多喝雪梨粥
冬季多吃“养生三宝”
六色食物一天不能少
哪些食物含嘌呤较少
每天应吃50克全麦食品
发酵的粗粮更有营养
做菜多放番茄酱
常食四粥软化血管
晚餐少吃降血脂
心脏不好，少吃麻辣川菜
服降血脂药别吃柚子
蜂蜜不是降压“黄金食品”
血管保健必知的生活细节
脖子的血管没人管
走路难，原来栓子堵血管
心血管病人过冬“三注意”
活动后腿麻，查血管超声
耳聋、耳鸣，查脑血管
温差大，保护血管防心梗
脑血管患者天冷要戴帽
胳膊发凉可能是血管堵了
每年做一次动态心电图
冠心病人“高枕”才“无忧”
老人身手别太“敏捷”

四成脑缺血被当成颈椎病
鼻炎也会引发高血压
运动有方，血管健康
自我按摩六招强健血管
看电视时做做三个动作
春季运动有三种
天气再热也要动一动
天冷心血管病人也要多活动
爬山要有“运动记忆”
心脏病人跳跳华尔兹
几招辅助降压运动法
午后健身，“走”为上计
“暴走”治脂肪肝要慎重
饮食讲究1、2、3、4、5
运动注意出点“毛毛汗”
戒酒、节食有窍门

章节摘录

合理膳食管住嘴 健康有几个“ 金字塔 ”，在这里顺便提一下：一是自然健康金字塔， 土壤、水、空气与阳光缺一不可。
现在的情况是土壤污染了，水也污染了 ，也不去晒太阳，万物生长靠太阳，现在人都不去晒太阳了，这可能是有 问题的。
二是素质金字塔，它是健康基础；三是健康观念金字塔，四位一 体(生理、心理、社会适应能力与道德健康)；四是饮食健康金字塔，以植 物为主。
举一个例子，有一个上市公司的老总找我咨询，他说：“ 教授，你怎 么能让我长肉？
”他说他把房地产做到全国前20，把物流做到前17。
我说 ：“ 你这么多钱，怎么把自己搞得跟猴一样？
”他说：“ 我每个月吃好几 千元钱的保健品，不怎么吃粮食。
”这太可怕了！
大家长一口牙和牛羊一 样的，但是我们现在都是在吃肉，不吃植物是不行的。
还有心理健康金字 塔，平衡心态最重要。
从心脑血管健康角度来讲，一般人的膳食自我管理要首先限制总热量 、限制脂肪和盐。
有心脑血管病的人群要做到更严格限制膳食总热量，减 少盐，补充膳食钙，补充纤维素、抗氧化剂或者钾，减少胆固醇的摄入， 还有调整脂肪酸的比例，不饱和脂肪酸要适当多吃。
还要养成就餐的良好习惯，进餐要讲究定时、慢食、杂食、节食、淡 食的习惯。
还要注意就餐顺序，顺序非常重要，要先喝汤，先吃菜，后吃 肉。
大家可以试一试，请客做饭要做到三样不能少，一谷、一荤、一素； 两样不能多，一个是酒不能多，第二是醇或者饮料不能多；一样不上桌， 就是烟最好别上桌。
吃自助餐要做到，自助不等于放开肚，自选不等于全 选。
北京现在有一个“ 金钱豹 ”，还有一个“ 净雅 ”，都是180多元一位的 自助餐，一些年轻白领的人说为了吃这个180元的餐，我基本上两个礼拜甚 至更长时间要节食，他们开玩笑讲是“ 饿得扶着墙进去，吃得扶着墙出来 ”，这样是不行的。
要么不吃，要么往死里吃！
这样绝对不行，最容易伤 害胰腺和肝脏。
戒烟限酒在决心 戒烟要坚决。
这里提四个原则跟大家讨论。
现在烟一天到晚说戒，怎 么能戒掉呢？
是不是这样做好一点：能不吸尽量不吸，尤其是年轻人，40 ～50岁之前赶快戒；能少吸尽量少吸；不要劝别人吸；坚决不要让别人被 动吸。
饮酒与心脑血管健康密切相关。
少量饮酒，如果说没有禁忌的好像没 有什么大碍，但是过量饮酒的害处很多。
很多心脑血管病都是由于过量饮 酒突然引发的。
另外，摄入酒精对人体的危害是一个慢性的过程，时间长 了血压也会升高。
对饮酒的问题我提倡：能不喝尽量不喝，能少喝尽量少 喝，能喝低度的不喝高度，下列情况坚决不喝：驾驶前不能喝，不管是驾 汽车还是驾飞机、驾火车，因为是人命关天；开会讲话前不能喝，领导约 见前，还有就是首次见女朋友前不能喝。
要是患有高血压、冠心病、脑卒 中以及消化系统疾病，最好一滴酒都不喝。
加强锻炼讲科学 因为运动对心脑血管有保护作用，但是有了心脑血管病后怎么运动还 要注意，具体措施刚才都讲到了。
我讲一个问题，因为心脑血管的健康， 运动的时候有心脑血管病的或者高危的人群大家注意，当你运动的时候出 现下列的情况要注意，不要过量运动，避免过量运动出问题。
缓解压力心态平 持续精神紧张与压力是心脑血管病的一个重要危险因素，压力紧张容 易引发恶性心律失常。

实际上心理健康要做到“ 四戒 ”：一是平衡心态戒 攀比；二是管理情绪戒嫉妒；三是发挥个性戒过度；四是处理人际关系戒 虚伪。
同时，要保持心理健康还要做到“ 六子登科 ”：房子无论面积大小够 住就好；妻子无论原配还是续弦，心行相伴就好；孩子无论亲生亲养，健 康、懂事就好；票子(钱)无论挣多挣少，够花就好；车子无论有无，不堵 就好；老人无论年岁，健在就好。
美国新近的一个研究报告称：四种健康习惯可让中年人远离心脑血管 风险，即每日多吃水果，多锻炼，控制体重，不吸烟。
这四种健康习惯让 中年人远离心脑血管风险，使心脑血管病发生率降低35%，死亡率降低40%，没有一种药物能达到这么好的效果。

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