

<<健康隐性杀手>>

图书基本信息

书名：<<健康隐性杀手>>

13位ISBN编号：9787309078213

10位ISBN编号：7309078217

出版时间：2011-4

出版时间：复旦大学

作者：戴稼禾

页数：219

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>

<<健康隐性杀手>>

内容概要

本书以早期预防、主动干预为基本理念，针对慢性病中死亡率最高的两类疾病——心脑血管疾病和癌症，以通俗易懂的语言讲述了它们发生的主要病因；以作者自身的研究并结合国内外一些相关研究成果为基础，介绍了疾病自测、自治的一些方法和技术。娓娓道来，具有知识性、趣味性和实用性，是一本值得阅读的慢性疾病预防科普书。

<<健康隐性杀手>>

作者简介

戴稼禾，1939年生，江苏泰州人。

复旦大学（原上海医科大学）教授，中国民盟盟员。

1963年毕业于中国科学技术大学生物物理系。

曾有多项专利发明和科研项目，先后获得第十九届日内瓦国际发明银奖，国家发明四等奖，卫生部和上海市重大科研成果一、二、三等奖，并享受国务院特殊津贴。

从20世纪70年代末起，长期从事心脑血管病早期预防和抗衰老医学科学研究，在国际上首先提出了“隐性血栓学说”，并创立了心脑血管病（中风和心梗）预防新模式和抗栓防衰新理论，即通过“隐性血栓”预测和“隐性血栓”预防相结合的方式，不但可以预防急性心脑血管病（中风和心梗）的发生，而且，还能达到延缓衰老和益寿延年之目的。

为此，撰写了《抗血栓，防衰老》一书，已由中国科学技术大学出版社出版（2000年7月）。

2008年创新发明了“体外隐性血栓智能分析仪”（获国家实用新型发明专利），2010年与复旦大学陈良钜副研究员等人合作，发明了“智能纳豆机”（已获国家实用新型发明专利），并研发了具有抗栓防衰功效的“硒纳豆”及“养生茶”等系列长寿保健食品。

<<健康隐性杀手>>

书籍目录

第一章

概论

第二章

心脑血管疾病(中风和心梗)是现代人的生命的第一杀手

一、人的自然寿命是多少?

二、为什么现代人的实际寿命始终徘徊在70岁左右?

三、为什么我国的心脑血管疾病(中风和心梗)的发病率和死亡率竟然超过大多数西方发达国家?

四、为什么当代人要想健康长寿活到100岁,首先必须预防心脑血管疾病(中风和心梗)的发生?

第三章

“隐性血栓”是导致中风和心梗突然发生的元凶

一、什么是“隐性血栓”?

二、“隐性血栓”是怎样形成的?

三、为什么说“隐性血栓”是导致中风和心梗突然发生的元凶?

第四章

“隐性血栓”预测

一、“隐性血栓”如何测定?

二、“隐性血栓”测定指标是什么?

三、血栓Q值为什么能够反映出体内“隐性血栓”的存在?

第五章

“隐性血栓”预防

一、“隐性血栓”如何预防?

二、哪些中西药物能够明显改善血液的高凝聚状态?

三、为什么活血抗凝药物对清除血管壁上的陈旧性血栓斑块没有作用?

第六章

自由基是人体疾病和衰老的罪魁祸首

第七章

硒是现代入长寿保健最璀璨的一颗明星

第八章

纳豆与纳豆激酶

第九章

硒纳豆及其特点

第十章

家庭纳豆的制备与家用智能纳豆机

第十一章

常见相关医学问题的解答

附录

主要参考文献

<<健康隐性杀手>>

章节摘录

第一章 概论 抗衰老——寻求健康长寿，越来越成为现代人，尤其是现代老年人的最大梦想和需求。

现代人要实现健康长寿的梦想，首先需要弄明白以下两个问题。

第一个问题就是，现代人健康长寿的目标是什么？

健康长寿应该包括健康与长寿两层含义。

而人们在追求健康长寿目标的时候，往往想得多一点的是长寿目标，而想得少一点的是健康目标。长寿目标既不能够有不切实际的追求“长生不老”或者活上几百岁的违背现代生命科学的幻想；也不能抱着一生能够活到七八十岁就足矣的消极心态。

作者认为现代人应该坚定不移地把科学家科学预测的人类的自然寿限120~150岁作为长寿目标。

有追求，才能有动力；有理想，方能有作为。

除了长寿目标的确定之外，健康目标的确定更为重要。

因为只有健康才能长寿，而长寿更离不开健康。

现代人都要怀有能够成为一个健康长寿老人的远大志向。

能够成为一个健康长寿老人的标准，除了没有重大疾病之外，还需要有健康的心态和良好的环境适应能力以及生活自理能力。

有了健康长寿目标之后，现代人重点需要弄明白的第二个问题是：既然科学家预测人类的自然寿限为120~150岁，那么为什么当代人的实际寿命却始终徘徊在70~80岁，即现代人的实际寿命活不到科学家预测的人类自然寿限呢？

现代人不能够实现和获得健康长寿的主要原因与障碍是什么呢？

如果能够找到阻碍现代人实现健康长寿的原因之后，想方设法把原因与障碍克服，现代人健康长寿的梦想岂不就能够得以实现了吗！

那么，阻碍现代人实现和获得健康长寿的主要原因究竟是什么呢？

回答：是疾病。

疾病是当今人类通向健康长寿的主要障碍。

世界卫生组织（WHO）曾组织跨国流行病学科学家对北美和西欧20多个经济发达国家的65岁以上老年人进行死亡原因调查，结果表明，老年人因心脑血管病（中风、心梗）、癌症与呼吸系统疾病这三大疾病死亡的人数，竟占老年人总死亡人数比例的97%，其中，心脑血管疾病（中风、心梗）死亡比例占70%，癌症占17%，呼吸系统疾病占13%。

正是上述三大疾病犹如“三座大山”，挡住了现代老年人通向健康长寿的去路。

……

<<健康隐性杀手>>

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>