

<<心脏养护与心脏病防治>>

图书基本信息

书名：<<心脏养护与心脏病防治>>

13位ISBN编号：9787508248226

10位ISBN编号：7508248228

出版时间：2008-1

出版时间：金盾

作者：张学安,郭志松

页数：260

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>

<<心脏养护与心脏病防治>>

内容概要

本书为心脏养护与心脏常见病防治的科普读物。

书中以问答的形式介绍了心脏的心理养护、运动养护、饮食养护、生活起居养护以及冠心病、心力衰竭、心律失常和高血压病的常见心血管病的防治方法。

内容丰富实用，叙述通俗易懂，适合基层医务人员、心脏病患者及其家属阅读。

<<心脏养护与心脏病防治>>

书籍目录

前言一、心脏养护 (一) 心理养护 1.健康的心理状态有哪些表现?

2.怎样才能保持心理健康?

3.控制情绪对心脏养护有何意义?

4.改变A型性格对心脏养护有何裨益?

5.心脏病的发生与应激因素有关吗?

6.心脏病的发生与生活环境中的哪些应激因素有关?

7.应激因素一定都会引起心脏病吗?

8.怎样进行自我心理保健才有利于心脏养护?

9.笑口常开对心脏养护有何意义?

10.保护心脏的常用方法有哪些?

(二) 运动养护 11.运动为什么能延缓心血管系统衰老?

12.运动对心脏养护有何意义?

13.运动锻炼时应注意什么?

14.如何选择运动项目?

15.散步对心脏养护有何意义?

16.慢跑锻炼对心脏养护有何益处?

17.骑自行车锻炼对心脏养护有什么好处?

18.游泳锻炼对心脏养护有何作用?

19.练养生功能防治心血管病吗?

20.打太极拳对心脏养护有什么好处?

21.跳交谊舞对心脏养护有何作用?

22.运动锻炼在时间上有什么讲究?

23.心血管病患者的运动处方是什么?

24.心血管病患者在什么情况下不宜参加体育锻炼?

25.急性心肌梗死患者何时能下床活动?

26.中老年人参加体育锻炼时如何预防心血管意外?

(三) 饮食养护 27.如何安排饮食才有利于心脏养护?

28.选择哪些食物对心脏养护有益?

29.对心脏有保护作用的食物有哪些?

30.食不厌杂对心脏养护有何意义?

31.完全素食有利于心脏养护吗?

32.谷类食物对心脏养护有何价值?

……二、常见心血管病防治三、中医防治冠心病和高血压病

<<心脏养护与心脏病防治>>

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>