第一图书网, tushu007.com

<<冠心病患者长寿秘诀>>

图书基本信息

书名：<<冠心病患者长寿秘诀>>

13位ISBN编号：9787508266916

10位ISBN编号：7508266919

出版时间：2011-2

出版时间：金盾出版社

作者：刘平，甘俊林　主编

页数：326

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书较为全面地介绍了冠心病的基础知识，从做好日常生活保健、科学饮食、持之以恒的适度运动、心态平衡、合理用药、预防保健方面为冠心病患者提供了健康长寿的方法和技巧。
其内容丰富，通俗易懂，特别适合冠心病患者和广大群众阅读参考。

第一图书网, tushu007.com

<<冠心病患者长寿秘诀>>

书籍目录

一、冠心病基础知识
(一)冠心病分类
(二)心脏功能分级
(三)冠心病病因
(四)冠心病的临床表现
(五)冠心病辅助检查
二、做好日常生活保健是冠心病患者长寿的根本
(一)四季养生延年增寿
(二)良好的居室环境延年益寿
(三)保健沐浴养心益寿
(四)控制体重益寿延年
(五)戒烟养心益寿
(六)畅通大便排毒养颜益寿
(七)适量饮茶养心延年
(八)充足睡眠护心益寿
(九)坚持午睡养心增寿
(十)适度性生活有益长寿
(十一)工作中注重保健益心增寿
(十二)家务劳动量力而行
(十三)适度休闲健康长寿
(十四)讲究穿衣、穿鞋有益健康
(十五)冠心病患者日常生活禁忌
三、科学的饮食是冠心病患者长寿的基石
(一)平衡膳食护心益寿
(二)调理四季饮食养心延年
(三)多食优质蛋白质健康长寿
(四)控制脂肪和胆固醇摄入量有益长寿
(五)适量吃糖对心脏有利
(六)合理补充维生素护心益寿
(七)多食膳食纤维食物排毒延寿
(八)补充无机盐对心脏有利
(九)水是冠心病患者健康长寿之源
(十)良好的饮食习惯利于健康长寿
(十一)心肌梗死患者饮食调养
(十二)心绞痛患者饮食调养
(十三)多吃杂粮养心益寿
(十四)常食鱼及水产品延年益寿
(十五)多吃蔬菜养心延寿
(十六)常食水果保健增寿
(十七)常食植物油护心益寿
(十八)醋疗祛病延年
(十九)节食养心益寿
(二十)冠心病患者宜吃的其他食物
四、持之以恒的适度运动是冠心病患者长寿的秘诀
(一)运动有益于冠心病患者健康长寿

第一图书网, tushu007.com

(二)冠心病患者健身长寿方案——体力活动金字塔
(三)练太极拳护心长寿
(四)练八段锦养心不老
(五)练五禽戏养神通络益寿
(六)防治动脉硬化健身操
……
五、心态平衡是冠心病患者长寿的法宝
六、合理用药是冠心病患者长寿的基础
七、预防保健是冠心病患者长寿的关键

章节摘录

版权页：（三）冠心病病因1.高血压血压增高与冠心病关系密切。
冠心病患者60%～70%有高血压病，患高血压的冠心病者较血压正常者高3～4倍。
收缩压和舒张压增高都与冠心病密切相关。
血压增高与冠心病关系密切的原因是长期高血压使血管内压持续增高，血流对管壁冲击力量显著加大，结果使血管内膜损伤。
血管内膜一旦损伤，胆固醇、三酰甘油等很容易渗入血管壁，并在那里积聚，以致形成微血栓又不断吸引血脂，增加沉积。
患高血压时，血管长期处于痉挛状态，使管壁营养不良，也易吸引胆固醇等脂质沉着。
老年高血压病患者易发生动脉硬化，使脂质更容易在动脉管壁上沉着，加速动脉硬化的过程。
2.糖尿病糖尿病患者中冠心病患病率比无糖尿病者高2倍，冠心病患者糖耐量减低颇常见。
糖尿病患者之所以易患冠心病，主要原因是脂质代谢紊乱。
由于胰岛素分泌量明显不足，机体主要热能来源的葡萄糖大量流失，刺激对激素敏感的酯酶活性增高，分解脂肪供给能量，使大量三酰甘油、胆固醇及游离脂肪酸等进入血液。
同时，脂肪合成能力减弱，低密度脂蛋白水平升高，脂肪分解产物滞留于血液中，从而为动脉硬化和糖尿病病变提供了条件，促进了冠心病的发生与发展。
糖尿病的内分泌功能及血小板功能紊乱和肾脏血管的损害，可促发动脉硬化和冠心病。
另外，糖尿病患者血液中胰岛素、胰高血糖素、儿茶酚胺等激素水平的异常，加速了动脉硬化的发生与发展。
糖尿病较重时，使血小板功能异常，易于聚集形成微血栓，也促进了冠状动脉硬化病变的发展。

编辑推荐

《冠心病患者长寿秘诀》是由金盾出版社出版。

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