

<<健康原来如此简单>>

图书基本信息

书名：<<健康原来如此简单>>

13位ISBN编号：9787536470156

10位ISBN编号：7536470150

出版时间：2010-4

出版时间：四川科技出版社

作者：熊文工

页数：222

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>

## <<健康原来如此简单>>

### 前言

信菩萨、供菩萨、求菩萨显灵从来就像是愚人节的玩笑，逗乐打趣调侃恶搞忽悠一连串，所以才有的有缘无缘的解析、心诚则灵的注释。

贪生怕死，迷色敛财，寻欢作乐，口是心非；朝秦暮楚，多谋难断，轻诺寡信，转瞬即变，躲闪回避，退缩怯懦；自以为是，眼窄视短，急功近利，蔑视原则，讥讽规范；缺恒心，少自信，太轻佻、太浮躁，不承重、不负责；追求速效直达、一步到位，怕麻烦、惧挫折、躲困难、避考验、轻易放弃，越看越像是现代人的自画像。

无病是喜、健康是福，说白了就是不爽心、不得志者的自嘲语。

健康是数，票子、位子、房子、车子、荣誉、事业、子女、美食，都是数后面的“0”，这种观点早已被挖苦为最新潮的遮羞护丑，最伪善的宣言誓词。

当夜深入静、头脑清醒、心平气和面对涉及健康的回放、梳理、定格、展望，有多少人能不忧心忡忡、胆战心惊。

图谋前景、追求事业，争强好胜、不甘人后，聚敛钱财、贪图享受，迷恋网络、信息留言、应酬勾兑、吃喝玩乐，快活安逸、混天度日、煲电话粥、激网上情，玩游戏、打麻将、斗地主、大吃小赌，想当然、图清闲、凑热闹、穷开心，抹不开情面、拉不下架子.....哪一块该比健康有市场、出效益；哪一项该比健康有地位、受重视。

结果满视野的红尘滚滚、金光闪闪，健康让道、规矩退席。

## <<健康原来如此简单>>

### 内容概要

借道冠心病探索健康长寿之路，从提高自身健康素质出发积极进取、趋利避害、合理膳食、动静适度，早醒悟、早知晓、早看重，早早踏上轻松自在、快活愉悦的长寿之路，享受充实又美满的人生。

## &lt;&lt;健康原来如此简单&gt;&gt;

## 书籍目录

一、开门见山 枝枯叶黄正眼看 1. 重视冠心病、避免可延续的生命突然终结 2. 冠心病的易发人群 3. 冠状动脉的改变早于被发现或被感觉 4. 冠心病的前瞻性预测 5. 最容易引发冠心病危症的因素 6. 这套管道畅通就好 7. 带病延年真实可期 8. 冠心病人的胆怯与恐惧感 9. 面对冠心病, 中西医学理论直接碰撞 10. 冠心病能适应的范围较窄, 需要更细心的呵护 11. 冠心病生活指南二、认识相 艳阳高照天澄蓝 1. 健康: 正常状态下是无感觉、无异样 2. 健康与亚健康 3. 步入老年 4. 时间长寿与健康长寿 5. 零平衡, 需要细心体察和智慧的启迪 6. 关于饮食的学问 7. 越接近自然越自然, 越接近正常越正常 8. 《黄帝内经》养身保健学说新解三、刨根探底 密林深处有人家 1. 遗传固然重要, 后天具备更显著的能动作用 2. 冠心病的年轻化倾向提示生活方式与内容肯定出了问题 3. 量变是不知不觉, 质变是在劫难逃 4. 饮食的利弊得失与趋利避害 5. 鲜、陈、变脸, 从不知不觉到骤然发现 6. 腌卤、油烫、烧烤及其他 7. 气裹食 8. 餐桌宜忌 9. 拉不出还是没得拉 10. 情绪与心境: 成也萧何, 败也萧何 11. 变偶然为经常的代价 12. 强弱互换, 模样大变 13. 不是不知道, 而是办不到 14. 提醒与警示机制 15. 睡不好直接影响健康 16. 第一时间, 第一印象 17. 冠心病应知的细节与观点四、明理近道 海底振荡韵律声 1. 从初始到结束, 对比产生信心 2. 意志力推动人生 3. 辩论赛的启示 4. 摆平 5. 睡眠——健康的保护神 6. 餐饮的类别与作用 7. 一日三餐贵在合理安排 8. 该吃多少 9. 少吃的启示 10. 知其然, 知其所以然 11. 既理性又兼顾感受与习惯 12. 尊重传统的饮食观, 保持主辅分明的配餐原则 13. 能天然时不人为, 通风透气求自然 14. 保暖不怕规矩变 15. 冠心病人与运动 16. 活动的强度、时间与减肥减重 17. 用进废退, 一个有限范围内不衰的道理 18. 洗浴与饮水 19. 双刃剑 20. 满招损, 谦受益 21. 不碰不惹不激化与早重视并积极治疗 22. 从自然到自然, 林子大了什么样的鸟兽都有 23. 从新鲜到厌倦, 与冠心病直接相关的认识理念五、研究印证 风和日丽不贪闲 1. 中医学与冠心病 2. 冠心病的中医定位 3. 冠心病的主症辨析 4. 冠心病人的危重症状与脉象 5. 痰湿中阻, 郁伏体内不可小视 6. 冠心病的病变部位、性质、施治指导思想 7. 辨证施治, 于人于病两不误 8. 冠心病的中医治疗绝不仅仅是活血化瘀 9. 冠心病慎用人参黄芪类药物 10. 粗疏与细腻 11. 搭桥安支架后还是要防再堵塞 12. 冠心病的优选给药方法 13. 吃药吃到几成好 14. 冠心病的主治方药 15. 能直接影响冠心病疗效的药物举例 16. 冠心病临床效方集锦 17. 本书作者治疗冠心病医案心得选 18. 诊脉精要六、佐证旁引 集株聚树自成林 1. 《黄帝内经》论心痛胸痹选段及分析 2. 著名老中医与冠心病相关医论医案点评 1) 中医研究院著名老中医岳美中研究冠心病的部分论述 2) 中医研究院著名老中医蒲辅周涉及冠心病医案7例 3) 北京著名老中医施今墨治类似冠心病症状医案4例 4) 上海著名老中医张耀卿治疗冠状动脉及相关病医案1例 5) 上海著名老中医陈道隆治疗冠心病医案3例 6) 上海医学院张伯臬教授治疗冠心病论点及医案2例 7) 上海医学院黄文东教授治疗冠心病医案1例 8) 中医研究院薛伯寿教授治疗心绞痛发作医案1例暂时的逗号(代结束语)

## &lt;&lt;健康原来如此简单&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：一、开门见山枝枯叶黄正眼看冠心病是什么？

怎么样？

危险吗？

关注重视积极主动，深化认识心中有谱，趋利避害不厌其烦，进退出入恰当合理，向往健康大目标，走好宽敞人生路。

1.重视冠心病、避免可延续的生命突然终结冠心病是西医诊断的冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称。通常根据以心绞痛为主要特征的症候群与心电图检查、冠状动脉造影相结合作出诊断。

中医没有冠心病病名，但历来重视与冠心病相关的临床症候群。

20世纪五六十年代，基于冠心病相对的确定性，广泛的发病人群，以及其较长的治疗过程，便于发挥中医以整体平衡促稳定的长处，有利于医患之间的理解沟通配合，当时的中医学者就已经把冠心病作为一个相对固定的认识单位，有针对性地开展辨证施治了。

从理论上讲，冠状动脉粥样硬化是饮食偏油腻，懒于动弹的现代人由盛而衰过程中身体的一种近乎必然的演变方式；从趋势上讲，它的发生、发展一往直前而不可逆；从关注的角度而言，是出现了明显的心绞痛症状并通过心电图及冠状动脉造影确诊后才会引起重视，实施较长时间的持续治疗；针对具体的演变而言，只要求生的愿望强烈，积极配合医治，不心虚不胆怯保持自如的规律生活、出现阶段性的恢复、不危及生命完全能办到。

冠状动脉粥样硬化的程度是否引发心脏病变，达到临床诊断的冠心病标准则因人而异，没有检出冠心病并不能排除冠状动脉粥样硬化管腔狭窄。

中医重倾向、重趋势、重辨证施治不墨守成规，积极参考西医诊断预测远期演变，四诊合参对症治疗能争取令人欣慰的疗效。

人类针对冠心病所进行的一切努力，旨在积极预防并放慢冠心病发展演变的速度，减缓其不适感受的发生频率，减轻病人感觉上的痛苦，心灵中的恐惧，减少其对人体健康的伤害，避免由此导致可延续的生命突然终结。

而在预防为主，提前介入，提高疗效方面还有许多具体问题亟待研究，还有许多工作要做。

2.冠心病的易发人群冠心病易发于中老年人群，40岁以后是高发期，年事越高发作的可能性越大，青少年时期即已埋下伏笔。

青少年时期身材倾向肥胖，明显超重；随年龄增长多采取静态生活方式以坐为主，好睡懒觉，疏远运动，很少参加体力劳动体育锻炼；烟瘾大，过量饮酒，好食肥甘厚味滋糯及含糖饮料；压抑、沉闷、内向、缺乏对话交流；坐车多步行少，家务劳动少，动手动指的机会少，头脑与指端互动少，远离精工细活，懒散消极好依赖都是潜在的危险因素。

中老年人，超重，丰肥富态，腰粗腹满，头颈项胸背部皮下脂肪堆积，上重下轻或沉重不轻松，下肢偏细或肥软，行动迟缓，懒于动弹；嗜烟好酒，喜吃荤腥油腻甘甜滋糯；压力大、焦虑多，心理负担过重，持续郁闷忧虑，急躁易怒；孤僻内敛、揣测防范、疏于交往、回避沟通、宣泄几乎无渠道或有途径不通畅，困兽犹斗式的心态或长期耿耿于怀，负面情绪叠加，压抑无从化解；长期伏案前倾，久坐好躺多卧，瞌睡多；摄人远大于消耗排泄，舌上苔腻、偏厚、紧贴舌体难撼动；起居动静劳逸比例失调无规律，易于发生冠心病。

肥胖超重，紧张高压，应酬多，工作忙，担子重，喜食肥甘，烟酒过度，辗转于餐厅、茶房、酒吧、麻将桌、电脑前的中青年属于潜在的易发人群。

现代医学诊断的高血压、高胆固醇、高甘油三酯、血黏度偏高、血糖偏高、动脉血管硬化者属易发人群。

## <<健康原来如此简单>>

### 编辑推荐

《健康原来如此简单:防控冠心病追寻长寿缘》是由四川科学技术出版社出版的。

<<健康原来如此简单>>

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>