

<<冠心病心身自疗法>>

图书基本信息

书名：<<冠心病心身自疗法>>

13位ISBN编号：9787538448337

10位ISBN编号：7538448330

出版时间：2011-5

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：李占江 等著

页数：149

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>

<<冠心病心身自疗法>>

内容概要

《冠心病心身自疗法》由李占江、朱松所著，冠心病是危害人类健康的最主要的疾病之一。在发达国家，此疾病人群占全部死亡人数的1/3左右，在我国，其患病率和死亡率也正在逐渐增加。目前，公认地冠心病危险因素包括性别、年龄、不良生活习惯与性格特征、遗传家族史、高血压及吸烟。您也许就是因为其中一种或几种因素而成为冠心病的受害者。

但是，冠心病并不是治疗困难的疾病。如果患冠心病的朋友积极配合治疗并注意日常调理，仍然可以很好地控制病情，像健康人一样生活和工作，并获得长寿。

《冠心病心身自疗法》从心身医学的角度来阐述冠心病的病理和治疗，有别于以往单纯从生理角度看待疾病的方式，强调了心理因素在疾病发生、发展和治疗中的重要作用。

《冠心病心身自疗法》两位作者从饮食调理、运动、减肥、认知调整和放松疗法等多个方面，为冠心病患者提供了可以在生活中自我施行的治疗方法，使得患者可以在院外配合医生治疗，更有利于疾病的控制。

<<冠心病心身自疗法>>

作者简介

李占江，博士和硕士生导师，北京安定医院副院长。

1998年7月在中国科学院心理研究所获临床心理博士学位。

现任中国心理卫生协会常务理事秘书长等职。

在国内专业刊物上发表专业论文三十余篇出版或参与出版专业著作、教材、译著6部。

2000年获北京市科技进步三等奖。

担任国家职业心理咨询资格培训教材编审。

朱松，中国青少年研究中心“青少年心理健康和心理工作研究课题组”负责人，“中国青少年研究中心心理热线（倾心热线）”主任督导，中国心理学会临床与咨询心理专业人员与机构注册系统注册心理师。

中国青少年研究中心成立于1991年9月，是中国国家级专门从事青少年研究及相关领域开发的科研和信息服务机构。

<<冠心病心身自疗法>>

书籍目录

第一章 生理知识

- 冠心病的界定
- 两个重要的概念
- 什么样的人容易患冠心病
- 冠心病的分类
- 冠心病的5种类型
- 不同类型冠心病的表现
- 心绞痛
- 心肌梗死
- 无症状性心肌缺血型
- 心力衰竭和心律失常型
- 猝死型
- 关注冠心病早期信号
- 注意病情加重的信号
- 确诊冠心病, 需要做哪些检查
- 冠心病的生物治疗
- 如何治疗心绞痛
- 心肌梗死怎么办
- 心肺复苏

第二章 心理篇

- 压力与冠心病
- 压力和冠心病的关系
- 压力是怎样导致冠心病的
- 情绪对冠心病的影响
- 什么是抑郁
- 什么是焦虑
- 性格因素与冠心病的关系
- 型性格引起冠心病
- 冠心病形成示意图

第三章 冠心病的预防与干预

- 冠心病与减肥
- 怎样减肥
- 减肥水果和蔬菜
- 冠心病患者也应控制钠盐的摄入
- 不知不觉的四种吃盐途径
- 如何在自己的膳食中限盐
- 促进冠心病患者康复的营养物质
- 膳食纤维
- 补钙
- 补充多种维生素和矿物质
- 冠心病与运动
- 便捷经济的运动方式
- 运动的注意事项
- 放松训练
- 肌肉渐进式放松训练

<<冠心病心身自疗法>>

想象放松训练

深呼吸放松法

认知疗法

常见的不合理认知

非理性观念的调整

情绪调整

后记：爱是最好的药

<<冠心病心身自疗法>>

章节摘录

版权页：插图：心脏在损失了大块有收缩力的心肌并发生收缩动作失调之后，较为正常的其他心肌必需代偿地增加收缩强度以维持循环，心脏进行重构。

但当时发生的心肌严重缺血使心室做功减低；低血压又使冠脉灌流减少，酸中毒、全身缺氧和心律失常又进一步影响心室功能，以致心肌不能代偿，心脏扩大，从而出现心力衰竭。

除了冠状动脉破裂或痉挛这个原因，如果发生心排血量骤然下降的情况（如出血、休克或严重的心律失常），或左心室负荷剧增（重度体力活动、情绪过分激动、血压急剧升高或用力大便）时，也可使心肌严重持久缺血，引起心肌坏死。

一般来说，心梗对左心室的影响比较大，会使心脏收缩力减弱，顺应性降低，心搏量和心排血量立即下降。

迅速降低的动脉血压，数小时后才逐渐回升。

周围动脉阻力开始时无改变，以后数小时由于小动脉收缩而增加，然后又恢复或减低。

心脏收缩出现动作失调，很容易出现心律失常。

心肌梗死的六大表现（1）疼痛。

这是最先出现的症状，也是最典型的症状。

疼痛部位和性质与心绞痛相似，但常发生于安静或睡眠时，疼痛程度较重，范围较广，持续时间可长达数小时或数天，休息或含用硝酸甘油片多不能缓解，病人常感到异常痛苦，由于疼痛而大汗淋漓，并有濒死的恐惧感。

有的病人疼痛的性质及部位不典型，如位于上腹部，常被误认为胃溃疡。

<<冠心病心身自疗法>>

编辑推荐

《冠心病心身自疗法》：疾病不仅是身体方面的问题，心理因素的影响也非常重要。心身同治，才是真正全面的治疗。

从生理到心理，揭示您成为冠心病受害者的原因正确对待压力和负面情绪，不吃药也能保护心脏多运动、巧饮食，多种方法共同治疗冠心病。

<<冠心病心身自疗法>>

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>