

<<解读健康密码>>

图书基本信息

书名：<<解读健康密码>>

13位ISBN编号：9787801708144

10位ISBN编号：7801708148

出版时间：2011-1

出版时间：当代中国出版社

作者：胡大一

页数：193

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>

## <<解读健康密码>>

### 内容概要

一个人从青少年起至中老年，如果一直保持心血管健康的理想状态，就不仅能远离心血管疾病，也可促进其他5大慢性非传染病——癌症、糖尿病、慢性阻塞性肺疾病、肾脏疾病和眼底疾病的防控，达一石多鸟之效。

我们的期望寿命应在90岁以上。

不仅寿命要延长，最重要的是生命质量要提高。

优雅老去，无病而终，不再是一个遥不可及的梦想！

## 作者简介

胡大一，主任医师、教授、博士生导师。  
国家和北京市突出贡献专家，卫生部健康教育首席专家，国家重点学科心血管内科负责人，享受政府专家津贴。  
现任中华医学会心血管病学分会主任委员、北京大学人民医院心脏中心主任。  
曾获“联合国国际科学与和平周贡献奖”、两次获医学科普图书国家科技进步二等奖、北京市先进科普工作者奖、并荣获“健康奥运健康北京——全民健康活动”优秀工作者称号。  
倡议并发起了救治先天性心脏病患儿的“红十字会胡大一爱心工程”和“健康从心做起”大型健康教育公益活动，积极致力于推动心血管疾病预防的各项活动。

## 书籍目录

第一章14065430268之140控制高血压，记住数字140导语：不愿沾着脑卒中的边儿 / 31．血压是怎么回事? / 62．高血压最喜欢纠缠的九类人 / 93．重视高血压的起点 / 144．高血压与病入膏肓 / 175．降压才是硬道理 / 216．控制血压要趁早 / 247．你的血压在理想状态吗? / 298．家庭轻松自测血压 / 319．“低压食物”是降压高手 / 3510．有氧运动是降血压的灵丹妙药 / 4011．给我们的心灵减压 / 48第二章14065430268之6控制糖尿病，记住数字6导语：苦涩的甜蜜 / 571．初次尝到“甜头” / 592．谁是糖尿病的罪魁祸首 / 613．回归健康——血糖小于6 / 634．血糖比尿糖更重要 / 655．血糖连连测 / 666．低血糖是危险杀手 / 687．泡在“糖水”里的心脏 / 708．从依赖药物到饮食控制 / 739．10000步与小药丸的博弈 / 7710．盲目运动有危险 / 81第三章14065430268之543总胆固醇达标值，记住数字543导语：没有胆固醇升高就没有富贵病 / 851．胆固醇有好坏之分 / 872．不能根据化验单的“正常值”判断自己是否正常 / 893．血脂检查不是项目越多越好 / 914．化验血脂前的注意事项 / 945．两种斑块，两种命运 / 966．血脂异常造就一个脂肪肝 / 997．将“坏”胆固醇拒之口外 / 1018．这样降脂的方法行不行? / 111第四章14065430268之0零吸烟，记住数字0导语：烟草——国际化的平民毒品 / 1191．一个烟民一生吸烟的烟蒂差不多可以装满一口棺材 / 1232．烟草是如何“杀人”的 / 1243．吸烟者是如何“谋害”他人的 / 1264．烟草依赖是一种疾病 / 1295．吸烟对心血管的危害 / 1316．一份戒烟成绩单 / 1327．解决七个问题有助戒烟 / 1348．戒烟五大误区 / 1379．戒烟建议：一次了断 / 13910．戒烟理念“双子座” / 14011．戒烟可适当使用药物 / 14212．远离烟草，你我同行 / 147第五章14065430268之268控制腰围，记住数字268导语每天坚持到底 / 1571．肥胖分型：你是“梨”型还是“苹果”型 / 1612．肥胖标准：你BMI了吗 / 1633．为什么减肥这么难? / 1664．提高基础代谢率让脂肪燃烧 / 1685．先饮食教育，后控制肥胖 / 1706．健身圣经——有氧运动 / 1747．控肥运动“三宝”：安全、简便、恒久 / 179

编辑推荐

一个人从青少年起至中老年，如果一直保持心血管健康的理想状态，就不仅能远离心血管疾病，也可促进其他5大慢性非传染病——癌症、糖尿病、慢性阻塞性肺疾病、肾脏疾病和眼底疾病的防控，达一石多鸟之效。

我们的期望寿命应在90岁以上。

不仅寿命要延长，最重要的是生命质量要提高。

优雅老去，无病而终，不再是一个遥不可及的梦想！

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>