第一图书网, tushu007.com

<<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

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大慢性非传染病一一癌症、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。

<<解读健康密码>>

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大慢性非传染病一一癌症、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