第一图书网, tushu007.com

<<教你远离心脏病>>

图书基本信息

内容概要

本书由朗德教授所著，是全新意义的介绍心血管病及其防治的医学保健读物。
朗德教授提出了心脏病的发作是由于血管发炎所致的革命性医学前沿理念，扭转了一直以来的胆固醇认识误区。
本书用一种与作者对话的亲切方式，大量临床实例和科学统计数据，深入浅出地对心血管疾病的产生机理、预防及治疗进行了阐述，告诉人们心血管疾病不但是可以治疗的，还是可以治愈的。
作者创造性地发明了“炎商金字塔”的概念，对大众的饮食、运动和生活方式提出了切实可行的建议。
本书作者朗德教授是全美最顶尖的心脏外科医生之一，也是世界非体外循环心脏手术的先行者。
另一位作者托德是在美国媒体享誉盛名的自由撰稿人。
本书在全美地区发行后，反响热烈，是一本畅销的集知识型、可读性于一体的著作。
本书在著名的亚马逊网站上获得了四星半的评价，同时得到脱口秀女王奥普拉的大力推荐。
相信本书会成为广大读者，尤其是心血管病患者及家属保持健康、防止病发的不可多得的书籍。
本书2007年由美国Heart Surgeon’s Health Plan LLC出版，现由学林出版社引进出版。

作者简介

书籍目录

朗德医生致中国读者的信翻译者的话致谢前言： 宣战第一章 赢得战斗或输掉战争第二章 您的身体，是一个战场第三章 好的，坏的， 都变成丑陋的第四章 恰恰正处在流行病中第五章 诱因和缺陷第六章 手术、支架和他汀类药物： 心脏疾病的绷带第七章 燃烧的生物体： 完美的暴火第八章 与炎症之火作战第九章 交战地带快乐和健康地生活第十章 本土安全： 六项防御规则后记附录 A.Omega3 研究 B.CLA研究 C.抗氧化维生素 D.附加的信息资源

章节摘录

心脏病——有很大的机会它会杀了您。
好吧，对于一本讲述有关心脏病的书，可能这并不是一个好的开头。
但是，这个开头句子是根据统计数字得来的。
而且，在这里您需要知道的关于本书的第一件事——这本书与所有其他的保健书是不同的，这是重点。
这本书不仅仅只专注于心脏病，也专注于我们的身体是怎样的一个细胞机制——所有层面都是有链接的。
也许您并不担心心脏病，也许您像大多数的人一样并不相信恐怖的统计数字，因为，让我们面对这个：您有足够的健康在读这本书。
我们中的大多数从来不会想到任何个人健康状况，除非我们自己必须面对它们了。
更悲伤的是，就算我们失去了最亲近的家庭成员，也有种种理由让自己相信，我们是不同的，是强壮的，至少是不可能遭受疾病折磨的。
已经有那么多新的救生技术了，我们真的还需要担心吗？
比如，那些心脏外科手术——三相、四相、五相搭桥？
斯特拉医疗技术，如支架和抗血栓药，正在赢得更多心脏病个人战斗。
那么，始终存在的问题是：为什么我们一直在输掉战争呢？
当然，这本书既不是一个潜入复杂的人体生理和疾病的艰深的医学期刊，它也不是一本喷吐灵感的自我帮助书籍。
它更不是一本试图反对传统医学的阴谋理论书籍。
事实正好相反。
这本书以最简单的形式，一种透明的谈话方式，揭示了心脏病是怎样成为流行病的。
这是一场关于流行病在世界范围内和在人体心脏内部看起来像什么的对话；一场与一位找到了心脏病治愈方法者的对话；最重要的是，这是一场有关您和您的心脏以及您的生活的对话。
您所阅读的内容可能改变您的观念——一切您认为已经知道的关于心脏病，以及从这一刻起您为防止心脏病所做的一切。
今天您的生活将翻开一个新的篇章——一种新的疾病治疗方法。
今天，一切将改变，一个新的事物将被传颂。
一场新的战争将被赢取！
但是，我们以前不是已经都听说过了吗？
一辈子听到同样的讨论，就像絮絮叨叨的老生常谈。
您不希望再听到有关词语一您只有生气。
这情况像心脏病吗？
我们已经听同样的陈词滥调太多年了吗？
答案是对的，而且没有任何改变。
胆固醇、生活习惯、缺乏锻炼、痴肥、基因、红肉——这一切都被详细地讨论过了。
一场非常疲惫的讨论，什么也没有改变，故事依旧，诱因没有改变。
为治愈心脏病寻找方法也没有改变。
事实上，围绕在关于心脏病问题周围的所有信息，造成的原因，防治的方法等也没有改变，而实际情况却变得更糟了——我们输掉了战争。
今天患上心脏病的人，比以往任何时候都多。
在我们国家，每34秒钟就有一个人因心脏病发作而死去——一个惊人的数据，想一想现实吧，当您读完这一片段，已经有一个人失去了生命。
更甚者，您是否好奇明天将有多少人死去——每天有2500个人因为心脏病发作而死去。
所有的研究，所有的新信息，所有绝妙的创新技术几乎没有起到作用。
让我们直言不讳吧，没有改变……直到现在。

想象一下，如果您的生命，每一步、每一个动作，都能够结束或延长别人的生命。
哎呀，可能那个依赖您的人，有一个至死不渝的先决条件——大脚趾系着死亡证，他们的死掌控在您的手里。
或者，可能作一些轻微的和精确的调整，那个人能够和他的家庭分享另一天，另一个长假，实现他们的生活梦想，或者享受另一天的简单快乐一在公园的板凳上喝着柠檬乐，看着太阳下山。
尽可能想象一下，一切都靠您了。
有许多压力了吧？
绝对的！
现在，请再想象一下这个，如果仅仅通过阅读这本书，您就可以比我们国家最好的心脏外科医生挽救更多的生命，这有可能吗？
“当然可以。
”朗德医生说，“如果每个人都知道真正造成心脏病的发展，乃至死亡的原因，心脏病统计数据将会急剧地下降——除非我们能够告诉我们的家人和朋友们。
朗德医生，一位行医25年的心脏外科医生，每一天都在做着给予人们第二次生命机会的工作。
朗德医生专精于冠状动脉搭桥手术，他曾经是一个传统医学的宣传者，事实上，他一直都是。
朗德医生不是在这里揭露一个医学界的丑闻，或者，败坏医学名誉，他始终是一个支持者。
…… P1-4

媒体关注与评论

心血管疾病已经成为我国重要的社会公共卫生问题，我国心血管疾病的发病率显示出惊人的增长态势。
据2005年调查，我国每年新发心肌梗死近100万人，心血管疾病已经成为社会的巨大负担，威胁人类健康的头号杀手。
朗德教授的《教你远离心脏病》是一本全新意义的介绍心血管疾病及其治疗的科普读物。
它从一个新颖的角度揭示了心血管疾病对人类生活，健康所造成的危害。
同时，此书深入浅出地对心血管疾病的产生机理、预防及治疗进行了阐述，告诉人们心血管疾病并非毒蛇猛兽，通过合理的防治能够有效地得到控制。
此书在全美地区发行后，反响强烈，是一本非常畅销的集知识性，可读性于一身的著作。
相信此书引进国内，将会给广大读者提供一个进一步了解、防治心血管疾病的平台和窗口。
——中山医院心外科副主任医师　徐德民　　作为一名注册营养师，我被这本书的书名所吸引。
在临床经验中，我知道低脂肪低胆固醇高碳水化合物食谱并非问题的答案。
虽然我没有在手术中亲眼看到发炎的动脉，但经常和医生朋友谈到这个问题，而本书给出了确凿的证据。
更重要的是，对喜欢坐着不动的人来说，它提供了许多生活方式上的小建议，不管是购物、准备餐点，还是去饭痞时都是很有帮助的。
朗德医生的炎商食品金字塔是预防心脏病，保持健康的捷径。
简单说，这本书不仅值得一读，而且会成为所有人的健康指南。
——营养学博士　Jennifer Muir Bowers PHD　　这是一本令人惊喜的书！
我买了好多本送给家人和朋友。
朗德医生献给我们一本简单又有趣的书，教大家如伺用简单的方式变得健康，活得更长。
感谢朗德医生的研究和睿智，我强力推荐它给所有读者！
——亚马进网友　Julie Wheller　　这是一本全新意义的介绍心血管疾病及其治疗的科普读物。
它从一个新颖的角度揭示了心血管疾病对人类生活、健康所造成的危害。
同时，本书深入浅出地对心血管疾病的产生机理、预防及治疗进行了阐述，告诉人们心血管疾病并非毒蛇猛兽，通过合理的防治能够有效地得到控制。
此书在全美地区发行后，反响强烈，是一本非常畅销的集知识性、可读性于一身的著作。
相信本书引进国内，将会给广大读者提供一个进一步了解心血管疾病的平台和窗口。

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