

《好心好脑活百年》

图书基本信息

书名：《好心好脑活百年》

13位ISBN编号：9787508732015

10位ISBN编号：7508732014

出版时间：2010-7

出版社：中国社会出版社

作者：连汝安

页数：237

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《好心好脑活百年》

前言

一项全国调查数据显示，1990年至1995年的5年间，在30岁至40岁的全国人群中，有200万人发生过心肌梗死；到2000年，这个数字上升至250万人；据预测，到2020年，全国30岁至40岁心梗病人可达900万人。如果再加上现有的其他年龄段的心肌梗死病人，将可能达到4000万人。上海华山医院心血管研究室主任李勇教授说，一般而言，男性心肌梗死的首发年龄往往在40多岁，而女性则为55岁。目前，心肌梗死的首发发病年龄在明显提前。根据卫生部统计，我国心脑血管疾病患者的首次发病年龄1/3在60岁以下。根据卫生部新近公布的“中国居民健康与营养状况调查”，全国有近2亿高血压患者，4000万糖尿病患者，1.6亿血脂异常人群。每年约有260万人死于心脑血管疾病。也就是说，大约每十来秒就有1人死于心脑血管疾病，而且发病年龄日趋年轻化。心脑血管疾病已经成为威胁健康和生命的“头号杀手”。

人体的心脏犹如一台水泵，不停地将血液输送到顶端的大脑及全身，大脑从血液得到养分并调动机体各器官；血管则如同水管，既要保持畅通，又不能出现老化和硬化；血液则要携带足够多的养分。只有这三者长年默契配合，才能保护心脑血管系统的良好运行。因此，一旦心脏、血液和血管中的任何一个环节出现问题，都会影响到血液循环的正常运行，对人体健康造成损害。只有从源头出发，通过增强心肌动力、提高血液携氧、促进血管扩张“三管齐下”，才能“擒住”心脑血管发病元凶，全面阻击心脑血管疾病及其并发症，保证心脑血管系统的健康。

中医认为“心主神明”、“心藏神”，皆指心主精神意识思维活动而言。《素问·上古天真论》说：“嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心”。

《好心好脑活百年》

内容概要

《好心好脑活百年》内容简介：好心好脑活百年，是我们对生命最美好的愿望。但是，心脑血管疾病却像挥之不去的恶魔，总在不知不觉中让我们的幸福列车嘎然而止。心脑血管疾病具有“四高一多”（发病率高、死亡率高、致残率高、复发率高、并发症多）的特点，我们的周围就有着很多人正在忍受着高血压、高血脂、高血糖、冠心病、心功能不全、心绞痛、老年痴呆等多种病痛的折磨

《好心好脑活百年》是著名心脑血管疾病专家连汝安教授多年临床经验的总结，介绍了心脑血管病的常见症状、应注意的早期预警信号，重点介绍了心脑血管病的各种预防措施，如经络保养、运动锻炼、饮食密码、心理保健、自我护养、急症急救等等，倡导通过良好的生活方式和及时主动的保健意识，来达到预防和控制心脑血管疾病的目的。

《好心好脑活百年》

作者简介

连汝安。教授、主任医师。1928年出生于中医世家，是明朝御医连成玉的传人(其父亲连国正是三晋大地的著名老中医，曾是刘伯承、邓小平的保健医生)， “冠心病工程”的创始人，“山海丹”、“丹芪(汝心安)”、“珍杞”胶囊的发明人。1948年毕业于北方大学医学院，1958年在中国中

《好心好脑活百年》

书籍目录

序言第一章 心脑血管病咋这么可怕 脑心相连，心脑血管同病 “心脑血管病”你关注了吗 悄然而来，生活方式惹的祸 第二章 危害最大的9类心脑血管病 脑血栓，日积月累酿恶果 高血脂不知不觉害人 冠心病令人揪心 心性猝死，无声死神 心悸，让人惶惶不安 脑卒中，一定要当心 心肌梗死，如晴天霹雳 心绞痛，生命不能承受之痛 心律失常，千万要当心第三章 心脑血管病也有“天气预报” 哈欠频频，可能是中风征兆 频繁咬舌快查大脑 急性心梗症状多数不典型 脑血管疾病的红色警报 血压急剧升高是高血压脑病的前兆 下肢肿胀可能是静脉栓塞 贫血易引起心血管疾病 耳朵聋了查查血脂 心慌可能是心脏病的信号 冠心病危险腿上可发现 腿老抽筋儿要当心 走路没劲儿查查血管 倾听“心声”，发现病症第四章 早期预防——心脑血管病重点在防不在治 调脂，消除无形杀手 降糖，驾好“五套车” 戒烟，预防心脑血管病 少酒，酗酒就是喝毒药 减肥，降低“三高” 有良方 体检，不可忽视的健康守护 睡眠，睡好了身体棒 休息，“过劳”是猝死的导火线 宽心，别让坏情绪紧张“伤心” 降压，缉拿“心脑血管”病头号杀手 步行锻炼——中等强度才有效 慢跑适合心健康主义者 游泳改善心血管功能 坚持强心保健操 三个小动作能起大作用 心脏病跳跳华尔兹 要健脑，把绳跳 被运动护心脑第五章 饮食秘诀——小小食物，护心护脑又静血第六章 经络密码——心脑要健康风行——重要经络养第七章 医药密码——吃错了药就是吃“毒”第八章 急症急救——关键时刻要冷静莫慌张第九章 心理探秘——心宽一寸，病退一丈第十章 强心健脑——只做对心脑血管有益的事

章节摘录

人的血管就像水管一样，也需要经常清理。净化血液，清理血管，恢复血管弹性，确保血液干净畅通，从根本上解除心脑血管病的发病基础。心脑血管病的早期信号和症状不明显，而一旦出现明显症状，即使大量用药也是回天无力。所以，心脑血管病的预防重于治疗。预防心脑血管病，从年轻时做起，从生活中的点点滴滴做起，从现在开始做起。中国疾病预防控制中心健康教育所所长侯培森说：“其实，对于生活方式病，真正的危害不是来自疾病本身，而是来自日常生活中对危害健康的因素认识不足，不懂得生活方式与疾病的关系，脑子里还没有‘健康生活方式’的概念。这才是今后生活方式病对人类真正的威胁所在。”我们一直强调，要有健康的生活方式。什么是健康的生活方式，其实很简单，就是从日常生活点滴做起，从改变吸烟、酗酒等不良的生活习惯做起，从合理安排膳食结构做起。专家说“一个人20年前的生活方式决定20年后的身体状况”，这就是告诉我们，生活方式疾病的形成是一个漫长的过程，人人都是20年后自己身体状况的主宰者。再说简单点，生活方式病是怎样形成的，就是自己的不良生活方式积累形成的。如果你年轻时不注意培养健康的生活方式，就会陷入“前半辈子以命换钱，后半辈子拿钱换命”的境况。谁是生活方式病的最好医生？只有自己才是自己最好的医生。生活中，金钱是买不来健康的，追求健康没有快车和捷径。时下，服用“生活方式药”可谓方兴未艾，成为时尚。“生活方式药”是医学专家使用的一种新概念，指那些主要不是用来治疗疾病，而是用于改善因不良生活方式所引起的有关症状和疾病的“药物”。这类药物不同于保健食品，也不是人们常说的天然补品，它是药品类的一小部分，如各种维生素、微量元素制剂、某些有特殊防病功能以及能纠正人体某些不适的其他类药品。……

《好心好脑活百年》

精彩短评

- 1、买给爸爸的
- 2、送给爸妈的，挺好
- 3、为老人买的，书中有许多知识，增长见识！
- 4、是一本不错的书，中老年人值得不看
- 5、给老人买的，很好！

《好心好脑活百年》

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:www.tushu000.com