

# 《冠心病一本通》

## 图书基本信息

书名：《冠心病一本通》

13位ISBN编号：9787538441338

10位ISBN编号：7538441336

出版时间：2009-9

出版社：吉林科技

作者：陆冬晓

页数：243

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](http://www.tushu000.com)

## 前言

在人类死亡的原因中，心脑血管疾病占总死亡人口的39.4%，位居第一。在人类疾病中，心脑血管疾病的复发率高达87%，位居第一。在人类疾病中，心脑血管疾病的致残率高达50%，位居第一。三个令人心寒的“第一”成就了心脑血管疾病“危害人类健康第一杀手”的恶名。据世界卫生组织（WHO）公布的数据显示，全世界每年死于心脑血管疾病者高达1500万之多。全球每2秒钟就有一人死于心脑血管疾病，我国平均每小时有300人死于心脑血管疾病。导致心脑血管病发生的危险因素很多，高血压、血脂异常、肥胖和糖尿病等不良生活方式都是心脑血管病的“元凶”，只要能掌握健康科学的生活方式，把这些危险因素控制住，心脑血管病自然就很容易控制，心脑血管病的高发病率、高致残率、高死亡率以及高额的治疗费用的“四高”就很容易降下来。就心脑血管病的治疗而言，医院无疑是最关键、最重要的决战战场，一旦出现心脑血管方面的疾病，必须及时到正规医院寻求救治。以目前相关医学理论与临床治疗手段水平而言，只要及早发现、及时治疗，患者一般都能避免危险，逐渐康复。然而，这并不意味着与心脑血管病的战斗只需要在医院进行——相反，从某种意义上说，在医院之外的日常生活、工作，才应该是心脑血管病预防、治疗和康复的第一战场。

# 《冠心病一本通》

## 内容概要

《冠心病1本通》内容简介：在威胁人类的众多疾病中，冠心病由于其发病率高、死亡率高，严重危害着人们的身体健康，被称作是“人类的第一杀手”。世界卫生组织（WHO）告诫：许多人不是死于疾病，而是死于无知！心脑血管疾病正严重威胁我国人民健康已是严峻的现实，然而，与此形成强烈反差的是我国民众的心脑血管疾病防治知识严重缺乏，对其极大的危害性认识不足，存在着许多错误观念和知识误区。《冠心病1本通》是陆冬晓教授多年临床经验的总结，从引起冠心病的十大危险因素，到认知冠心病的类别，如何诊断冠心病等方面，提供了从预防到治疗的详细方案，在合理饮食、适当运动、心理调节、日常保健、四季养生、用药指南、家庭急救及护理七大方面做了全面的解读。为广大冠心病患者提供切实可行的方案和方法，做到早预防、早治疗。《冠心病1本通》是作者多年临床经验的总结，是一本送给读者及患者的实用家庭疾病防治宝典。

# 《冠心病一本通》

## 作者简介

陆冬晓，1963年生于广东湛江，广州医学院第一附属医院心内科副主任医师，在心血管疾病及糖尿病诊治方面具有比较丰富的临床经验，擅长全科诊治、社区医疗管理、亚健康干预以及健康促进，注重亚健康、慢性疲劳综合征、心脑血管病、呼吸疾病为主的多科综合病变的诊断、综合防治、中西医调理和康复，目前为《中华全科医师》杂志及《中华健康报》担任钟南山院士的保健医生。

## 书籍目录

总述 细说冠心病——人类的第一杀手 1 带你认知冠心病，2 易患冠心病的十大危险因素 3 冠心病也有级别种类之分 4 控制冠心病，重在预防 5 冠心病与年龄的关系是正比 6 冠心病与糖尿病手拉手 7 高血压与冠心病结伴而行 8 冠心病元凶是高胆固醇 9 冠心病患者一定要降脂 10 女性患冠心病有何特点

第一章 准确判断，掌握第一手资料——冠心病患者的诊断指导 1 动脉硬化的早期危险信号 2 冠心病的先兆 3 如何早期发现冠心病 4 诊断冠心病的方法 5 心绞痛的临床表现 6 如何自我鉴别心绞痛 7 如何鉴别急性心肌梗死 8 无痛性心肌梗死的症状 9 无症状性心肌缺血更危险 10 警惕隐匿型冠心病 11 别把无痛性心肌梗死当胃病

第二章 少肉去脂，新鲜果蔬大量吃——冠心病患者的饮食须知 1 冠心病患者的饮食诀窍 2 冠心病患者膳食应注意什么 3 喝好三杯安全水，牛奶让你“牛”起来 4 限盐也别忘记补钾 5 对冠心病患者康复有利的食品 6 吃海产食物可预防冠心病 7 多吃水果少食参 8 心肌梗死患者的健康饮食 9 洋葱巧治冠心病 10 预防冠心病的有益食物 11 适量饮酒能预防冠心病 12 冠心病患者的营养食谱 13 冠心病患者的保健药膳

第三章 该动则动，限时限量不放松——冠心病患者的运动处方 1 有氧运动养出健康好身体 2 运动强度的上限与下限 3 冠心病患者运动时的注意事项 4 稳坐钓鱼船，性情不再烦 5 跳绳——每次10分钟 6 有氧代谢运动之王——慢跑 7 步行是最方便的运动方式 8 骑自行车锻炼，好处多多 9 按摩推拿，功夫只在“磨” 10 瑜伽：既现代又传统的“心”疗法 11 常做舌操防冠心病

第四章 心平气和，宽以待人好处多——冠心病患者的心理调节 1 心病还需心药医 2 精神内守，去病长寿 3 心情烦闷易引发冠心病 4 开怀一笑，胜似服药 5 放得下心，“心病”才会放下 6 轻松一些，“心病”降一些 7 恶性刺激能破坏心态平衡 8 心情舒畅，身体良好 9 自我调适巧制怒 10 心理养生，健康一生

第五章 扬优去劣，规律生活有节制——冠心病患者的日常保健 1 防病之方不可无 2 冠心病的时间疗法 3 亏待自己的肚子没坏处 4 心脏保健从牙齿开始 5 健康茶宜常饮 6 正确的睡眠能防冠心病 7 戒烟戒酒，后顾之忧 8 自我防护，别让“心病”作怪 9 冠心病患者的生活禁忌 10 防冠心病猝死的七大良方 11 有“性”生活更幸福

第六章 顺应自然，冷暖变化两相宜——冠心病患者的四季养生 1 春天慎防冠心病 2 冠心病患者的春季保健 3 “高烧”7月慎防冠心病 4 度夏高招保平安 5 闷热夏季，吃出一季好清凉 6 秋季鼻出血可能是冠心病的前兆 7 规律秋补，就是规律心跳 8 严寒过冬巧安排 9 冠心病患者冬季预防关键的3件事 10 寒冬时节警惕心梗作怪

第七章 寻中问西，快速去病找捷径——冠心病患者的用药指南 1 治疗冠心病常用的西药 2 用药要坚持ABCD方案 3 如何治疗心绞痛 4 心绞痛的常用药物——硝酸酯类家族 5 西药防治心肌梗死效果如何 6 心肌梗死后的ABC方案 7 阻挡冠心病“从桥做起” 8 治疗“心病”有新招 9 中医防治办法多 10 细数9种救心养心的中药 11 用药不当能诱发冠心病 12 选“正”药物用“偏”方 13 老年人心衰的基本治疗

第八章 措施得当，保证生命安全——冠心病患者的家庭急救与护理 1 冠心病家庭急救措施 2 猝死急救，起死回生 3 心绞痛急性发作时千万要镇静 4 急救药盒，常备无患 5 服“小”硝酸甘油片有“大”说法 6 学习应变技能，以变制“心梗” 7 谨防心肌梗死的“回马枪” 8 怎样防治无痛性冠心病 9 冠心病的日常护理技巧 10 冠心病患者手术前后应注意些什么 11 外科手术后伤口的保护和处理

## 章节摘录

总述细说冠心病——人类的第一杀手面对社会竞争日益激烈的今天，谁不想身体健健康康。健康的体魄对于美好的生活来讲，是至关重要的。在你整个的生命中应该加倍珍惜。人类不但要善待自然，也必须要善待自己。要定期普查、未病先防、大病化小、小病化了，从而获得身心和谐、幸福长寿。然而，在现实生活中，却出现了许多与身体不和谐的现象，一项调查显示了令人担忧的一组数字：只有48%的人士坚持每年一次全面的健康体检；19%的人两年内未安排过健康体检；33%的人健康体检流于形式。另有调查数据表明，目前办公室人群中68%的人没有定时定量锻炼的习惯；办公室人群长期处在膳食不均衡，缺少维生素C摄入的情况下；几乎每个人每天使用电脑超过8小时；这一人群没有良好的就医习惯，有些小毛病不经医嘱，或置之不理、或听之任之，或凭直觉自行买药、服药解决。这些问题都严重威胁着他们的生活质量。更不用说在广大的农村地区，健康科普知识贫乏，医疗条件相对差。如今，医院的病房里经常收到许多20多岁的急性心肌梗死患者，危机在提前悄悄地来临。在威胁人类的众多疾病当中，冠心病由于其发病率高，死亡率高，严重危害着人们的身体健康，被称作是人类的第一杀手。许多人因此过早去世，包括一些明星、企业家等。大量冠心病患者隐身于家庭、社会，得不到治疗和康复。有人以“没有结束的丧礼”来形容冠心病的潜在危言。其结果是导致大量的无知者，无知者就无畏，无畏者，敢死队也。

# 《冠心病一本通》

## 编辑推荐

《冠心病一本通》：养生先养心，专家解读冠心病防治养护七大方面问题，中国工程院院士、中华医学会会长钟南山作序推荐。冠心病5道防线：防发病：要防患于未然；防事件：预防发生心梗、脑卒中等严重事件；防后果：发生心梗或脑卒中要及时送医院抢救；防复发：防止心梗、脑卒中等复发；防衰竭：早发现、早治疗，避免发生心力衰竭。70岁的年龄，40岁的身体，30岁的心态，并不是神话。在我的健康词典里面，几十年来都没有离开过两个字—锻炼。我的健康我做主、我不赞成为了工作一次又一次地挑战身体的极限，不是非常时期，轻伤就要下火线？远离冠心病，心健康，人快乐钟南山，教授，博士生导师，中国工程院院士、中华医学学会会长，国家“973”项目首席科学家，养生先养心，“希望借助陆冬晓医生的这本书让更多的人关注心脏，拥抱健康，享受生活。”钟南山，教授，博士生导师，中国工程院院士、中华医学会会长、国家“973”项目首席科学家，中华医学会呼吸系病学会主任委员，广州呼吸疾病研究所所长，联合国世界卫生组织吸烟与健康医学顾问、国际胸科学会特别会员、亚太呼吸学会（APSR）学术委员会主席、《中华结核和呼吸》杂志总编辑。曾获白求恩奖章、全国“五一”劳动奖章、广东省科学技术特等奖等。主持国家“十一五”、“十五”和“九五”攻关课题、世界卫生组织协作课题等10余项。先后有13项科研成果获得国家科技进步奖、卫生部、国家教委、广东省科委等各级别奖项；出版专著7本。2003年的一场非典，让国人认识了钟南山院士，并从他身上看到了责任与担当、学术与济世、危急与从容、沉稳与勇敢——这种医生和科学家既实事求是，又满腔热忱的意志品质。

## 精彩短评

1、帮老爸买的，挺喜欢的



# 《冠心病一本通》

## 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](http://www.tushu000.com)