

《养生堂教你健康100分》

图书基本信息

书名：《养生堂教你健康100分》

13位ISBN编号：9787553770728

出版时间：2016-10

作者：北京电视台《养生堂》栏目组

页数：240

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

《养生堂教你健康100分》

内容概要

《养生堂教你健康100分》由北京卫视王牌栏目——《养生堂》官方授权，汇集1000多位全国著名医学专家，2000多期节目内容之精华，为全国广大读者量身打造的贴心养生图书。

书中精选了人们生活中非常关注、非常迫切的各类健康问题，如心脑血管疾病、三高困扰、如何养肺、如何养肝、如何养脾胃、如何强健骨本、男女典型疾病等几十种常见疾病，每一种疾病先由主持人悦悦、观众、专家通过形象的场景和有趣的对话引出，并逐渐展开，深入浅出地解析疾病出现的原因、症状，以及相应的解决方案等。力求将科学实用的养生知识以通俗易懂的方式分享给读者，让读者都能真正“看得懂、学得会、用得上”，切实提升自己的养生理念和健康水平。同时，书中每节内容都附有《养生堂》对应节目二维码链接，轻松扫一扫，即可同步观看详细的节目视频，更快捷、更有针对性地掌握养生理念和健康知识。

《养生堂教你健康100分》

作者简介

《养生堂》是北京卫视重磅打造的一档健康养生类日播栏目。作为中国电视健康养生知名品牌，北京卫视《养生堂》栏目开播八年来，收视率始终位列全国同时段前茅，是全国品牌美誉度、观众影响力都非常高的栏目之一，深受观众喜爱。八年来，《养生堂》汇集上千位国内著名医学专家，以寓教于乐的方式传递健康养生知识，改变了全国数亿观众的健康理念和生活方式。

书籍目录

第一章 心脑血管病之重，专家不说你不懂/16

不可不知的心脑血管病常识

血管检查这样做/ 17

血管老化真的不可避免吗/ 18

血管病变危害大/ 18

血管为什么会堵上呢/ 19

低密度脂蛋白胆固醇的标准/ 19

可以多合成一点好的胆固醇吗 / 19

21 警惕血管发出的求救信号

斑块——血管里的不定时炸弹 / 22

直的血管就没有动脉硬化吗 / 22

24 冠心病的预防与治疗

冠心病的成因/ 25

胸口疼就是心脏病吗 / 25

心绞痛与心梗的差别/ 26

冠心病典型症状/ 27

心电图能检测出冠心病吗/ 27

冠心病确诊六项检查/ 27

检查项目价格越贵越好吗/ 27

冠心病治疗三大招/ 28

做支架后，生活起居要如何注意/ 28

导致冠心病的三大高危因素/ 29

减少冠心病的多重危险因素/ 30

高血压是心脑血管疾病的“罪魁祸首” / 30

不能逞强，心态很重要/ 31

冠心病高危人群/ 31

33 不得不说的动脉粥样硬化

动脉粥样硬化是怎样形成的/ 34

血栓是怎么回事/ 34

动脉粥样硬化对心脏的危害/ 34

36 防梗，从心开始

冠心病和心肌梗死有什么关系/ 37

心肌梗死高危人群/ 37

心绞痛的高发时间/ 37

心肌梗死急救“黄金五分钟” / 38

只有老年人才得心肌梗死吗/ 39

放上支架就万事大吉了吗/ 40

无痛性的心肌梗死更危险/ 40

42 古为今用解危急——中医救心梗

心肌梗死急救第一步/ 43

预防心梗要“养神” / 43

中医养神站桩法/ 44

46 脑中风的预警与防治

脑中风先兆早注意/ 47

脑中风的发病原理/ 47

中医如何认识脑中风/ 48

中风与肝有关/ 48

- 春天宜养肝，常喝乌梅冰糖饮/ 49
- 穴位按摩防中风/ 50
- 52 揭开心源性脑中风背后的真相
- “房颤”也会引起“脑中风”吗/ 53
- 房颤引起的脑中风特点/ 53
- 如何发现你的心是否在颤抖/ 54
- 房颤的发病率高吗/ 54
- 房颤的治疗手段/ 55
- 房颤的预防方法/ 55
- 57 一种容易被忽视的脑中风
- 一种特殊的脑中风/ 58
- 脑静脉血栓的第一层伪装——剧烈的头疼/ 58
- 脑静脉血栓的第二层伪装——耳鸣/ 59
- 脑静脉血栓的第三层伪装——视物模糊/ 59
- 脑静脉血栓的第四层伪装——头疼头晕/ 59
- 脑静脉血栓的第五层伪装——脖子不舒服/ 60
- 脑静脉额血栓的高危人群/ 61
- 63 古为今用解危急 ——中医急救脑中风
- 乌龙丹——中医急救脑中风/ 64
- 安宫牛黄丸保存，使用有讲究/ 64
- 绞股蓝妙用多/ 65
- 情志调理治疗高血压/ 65
- 松针泡茶调血压/ 66
- 第二章 三高来袭，这样应对最有效
- 68 高血压 ——心脑血管病的“罪魁祸首”
- 高血压的危害——大心、小肾、脑中风/ 69
- 你会量血压吗/ 69
- 几点钟量血压最准确/ 70
- 测血压时，量左手还是右手 / 70
- 血压多高就是高血压了呢/ 71
- 单纯收缩期高血压危害大/ 71
- 血压来回波动麻烦大/ 72
- 原发性高血压与继发性高血压/ 73
- 原发性高血压注意事项/ 73
- 继发性高血压注意事项/ 74
- 高血压出现时有什么症状/ 74
- 快速降压好吗/ 75
- 76 高血压患者这样用药最有效
- 降压药有副作用吗/ 77
- 降压药有耐药性吗/ 77
- 高血压患者用药有不同/ 78
- 不同季节吃药有讲究/ 78
- 80 高脂血症 ——身体的隐形“杀手”
- 血脂是什么呢/ 81
- 血脂是怎样在身体里运行的/ 81
- 血脂也分好坏吗/ 81
- 如何看血脂检测报告单/ 82
- 血脂异常的两大原因/ 82
- 当心！眼内角长小包可能是血脂异常的表现/ 83

- 84 控制血脂异常有良方
- 血脂检查前的注意事项/ 85
- 在正常范围的人要降血脂吗/ 85
- 血脂危险分层/ 86
- 贸然停药危害特别大/ 86
- 常用的降脂药有哪些/ 87
- 降脂药服用时间有讲究/ 88
- 注意！他汀类药物并非适合所有人/ 88
- 降脂药有副作用吗/ 89
- 管住你的嘴、迈开你的腿/ 90
- 91 自我战胜糖尿病，饮食尤为先
- 糖尿病患者可以吃西瓜、葡萄吗/ 92
- 在家量血糖注意事项/ 92
- 喝酒的副作用/ 93
- 粗粮的效果真有那么神奇吗/ 93
- 馒头、米饭、面条，谁的升糖效果更快/ 93
- 饮食搭配好，升糖速度慢/ 94
- 蔬菜可以敞开吃吗/ 94
- 哪类蔬菜最宜吃/ 95
- 糖尿病患者可以吃肉吗/ 95
- 96 控制好血糖，功夫在日常
- 身体出现小伤口无所谓吗/ 97
- 夏季没有食欲，正好可以控制饮食吗/ 97
- 水果该怎么吃/ 97
- 想运动就运动，不想运动就不运动吗/ 98
- 特殊糖尿病患者的“运动处方”/ 99
- 糖尿病患者运动注意事项/ 99
- 限制喝水有利于糖尿病吗/ 100
- 第三章 胃肠不适，警惕胃肠闹情绪
- 102 胃胀得难受！是肝胃在耍脾气
- 这些疾病都是生气惹的祸/ 103
- 胃胀是胃的事，为何与肝脏相关 / 103
- 胃病的发病机制/ 104
- 舒缓胃胀气的小妙招/ 104
- 胃胀也能要人命/ 104
- 吃饭也能吃出胃胀来/ 105
- 107 随身自带的消胀工具
- 身体自带消胀穴/ 108
- 护胃三节砭石操/ 109
- 110 胃癌也有性格，你听过吗
- 性格特质与胃癌的关系/ 111
- 这些胃癌“高发区”要当心/ 111
- 早期、定期检查是防癌关键/ 112
- 胃癌先知有新招/ 112
- 胃癌是“吃”出来的/ 112
- 114 打响餐桌上的胃癌攻防战
- 美味早餐的高盐“陷阱”/ 115
- 长期高盐饮食的你，胃还好吗/ 115
- 会吃才能防癌/ 116

- 117 肠通畅，杜绝便秘很重要
- 恐怖！便秘也能害人命/ 118
- 便秘的常见原因/ 119
- 吃得少就不会便秘吗/ 119
- 121 虚秘养通，实秘攻通
- 实秘？那是你通得不对/ 121
- 虚秘？那是你没养对/ 122
- 第四章 肺为娇脏，宠爱肺部要有方
- 126 肺为娇脏须慎养
- 感冒是临床很多病例死亡的始动因素/ 127
- 感冒了，要对症用药/ 128
- 咳嗽好还是不好，要辨证看/ 129
- 咳嗽一直不好，可能是诊断出了问题/ 129
- 咳起来要命的“风咳”，“止咳散”来帮你/ 131
- 百病皆由痰作祟，这个痰从何而来/ 134
- 对症化痰的健康饮品/ 134
- 135 肺栓塞——隐伏在肺里的致命元凶
- 血栓是从肺里长出来的吗/ 136
- 跟肺栓塞密切相关的因素/ 136
- 肿瘤患者的死亡有9%和肺栓塞有关系/ 137
- 怀孕是肺栓塞的高危因素/ 138
- 20%~40%的中风患者，会有深静脉血栓形成/ 138
- 静脉曲张的人要特别小心/ 139
- 如有这些状况，可能意味着血栓出现了/ 139
- 吃阿司匹林，可以预防血栓吗/ 140
- 弹力袜可以预防血栓吗/ 140
- 142 肺动脉高压离你有多远
- 肺动脉高压的测量非常困难/ 143
- 怎么会出现肺动脉高压呢/ 143
- 怀疑患有肺动脉高压时，要做这些检查/ 143
- 146 埋在肺部的定时炸弹
- 这个小结节，可能恶变成肺癌/ 146
- PM2.5、PM10到底是什么/ 147
- 出门应选择哪种口罩/ 148
- 从肺小结节演变成肺癌的过程/ 148
- 有这些症状要注意，可能是肺癌咳嗽/ 149
- 不想有小结节，就要这样预防/ 149
- 得了肺小结节，这样治疗更有效/ 151
- 咳血是由哪几种肺部疾病引起的/ 152
- 有这些症状要当心，可能是患有支气管扩张/ 152
- 高分辨CT可以确诊支气管扩张/ 153
- 医生这些建议，可以改善支气管扩张/ 153
- 第五章 养肾就是养命，你的“命”还好吗
- 156 肾不好的悲剧
- 肾不好的悲剧：难过手术关/ 157
- 肾不好的悲剧：骨头的末日/ 157
- 肾不好的悲剧：加速衰老/ 158
- 肾不好的悲剧：尿毒症/ 158
- 160 如何健康补肾

吃腰子补肾，差点害了他的命/ 160
十男九虚并不科学/ 162
脱发需要补肾吗/ 162
肾应当怎么补，补肾的首要原则是什么/ 163
大葱可以补肾，是谣言吗/ 163
专家自己用的补肾延年药酒方/ 164
165 吃出来的肾之祸
爱喝骨头汤，却喝出肾病/ 166
痛风是吃出来的/ 167
高尿酸导致的慢性肾衰竭有什么样的表现/ 168
喝啤酒、吃烤串，也可能引起痛风/ 168
这些食材的嘌呤高，痛风患者要慎食/ 169
降压药不能随便吃，它可能会导致激酶增高/ 169
171 补肾先辨真与伪
腰疼，是肾虚还是肝郁/ 172
疲劳到底是肝郁的还是肾虚引起的/ 173
调肝养血茶/ 173
尿频不等于肾虚/ 174
第六章 小心！这些细节正在吞噬你的肝脏
176 发现生活中的肝脏“杀手”
筷子、黄曲霉素与肝癌/ 177
黄曲霉素与食用油/ 178
维生素C与肝脏的关系/ 178
如何挑选及存放筷子/ 179
热水焯腌制食物更健康/ 179
身上有特殊味道，需警惕肝癌/ 179
为什么不容易发现肝脏长了肿瘤/ 180
长期感觉疲劳需警惕肝癌的发生/ 181
这些肝癌早期症状要当心/ 182
肝脏受损前期的一些表现/ 183
什么样的腹泻与肝脏有关/ 184
186 不可不知的护肝法宝
药物性肝损伤的易感人群/ 187
药物性肝损伤的症状/ 187
您真的是肝区痛吗/ 188
药物性肝损伤的潜伏期/ 188
190 养肝需有时，解郁逐淤话养肝
逍遥散——经典局方解肝郁/ 191
苏叶薄荷茶
——调理肝郁气滞/ 192
柴胡疏肝散——疏肝理气/ 192
平肝茶——调理肝阳上亢/ 192
疏肝茶——疏肝、理气、和胃/ 193
养肝茶——补肝血、益肾精、补气/ 193
第七章 打造强健骨本，没你想得那么复杂
196 您的颈椎还好吗
自测一下，你得了颈椎病吗/ 197
颈椎病的主要症状/ 198
几种常见的颈椎病/ 199

201 信不信？看一看、摸一摸也能知道颈椎好坏

望面部，知颈椎/ 202

望颈部，知颈椎/ 202

触诊知颈椎/ 203

204 直击“腰”害，腿痛小心腰椎间盘突出

腰椎间盘的结构/ 205

腰椎间盘突出常见病因/ 206

腿痛可能是腰椎间盘突出的症状/ 207

209 腰椎好不好，自测有三招

自测腰椎健康第一招——身高/ 210

自测腰椎健康第二招——咳嗽/ 210

自测腰椎健康第三招——抬腿/ 210

212 化解腰痛危机

“站着说话不腰痛”/ 213

含胸拔背，站如松、坐如钟/ 213

两个经外奇穴解腰痛/ 213

215 膝关节发出的求救信号

髌骨和软骨/ 216

警惕“关节鼠”/ 216

膝关节发出的求救信号/ 217

三种腿型最容易患膝关节炎/ 217

膝关节炎的主要临床表现/ 218

第八章 做幸福男女，大胆说出你的难言之隐

220 你是前列腺增生“后备军”吗

前列腺是什么/ 221

老年人夜间尿频，谁在“作怪”/ 221

前列腺增生时做什么检查/ 222

诱发前列腺增生的原因/ 222

224 男人一“腺”生机要把握

尿滴沥——前列腺患者典型症状/ 225

前列腺患者如何治疗/ 225

前列腺患者食疗有讲究/ 236

227 别让宫颈癌影响了你的女人味

子宫的保护伞——宫颈/ 227

宫颈癌这么可怕，该怎么警惕/ 228

早发现，早治疗，重新过上健康生活/ 229

231 关爱乳房，学会给乳房“看病”

预防乳腺癌，该做什么功课/ 232

注意小细节，才有大健康/ 233

乳腺癌高危人群/ 233

235 “胸”险就在身边，怎样尽早发现

隐匿的乳腺癌，要怎么发现/ 236

乳腺癌是女性健康的头号杀手/ 237

乳腺癌早发现和晚发现区别非常大/ 237

乳房自检，方法有讲究/ 238

乳房自检，也要挑时间/ 239

定期专业体检同样重要/ 240

《养生堂教你健康100分》

精彩短评

1、在内容编排上也贴心为读者着想。每一种疾病先由悦悦、观众、专家通过形象的场景和有趣的对话引出，并逐渐展开、深入浅出地解析疾病出现的原因、病理解释、症状表现、典型案例，以及相应的解决方案等。各科室名医专家现场答疑，一字千金的健康点拨，力求将最权威实用的养生知识以最通俗易懂的方式分享给读者，让读者都能真正“看得懂、学得会、用得上”，彻底改变以往的一些错误养生理念和生活方式，进而切实提升自身的健康素养和水平，给家人、朋友带来健康观念，享受健康生活。

《养生堂教你健康100分》

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