

# 《汪芳说 血管清爽活百岁》

## 图书基本信息

书名：《汪芳说 血管清爽活百岁》

13位ISBN编号：9787553764493

出版时间：2016-7

作者：汪芳

页数：216

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)

# 《汪芳说 血管清爽活百岁》

## 内容概要

10个心梗，9个可以被预测；

6个心梗，5个可以被预防。

和身体的其他问题一样，血管的健康并不是我们无能为力的，生活中吃穿住行、睡眠、情绪等，都影响着血管的弹性与清洁度。也就是说，冠心病、高血脂、高血压等并不是突然来袭，它有一个引发的机制和量变到质变的发病期，生病之前可以预防、确诊之后可以调养，这些都是日常可以做到的事情。

作为一名资深心内科大夫，汪芳教授结合自己几十年的临床经验，用讲故事的方式，以最浅显的语言给大家讲解普通读者最需了解的心血管知识，包括几大疾病，如冠心病、高血脂、高血压、房颤、心律失常等的发病原因和需要注意的事情。对于心血管疾病最常见的治疗方法：支架和他汀类药，在使用过程中的疑问也一一道来，更给出了通过日常饮食和运动等养护血管的方法。这些内容都紧贴时下生活，不仅学习心血管方面的专业知识，更可以从中反思自己的生活方式是否健康，是否在无意中损害了身体健康而不自知。

# 《汪芳说 血管清爽活百岁》

## 作者简介

汪芳，女，主任医师，现为北京医院临床试验中心副主任、心内科副主任。超声心动图室主任，医学博士，博士生导师。

1987年毕业于湖南医科大学临床医学系并分配于北京医院心内科。

1996丹麦哥本哈根国立医院心内科作访问学者。

2000-2005中国医学科学院协和医科大学阜外心血管病医院攻读临床型硕士、博士研究生。

2005年晋升为主任医师。

2007年赴新加坡国立心脏中心主修超声心动图技术。从事心血管临床医学29年，承担了多项医疗、教学、科研及保健任务。熟悉心血管内科常用及最新的检查与治疗手段，尤其是冠心病、高血压、高脂血症、心衰、心律失常的药物治疗；擅长各种心血管药物的临床评价；在超声心动图诊断心血管疾病方面有较丰富的临床经验；掌握了各种心血管危急重症的抢救；

2006年7月作为医疗专家紧急赴非洲几内亚，成功抢救因急性广泛前壁心肌梗死致心源性休克的我驻外大使，获得外交部高度嘉奖。

## 书籍目录

### CHAPTER 1 高高高！这些过犹不及的伤心因素

高血脂：罪过很大，对男人尤为严苛！

高尿酸：心血管事件的帮凶

补钙过度：腿好了，冠心病来了

有了“糖心”，清凉的日子也不好过

抑郁症，关怀还是缅怀？

殇！小伙的血管70岁了……

营养菜谱

### CHAPTER 2 威胁健康的头号杀手：冠心病

心肌梗死，离年轻人到底有多远

心梗预警，知己知彼才能未雨绸缪

心梗急救：学一门利人利己的手艺

心脏病，你“性福”吗

34岁王子猝死！黄泉路上没老少……

你是“心脏病型”的人吗

营养菜谱

### CHAPTER 3 一般心律失常：是症状也是病

心慌=心脏病？NO！

心慌：再闹心，也不能掉以轻心

一步之遥的天堑与通途，时间够吗？

心慌别扛着！早期识别和诊断心肌炎

营养菜谱

### CHAPTER 4 房颤，也可以击垮身心

什么是房颤？有哪些危害？该如何治疗？

房颤克星：导管射频消融术

无症状性房颤：这个杀手有点冷……

中国房颤日：你会是800万里的那一个吗？

营养菜谱

### CHAPTER 5 降压是防治心脏病的首要任务

烟花易冷，请把握住属于自己的那抹绚烂！

高血压的黎明静悄悄……

世界高血压日，了解自己的血压

心血管疾病药物治疗高峰论坛——血压侧记

如何做个完美的准妈妈？

中国高血压日，是不是又忽略了

肾动脉狭窄性高血压，你中枪了吗

信吗？开始高血压，最后尿毒症

看到这些，你还能说血压高点无所谓吗

降压药伤肝？让我惶恐让我忧

降压药怎么吃？吃上能停么

阿司匹林停用带来的灾祸

怎么办？儿童也患高血压？！

上了头条的“产妇之死”

营养菜谱

### CHAPTER 6 通畅血管的杀手锏——支架

搭桥和支架，谁的地盘听谁的

心脏支架，请给信任的支点打上铆钉！

支架or溶栓？

惊诧！不得不爱，还是一吐为快？

支架能一劳永逸吗？

支架术后如何改善生活方式

支架术后康复还要动起来

为什么说血脂达标很重要？

想活多久抗血小板药就吃多久？

支架术后血压管理不容小觑

你是不是也要做支架了？

心脏支架：获益自积极的心态

营养菜谱

CHAPTER 7 他汀药，血管的“雪花膏”

有一种药，让你爱不释手

他汀真的伤肝吗

他汀只是中老年人的专利吗

他汀不耐受后，我们该怎么办

肾病吃他汀，一箭双雕

今天，“他汀牌”雪花膏抹了没

营养菜谱

CHAPTER 8 吃上下功夫，与健康结盟

美好的一天，还能从鸡蛋开始吗

七夕“遗留”症，你中招了没

酒，指向心血管疾病的“双刃剑”

“粽”有千种风情，教你“坐怀不乱”

盐勺自白：要口味还是要健康

茶要凉了，先别走

高血压能“吃”下去吗

鱼油，是“鸡毛”还是“令箭”

且慢！二师兄，先听我说……

2016，喝什么最健康

营养菜谱

CHAPTER 9 健康运动，让肌肉成为天然强心药

寒冬腊月也要迈开腿

组牌局？不如来个“运动局”

你甘愿做一只“沙发土豆”吗

营养菜谱

CHAPTER 10 安内养外，让心脏跳出生命的律动

防治心血管疾病，更要留心糖尿病

血栓防治：丹参片or阿司匹林，还是合用

阿司匹林，你用对了吗

秋意浓，平稳过

营养菜谱

## 《汪芳说 血管清爽活百岁》

### 精彩短评

1、在内容编排上，独具匠心，将知识点分成几个小版块，先从小故事，或者生活常见的事情上入手，毫无专业面孔的高冷，如家常聊天与读者零距离，而后会对相关话题进行医学上的专业分析，让读者知其然且知其所以然。随后会附带一些患者最疑惑的问题解答，以及一些居家预防或者术后调养方面的知识，运动、饮食、用药等都有所涉猎，每一章的最后还会附带一份家常食谱供大家选用，让大家真正对心血管做到：有认识、能预防、不疑惑、会调养。

2、如今“高血压、高血脂、高血糖、肥胖、烟草依赖”正在大流行，生活水平提高了，节奏也越来越快，使得心血管病患者数量激增，且日趋年轻化。慢性病讲究“三分治七分养”，然而宣传的缺失和片面却让很多人一直处在误区之中。此书既涵盖高血压、心肌梗死、心律失常、高血脂等心血管领域内的主要八个方面，可以说具备扎实的理论知识。同时文章多用隽永清新的笔触开篇，后以临床常见的真实病例为主线，进行鞭辟入里的剖析，增加了本书的趣味性，使读者很容易明白其中的意义，是一本值得一读的好书。

3、作为一名资深心内科大夫，汪芳教授结合自己几十年的临床经验，用讲故事的方式，以最浅显的语言给大家讲解普通读者最需了解的心血管知识，包括几大疾病，如冠心病、高血脂、高血压、房颤、心律失常等的发病原因和需要注意的事情。对于心血管疾病最常见的治疗方法以及在治疗、使用过程中的疑问也一一到来，更给出了通过日常饮食和运动等养护血管的妙招，能够在很大程度上解除患者的疑惑。这些内容都紧贴时下生活，不仅可以学习心血管方面的专业知识，更可以从中反思自己的生活方式，从源头上改变错误的饮食习惯，以及生活理念。

## 《汪芳说 血管清爽活百岁》

### 精彩书评

1、大家都在拼命的路上奔跑，却少有人会去思考我们为什么出发。如今“高血压、高血脂、高血糖、肥胖、烟草依赖”正在大流行，生活水平提高了，节奏也越来越快，使得心血管病患者数量激增，且日趋年轻化。慢性病讲究“三分治七分养”，然而宣传的缺失和片面却让很多人一直处在误区之中。对于这种形势心内科医生是有责任的，不能再被动地满足于坐堂行医等人得病。我做心脏病预防工作几十年了，回首过往也有猜忌、犹豫的时候，经过学习、回顾和顿悟之后，如今的我非常坚定——因为我知道我在为什么而努力！我希望有更多的心内科医生能够并肩携手齐步走，做老百姓健康生活的带头人。我与汪芳医生是心内科的同行，经常在一些心血管病学术会上碰面交流，我也听过她的讲座，对她丰富清晰的理论储备和婉约真切的演讲风格印象深刻。汪医生说这是她的第一本科普书籍，遂推荐给我以期指正。看完后我给的批注是“一分耕耘，一分收获”，看似简单、平凡，读来却回味无穷。我想这一定是汪大夫在百忙之中，用沉淀多年的医学知识编写而成。汪芳教授约我为本书做序，近日白岩松先生送我一本他写的“白说”，我想我要说，就成了“胡说”了，所以我们还是听汪芳说吧。做科普是有“风险”的，因为替代性太强。若能够将科学道理、人文情怀和健康的生活志趣糅合在一起，自然难能可贵。如此书既涵盖高血压、心肌梗死、心律失常、高血脂等心血管领域内的主要八个方面，可以说具备扎实的理论知识。同时文章多用隽永清新的笔触开篇，后以临床常见的真实病例为主线，进行鞭辟入里的剖析，增加了本书的趣味性，使读者很容易明白其中的意义。总之这是一本值得一读的好书，我希望大家能够选择并认真阅读，丰富自己的医学知识，启发自己的健康意识。心态好，身体好，生活才好，工作才好。最后，我与大家分享健康百岁的三字经：管住嘴，迈开腿，零吸烟，多喝水，好心态，莫贪杯，睡眠足，不过累，乐助人，心灵美，家和睦，寿百岁。著名心血管病专家 胡大一

# 《汪芳说 血管清爽活百岁》

## 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)