

# 《心脑血管病不花钱保健小妙招》

## 图书基本信息

书名：《心脑血管病不花钱保健小妙招》

13位ISBN编号：9787504735874

10位ISBN编号：7504735876

出版时间：2010-10

出版社：中国物资出版社

页数：271

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)

# 《心脑血管病不花钱保健小妙招》

## 前言

人生在世，谁都希望享有健康，然而真正健康者却只是少数。心脑血管疾病就经常困扰着人们，而且常常在治病的同时又致病。健康是一个极为复杂的工程，维系健康需要科学的方法，于是编著一种科学合理、简便实用并且能让人们不花钱就快速掌握的绿色保健疗法读物就很有必要，这不仅能帮助人们享有健康、降低医疗费用，而且对国家、社会都会有所裨益。 笔者根据多年来从事医疗工作的经验和体会，并参阅古今中外的相关资料，创著出了一套不花钱保健的顺口溜编撰成本书，在此奉献给广大读者。 心脑血管疾病保健的方法有千千万万个，它们也往往是商家推销商品的噱头，不花钱的保健方法是最容易被人们忽略的，但易学、实惠、行之有效，脱离了商业味道的保健，才是真正的保健。本书正是以此为出发点，特别适用于那些没有高深的医学知识背景的心脑血管疾病患者，力求达到不花钱保健治病的目的，因此编写力求简明、扼要、实用、重点突出、方法具体。本书包括了衣、食、住、行、娱、养、神、性、药等日常生活方方面面的妙招107个，以顺口溜的形式呈现给读者，方便记忆。书末附有常用穴位“地图”以供查找参考。您只需按照本书[妙招方法]和[警而远之]中的内容行事，照方抓药，就可达到不花钱保健、治病、防病的目的。您若还想要弄明白缘由，进一步学习，掌握更多的知识，再加看[为什么呢]中说明的简单道理就可以了。 本书在编著过程中得到了多位预防医学家、临床医学家、营养学家、保健养生学家、健康咨询专家等的指导和帮助，在此表示衷心的感谢！ 江山 于北京狮虎山居 2010年7月

# 《心脑血管病不花钱保健小妙招》

## 内容概要

《心脑血管病不花钱保健小妙招》正是以此为出发点，特别适合那些没有高深的医学知识背景的心脑血管疾病患者使用。心脑血管病保健的方法有千千万万个，它们也往往是商家推销商品的噱头。不花钱的保健方法是最容易被人们忽略的，但易学、实惠、行之有效，脱离了商业味道的保健，才是真正的保健。

书中包括了衣、食、住、行、娱、养、神、性、药等日常生活方方面面的妙招107个，以顺口溜的形式呈现给读者，方便记忆。您只需按照“妙招”的内容行事，照方抓药，就可达到少花钱保健、治病、防病的目的。

# 《心脑血管病不花钱保健小妙招》

## 作者简介

江山，男，1963年生于北京。毕业于中国协和医科大学临床医学专业，副研究员、副教授。中华预防医学会会员、中国科普作家协会会员、北京科学技术普及创作协会会员及第五届理事兼副秘书长。多年来，积极活跃在科普领域，长期致力于“四科”（科学思维方式、科学理念、科学人文精神、科学技术知识）的广泛传播，倡导以自然、绿色、无创的方法防治疾病。在国家级学术核心期刊上发表论文70余篇，多篇获优秀论文奖。曾是卫生部“科学技术进步奖”等多项获奖课题组成员。曾出版过《现代生活与生物安全》《历练你的生命智慧》《保健时刻》等书。

# 《心脑血管病不花钱保健小妙招》

## 书籍目录

一 “衣着”不慎，满盘皆输 妙招1春衣要恋恋 妙招2领口宜松松 妙招3夏衣要透透 妙招4秋加衣缓缓 妙招5冬衣要暖暖 妙招6寒冷戴帽帽 妙招7头背脚暖暖 妙招8往年轻扮扮二 “食”上无难事，只怕有心人 妙招9喝水要慢慢 妙招10早餐粥换换 妙招11吃饭要慢慢 妙招12茶代咖啡啡 妙招13果蔬多替替 妙招14餐时要定定 .....三 “睡”浅养不住大鱼四 行成于思，毁于随五 练力出，缩病入六 心病终须心药治，解铃还须系铃人七 “享”安无事，福“享”联翩八 “性”之火，可以燎原九 药不能治假病，酒不能解真愁十 “季”所不欲，勿施于人附录A 常用穴位“地图”附录B 心脑血管病不花钱保健妙招索引

### 章节摘录

**妙招13 果蔬多替替 妙招方法** 水果应在喝水半小时之后吃，应在早、中、晚餐两餐之间，即上午中间时间段、下午中间时间段吃，既可以补充人体所需的营养素，又可使血糖处于平稳状态，有益于心脑血管疾病患者。多吃新鲜蔬菜对防病、治病也十分有利。为什么呢？补充人体所需营养素。喝水半小时后吃水果，可补充人体对糖类、无机盐、水分、维生素、微量元素和纤维素等营养素的需要，水果中的钾、钙、镁等矿物元素，蔬菜中的大量纤维素，都有利于增加血管壁的弹性，从而降低血压，使其恢复正常。多吃蔬菜、水果及富含膳食纤维、清淡、易消化的食物，可保持大便通畅，防止便秘，避免用力排便诱发血压升高，引起脑卒中和增加颅内压而导致的意外。苹果具有双向作用。日食一苹果，医生远离我；一日两苹果，毛病绕道过。苹果性凉、味甘，具有生津、润肺、除烦、开胃、消食、止渴、醒酒等功效。苹果含糖量高，特别是果糖含量较高。果糖是天然糖类中最甜的一种，在人体内易被吸收利用。苹果还有止泻、通便的作用。原因是苹果中含鞣酸、有机酸、果胶和丰富的纤维素等。酸类物质有收敛作用，果胶、纤维素有吸收细菌和毒素的作用，所以能止泻。同时，有机酸也有刺激大肠的作用，纤维素可促进大肠蠕动，对保持人体大便通畅，减少毒素的吸收以及防止早衰，预防由便秘引起的直肠癌的发生，都是非常有益的。苹果还能预防和消除疲劳，苹果中的钾能与体内过剩的钠结合，并使之排出体外，对高血压患者有益。饭前1小时吃水果对身体有好处。水果属于生食，吃生食后再进熟食，有利于保护免疫系统，从而增强防病抗癌的能力。

常吃素，好养肚。“三天不吃青（菜），两眼冒金星”。新鲜蔬菜中不仅营养丰富，含有人体必需的氨基酸，维生素C、B1、B2，胡萝卜素及钙、磷、铁、钾等矿物质，而且还具备一定的药用价值。维生素是人体新陈代谢中不可缺少的，而且可预防疾病、防止衰老。瓜果蔬菜中的维生素C是人体内氧化还原的重要物质，它能促进细胞对氧的吸收，是一些激素的形成中不可缺少的成分。维生素C还能抑制病变，促进抗体的形成，提高机体的抗病能力。对心脑血管疾病患者来说，多吃瓜果蔬菜，从中摄取的维生素C对血管有一定的修补保养作用，还能把血管壁内沉积的胆固醇转移到肝脏变成胆汁酸，这对预防和治疗动脉硬化，也有一定的作用。

多吃芹菜不用问，降低血压没疑问。芹菜中含有大量膳食纤维，可加速肠部蠕动，起到通便作用，能降低胆固醇吸收，起到祛脂作用，还能清肝热，降血压，勤吃芹菜对心脑血管疾病患者大有裨益。要充分发挥饮食的全面调理作用，有针对性地加强某些营养食物用来预防疾病，还应发挥某些食物的特异性作用，使之直接用于某些疾病的预防。

西红柿，营养好，貌美年轻疾病少。小小黄瓜是个宝，减肥美容少不了。色、香、味俱佳的西红柿营养丰富，维生素PP的含量是蔬果中的第一名，维生素A的含量大约是莴笋的15倍，维生素C则相当于1.25公斤苹果、1.5公斤香蕉、2公斤梨的含量。西红柿味酸甘、性平，有清热解毒、凉血平肝、解暑止渴的作用；适用于中暑、高血压、牙龈出血、胃热口苦、发热烦渴等症。西红柿富含维生素，不但食之有营养，对皮肤美容也很有功效。黄瓜气味甘寒，吃能清热利水，它含有的纤维素在促进肠道中腐败食物的排泄和降低胆固醇方面均有一定作用。鲜黄瓜还含有丙醇二酸，可抑制糖类物质转变为脂肪，多吃黄瓜可减肥。黄瓜不仅能收敛、消除皮肤皱纹，而且能使灰暗的皮肤光洁细腻，有益于心脑血管疾病患者身心健康。

“萝卜出了地，郎中没生意”。萝卜有化痰止咳、顺气消食利膈、除燥生津、散淤解毒、清凉止渴、利大便、止消渴等功效，有防止心脑血管疾病患者上呼吸道感染疾病的作用。

谷肉果菜，食养尽之（《黄帝内经》）。人吃单一食物是不能维持身体健康的，因为有些必需的营养素，如一些必需的脂肪酸、氨基酸和某些维生素等，不能由其他物质在体内合成，只能直接从食物中取得。而自然界中，没有任何一种食物含有人体所需的各种营养素。因此，为了维持人体的健康，就必须把不同的食物搭配起来食用，在平时的饮食搭配上，应根据食物的性质和作用合理调配，做到因时、因地、因人、因病之不同辨证用膳。当食物搭配得当时，可提高食物保健强身和防止心脑血管疾病的功效，防止实者更实、虚者更虚而导致的阴阳失调，这也是避免机体早衰，保证机体正气旺盛的重要条件之一。

警而远之 不要把水果和蔬菜互相代替。水果和蔬菜的营养成分构成是不一样的，谁也替代不了谁。

不要吃过了度。保健要因人而异，不能一概而论。水果对人体好处多多，但吃水果要有个度，超过这个度，就会事与愿违。要根据自然物候现象、自身体质差异进行合理的调养，而体质差异实际上是体质养生中因人养生的一个方面。由于人体禀赋于先天，受制于后天多种因素的影响，在其生长发育和衰老过程中，形成了不同的心理、生理功能上的相对稳定的特征，这种特征往往又决定着机体对某些致病因素的易感性和病变过程中的倾向性。比如有糖尿病的心脑血管疾病患者就应根据自己的病情，控制含糖类果蔬的摄入。

不要贪凉而吃过多冷瓜果。

## 《心脑血管病不花钱保健小妙招》

天时虽热，不可贪凉；瓜果虽美，不可多尝，秋瓜坏肠。夏季气候炎热，人体阳气在外，阴气内伏，胃液分泌相对减少，消化功能相对较弱，外邪容易侵入人体，饮食宜清淡，要多食杂粮以寒其体，一定不要因贪凉而吃过多冷瓜果，以免损伤脾胃。不可过食热性食物，以免助热。厚味肥甘油腻之品宜少勿多，以免化热生风，激发疔疮之疾。立秋之后不论是西瓜还是香瓜、菜瓜都不能敞开多吃了，否则适得其反，到头来会损伤脾胃的阳气，使心脑血管疾病患者的后天之本受到伤害。“食”非只为多开口，烦恼皆因强出头。

# 《心脑血管病不花钱保健小妙招》

## 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)