

# 《心脏健康之路》

图书基本信息

# 《心脏健康之路》

## 内容概要

在本书中，美国著名的心脏病专家詹姆斯·里帕亲切地指导我们如何通过简单地改变生活方式，如何运用饮食，运动以及药物巧妙地战胜心脏病和其他心血管疾病。本书为防治心脏病提供了最佳参考。

在本书中，里帕医生分26个章节来谈如何防治心脏病以及心脏健康的生活方式，目的在于提醒人们要重视心脏的健康，并激励人们采用简单可行的科学方式进行健康保健。本书的文字深入浅出，通俗易懂，读者可以在很短的时间内轻松地了解心脏的功能、心脏疾病的全貌以及心脏健康的生活方式。本书可以为广大读者普及心血管病防治知识以及健康保健的知识提供帮助和指导。

此外，书后附录的由美国著名厨师提供的有益于心脏健康的食谱可供广大读者参考。

# 《心脏健康之路》

## 作者简介

詹姆斯·里帕，医学博士，美国塔福斯大学医学院副教授，里帕健康评估中心和生活方式研究中心主任。著有多本获奖的健康类图书。

# 《心脏健康之路》

## 书籍目录

简介

第一部分 心脏和心脏的健康

第一章 您与心脏健康

第二章 解剖结构与命运:心脏与心血管系统

第三章 生命的风险：把患冠心病的危险降到最低限度

第二部分 有益于心脏健康的生活方式

第四章 心脏健康的营养

第五章 个人营养的搭配：制定个人食谱

第六章 运动和心脏：让心脏保持泵般的跳动

第七章 制定有益于心脏健康的个人运动计划

第八章 心脏与精神状态：情绪与身体的关系、减轻心理压力与心脏的健康

第三部分 预防心脏病：四个主要方法

.....

第四部分 了解心脏病并控制心脏病

.....

第五部分 与心脏健康有关的40个话题

.....

附录

# 《心脏健康之路》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)