

《把健康送给你》

图书基本信息

书名：《把健康送给你》

13位ISBN编号：9787504448279

10位ISBN编号：7504448273

出版时间：0001-1-1

出版社：中国商业出版社

作者：李俊山编著

页数：378

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.tushu111.com

《把健康送给你》

内容概要

身体是你一切的保障，无论你是朝气的青年还是沉静的中年，良好生活习惯和健康的心态的养成是人们热爱生活对明天的珍视和承诺。

本书在对古今中外数百名知名医生、营养学家、健康顾问和长寿名人的养生保健理念和经验进行广泛收集和研究的基礎上、生活细节、健美与美容、防病治病等方面，对科学养生、合理关爱自己进行了较为全面而具体的介绍，定会对你的身体健康助一臂之力。

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

17 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

《把健康送给你》

精彩书评

1、没有看过是火车上遇见的一个81岁健硕的老头子强烈推荐的让我觉得他之所以活那么长完全是因为这本书的缘故有机会买一本送给我妈看看

《把健康送给你》

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