

<<爱心启示录>>

图书基本信息

书名：<<爱心启示录>>

13位ISBN编号：9787117119559

10位ISBN编号：7117119551

出版时间：2009-7

出版单位：人民卫生

作者：李剑明

页数：212

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：<http://www.tushu007.com>

## <<爱心启示录>>

### 前言

李剑明教授从美国回北京观看第29届国际奥林匹克运动会（简称奥运会）开幕式。

2008年8月7日，奥运会开幕的前一天，我与他一起共进午餐。

他带来了之前与我讲过他写的这本医学科普书——《爱心启示录》。

正巧8月8日放假，我一口气把它读完。

一是很感动，二是受益颇丰。

剑明教授已出国25年。

他在北美获得了两个博士学位，经多年奋斗，已成为国际著名的心血管专家，尤其在心律失常与心脏电生理方面很有成就。

他近来回国参加长城会、去各地讲演时都很关注中国心血管疾病的预防和临床医疗实践的规范化。

他能下力气为国内公众和患者写一本健康和心血管疾病预防的科普著作，使我深受感动。

人们谈及科普和健康教育，都会强调语言的通俗易懂，这一点剑明教授做到了。

这对于离开家乡1/4世纪、长期生活工作在北美的他并非易事。

但我更想强调的是他写作医学科普著作时坚守的公益性和科学性。

国内医学科普书很多，但良莠不齐。

并非个别现象，一些写医学科普和健康教育节目、栏目和书籍，用通俗的语言向公众和患者发布过度医疗的诱导性信息，误导众多稳定的冠心病患者去做本不需要并且可能做后更坏的介入治疗，去100%的接受一种存在长期血栓风险的药物支架。

片面强调介入技术不开胸，使许多冠状动脉主干和多支多处血管狭窄的患者没有接受他们最应接受的搭桥手术。

更有甚者，打着科普旗号，去推销没有科学证据的药物。

剑明教授全书贯穿着对公众健康利益、广大患者利益的保护。

全书贯穿着循证医学的原则，告诉公众真正的故事，向公众披露真正科学的信息。

## <<爱心启示录>>

### 内容概要

本书作者用通俗易懂的语言和大量的医学科学证据，向读者介绍如何预防冠心病和心脏猝死的发生。全书从日常生活的饮食和习惯入手，向读者阐明吸烟，糖尿病，高血压，高血脂，喝葡萄酒，吃鱼和鱼油，喝绿茶，有氧运动等与心脏病的关系。全书从作者身边的小故事或亲身治疗的病例入手，展开和心脏病生活相关问题的讨论。

## <<爱心启示录>>

### 作者简介

李剑明，博士，毕业于南京大学生物系，80年代初赴美留学，获得美国德克萨斯大学西南医学中心生物化学和分子生物学博士学位，并获得加拿大麦吉尔（McGill）大学医学院外科硕士和医学博士学位。现任明尼苏达大学附属医院美国退役军人医疗中心心脏起搏和电生理部主任，是美国心脏协会和美国心律协会会员，并获得美国内科协会，美国心血管协会，美国心脏起搏和心脏电生理协会的行医资格证书。现任北美华裔心脏医生协会的副主席和明尼苏达华裔医生协会主席。

李博士曾获得加拿大心脏和中风基金会医学科学家奖金，国际高血压学会的年轻科学家奖，并在世界著名学术杂志《科学》上发表第一作者论文曾多次担当美国和国际学术会议组委会成员并主持学术论坛。自2008年起，被收录于美国的世界名人录。

李博士热衷于公益事业，利用业余时间多年在明尼苏达华人健康中心为华人提供免费专家门诊。他侨居海外，但心系祖国。近年来，他多次回国在北京，上海，天津，广州，杭州，沈阳，长春等各大医院讲学并与国内同行医生进行学术交流和进行手术示范。

这本书积聚了他多年在美国的行医经验和个人经历，试图为公众提供预防心脏病的健康指南。

## &lt;&lt;爱心启示录&gt;&gt;

## 书籍目录

一 我生命的转折点二 吃肉台的世纪 1.不情愿的食素者 2.人类食肉100年 3.人天生是不吃肉的“动物” 4.不吃肉的动物没有冠心病 5.红肉和白肉，好脂肪和坏脂肪 6.豆腐：祖先的第五大发明 7.食素者5点须知三 安藤百福的发明 1.东方人的快餐 2.美式快餐埋下冠心病“祸根” 3.饮食健康从孩子做起四 医学鼻祖论肥胖 1.肥胖引起心脏猝死 2.肥胖为何易得心脏病 3.肥胖的中国人正向美国人看齐 4.肥胖的诊断标准 5.肥胖基因五 旧金山渔人码头 1.吃鱼可预防冠心病 2.鱼油对预防心血管疾病有特效功能 3.不必担心吃海鲜 4.警惕吃鱼过多汞中毒六 胆固醇的身世 1.何谓胆固醇 2.高胆固醇是冠心病的祸根 3.高胆固醇多属遗传问题 4.胆固醇是否越低越好 5.每周能吃几个鸡蛋 6.运动、酒和药物对胆固醇的影响 7.用食物调节高胆固醇七 哥伦布的第二发现 1.烟草籽到欧洲 2.认识烟草有毒100年 3.吸烟如何导致心脏病 4.戒烟妙法8招 5.药物配合戒烟法八 法兰西悖论 1.何谓法兰西悖论 2.生活轻松的法兰西民族 3.不要为预防心脏病而喝酒九 揭秘地中海饮食 1.黄金海岸的发现 2.地中海饮食对心脏好处多 3.控制体重的6点须知 4.吃早餐有助于控制体重十 冠心病的克星 1.有氧运动的发明人 2.锻炼身体的5点准则 3.抓住机会运动 4.如何掌握运动强度十一 握好双刃剑 1.年轻研究生的猝死经历 2.运动健将也会发生心脏猝死 3.运动引起心脏猝死的3个原因 4.安全运动10条规则十二 应付高压压力诱发冠心病12招 1.过劳死即为心脏猝死 2.过劳猝死的10个预兆 3.睡眠不足是心脏健康的“杀手锏” 4.高压对心脏健康的危害十三 生命的读秒器 1.一生心跳次数为定数 2.放慢你的心跳 3.最快和最慢心率是多少 4.心电图的问世十四 心脏的显示器 1.中国人首创脉诊 2.心脏为何会跳 3.房颤——老年人脑卒中的主要原因 4.几种心律不齐的心脏病十五 长寿的秘诀 1.人类寿命的极限 2.预防急性冠心病是长寿的关键十六 生命的关卡 1.何谓冠心病和粥样硬化 2.急性和慢性冠心病 3.警惕无痛性心肌梗死十七 永不休息的机器 1.勤劳的心脏 2.心肌衰竭病人的福音 3.左心室辅助器和人工心脏十八 生来的劫难 1.遗传基因决定冠心病 2.与心脏病相关的250个基因十九 鲍林士的预言 1.维生素C与心脏病 2.维生素预防心脏病尚无定论二十 绿茶造就了美国 1.进口绿茶“闹”出个美国来 2.喝绿茶能预防心脏病二十一 25亿颗蛀牙 1.牙周炎增加冠心病死亡率 2.心脏瓣膜和感染性心内膜炎 3.冠心病与口腔卫生 4.人老并非要掉牙 5.什么是心脏换瓣手术二十二 糖尿病患者的10点须知 1.我国科学家们与诺贝尔奖“擦肩而过” 2.糖尿病等于冠心病 3.警惕儿童糖尿病二十三 盐和血二十四 同房不必担心二十五 不要盲目保守治疗二十六 揭开搭桥手术的面纱二十七 气死回生术二十八 为援华飞虎队军人治病二十九 贴身急救车三十 预测10年内冠心病风险三十一 希腊女神的诅咒三十二 水是心脏健康的源泉三十三 献上一颗心——心脏移植三十四 送给金发女郎的圣诞礼物三十五 为老乡在美国治病三十六 昏了头的布什就家族三十七 晕厥：生命危险的警钟三十八 第一个登上月球的药三十九 从自行车王国到心脏病王国四十 爱心、宽容心与健康心医学专用名词索引

## &lt;&lt;爱心启示录&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：我是在东北吉林长大的。

小时候，我常常盼着过年。

过年有两个盼头，一个是奶奶和妈妈会给每个孩子做一件新衣服，二是盼着能多吃点肉。

当时全国都很穷，东北三省的老百姓们更穷。

那时期几乎什么东西都要凭票供应，豆油和肉更不例外。

因为平时肚子里的油水太少，所以小时候吃肉和过年在我的记忆中是画等号的。

当时东北三省有名的沈阳军区司令员陈锡联外号叫“陈四两”，就是因为他能为东三省的父老乡亲们争得每月供应四两豆油，因此深受东北人民的怀念。

过年的时候，无论一家里有几口人，一户只能购买一个猪头。

小时候听大人们说猪肉都给原苏联人运去赔欠款了，剩下的只能是猪头给我们老百姓吃。

我奶奶在年前阴历二十九准是熏烤猪头，有一年，我因为口馋，让她老人家切了一小盘“吉林白肉”，就是一片肉中有九成肥肉和一成瘦肉。

我沾着蒜酱一股脑吃了3块。

本想尽情享受奶奶的“偏爱”，可到头来我一顿呕吐。

因为长期肚子里没有油水，我根本就无法消化这突如其来的油腻肥肉，所以那个年我是在“见了肉就吐”的无奈情况下度过的。

我在东北度过了近16年的少年生活，后来因为考上南京大学才有机会孤身一人去南方闯荡。

我小时候是一个不情愿的“食素者”。

当时因为没有肉吃，大家都以豆制品代替肉来补充蛋白质的营养。

腊七腊八的严冬季节，我常听到那“买大豆腐了”的吆喝声，吉林的干豆腐更是各家的家常菜，用干豆腐卷大葱和大酱可是我们家乡的一绝。

由于家境贫困，我是吃很多大白菜和土豆长大的。

现在有报道说土豆是“黑金子”。

吃它对健康有好处，可是那个年代我们不吃土豆就会饿肚子。

平时没有很多水果，我们常把胡萝卜和大萝卜当水果吃。

胡萝卜中有丰富的维生素A，对孩子的眼睛发育有好处，这可是歪打正着不经意得来的健康“便宜”。

因为每户每个月仅供应少量的大米和白面，所以我小时候是吃五谷杂粮长大的。

现在看来，那时的饮食习惯是很健康的。

## <<爱心启示录>>

### 编辑推荐

《爱心启示录:一个美国心脏病专家的经历和忠告》是由人民卫生出版社出版的。既是心脏病专家，又是心脏病患者，身在海外求学行医20余载，心系祖国家乡同胞和父老，有满腔的激情和责任，有太多的感言和忠告，只为着把自己作为心脏病专家的知识和经验以及作为心脏病病人的经历和感受告诉读者，给他们以启发，以警示，以忠告，帮助人们爱心，护心，永远拥有一颗健康的的心脏和美好的人生。

<<爱心启示录>>

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:<http://www.tushu007.com>