

<<人到中年话保健>>

图书基本信息

书名：<<人到中年话保健>>

13位ISBN编号：9787309049138

10位ISBN编号：7309049136

出版时间：2006-4

出版时间：复旦大学

作者：高慎盈

页数：284

字数：237000

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>

## <<人到中年话保健>>

### 内容概要

本书选取《解放日报》周末刊——《解放周末》近一年来关于健康养生的最具影响力的文章结集出版。

内容包括著名的心血管专家洪昭光教授的最新健康报告——《洪昭光谈中年健康》，以及《健康·医疗》版刊登的为广大读者普遍关注的各类疾病的防治常识。

本书内容丰富，更为重要的是在形式上做到将健康理念和养生知识通俗化、大众化，是贴近百姓生活的新模式的健康知识读本。

## &lt;&lt;人到中年话保健&gt;&gt;

## 书籍目录

洪昭光谈中年健康胸痛，快去求医哮喘了，别喝酒保健医生谈陈逸飞的病肝功能好坏，不能仅看“阳”或“阴”“阳转阴”，莫轻信别为“大三阳”花冤枉钱怎样认识中国人的“代谢综合征”白领综合征，知多少异常信号，尤需当心你知道这些“夜间病”吗？有一种蛀牙很隐蔽吃这些动植物，小心中毒人在旅途小心患病人人在旅途，当心疾病暗随“禽”况面前，不必无谓恐慌早春时节防“三疹”早春，当心“呼吸病”春季四种病最易发外出踏青吃要当心防霉，需要认真对待当心家电诱发夏季病中暑，这样发生天热，别让头痛缠身124图凉快，却惹病多少病因热而发夏季腹泻种类多进补，如何应对不良反应火锅应当怎样吃哪些病会趁冷作乱节日发病，如何急救人到中年“熬”不得有些病，与ED相伴测测自己是否“男更”乳腺癌与“时尚生活”有关恼人的尿失禁剧痛，查查卵巢囊肿准备怀孕前先查查牙小心，别伤着小孩呵护你的宝宝当心意外伤害别让孩子“喝”出“果汁尿”当心小孩“做怪腔”小心孩子得“鬼脸综合征”少年骨头痛，当心癌症别让“暑假综合征”缠身胃酸也会惹病小心，胃也会瘫痪“慢阻肺”，不要大意心病，会使胃炎不愈别把肠癌当痔疮胆囊结石，怎么回事？40岁怎会“长胎毛”低血糖也很凶险243甲亢让她动辄“翻毛腔”他为啥倒在方向盘上？真的会笑死人桑拿“泡”出不育症探望病人莫送鲜花过度玩乐“玩”出什么情绪也要“放假”高温提醒当心“情绪中暑”明天上班，你会烦吗？这个“杀手”名叫“抑郁”后记

## &lt;&lt;人到中年话保健&gt;&gt;

## 章节摘录

**胆绞痛** 有胆石症韵患者，夜间睡眠时常会因睡姿改变等原因，使结石滑动而堵塞胆囊颈，引起痉挛，突发绞痛。

研究发现，机体处于平卧位时易使胆囊结石滑到胆囊颈附近，造成胆囊的出口阻塞。胆结石患者若晚餐进食肥腻的食物，夜间更易出现胆绞痛，因胆囊强烈收缩，右上腹剧烈疼痛，患者会出现恶心呕吐，坐卧不安。

为防治胆绞痛，患者不要过多食用油腻的食物。

一旦发生胆绞痛，可以通过转换体位，使结石从胆囊颈滑脱来缓解疼痛。

也可用手指按压或针刺足三里、内关、合谷等穴位来止痛。

疼痛不缓解者应及时就医。

**心肌梗死** 心肌梗死病人在睡眠中的发病率高达90%以上。

患者突然出现胸前区压榨性疼痛，面色苍白，焦虑不安，使用硝酸甘油无明显效果。

心肌梗死易在夜间发生，可能是由于做噩梦等原因，导致精神紧张，引起交感神经兴奋及静脉回流增加，从而使心脏负荷加重。

同时，夜间迷走神经亢进，会加重冠状动脉供血不足。

为防治心肌梗死，白天不要操劳过度，或玩乐放纵无度加重心脏负荷。

不少人先发生心绞痛，这时患者可缓慢坐起，口服或舌下含化扩张血管的药物，如不能缓解反而加重，那就是心肌出现了梗死，此时要让病人保持安静，尽快通知救护中心，将患者安全送到医院。

**支气管哮喘** 患者突然感到胸闷、咳嗽、气急，继而呼吸困难、气喘，伴有哮鸣音。

严重者被迫坐起，两肩耸起，大口喘气，口唇青紫。

该病常在夜间发作，与人体“生物钟”节律有关。

为防治支气管哮喘，患者要避免受凉和情绪激动。

同时应备有氨茶碱等扩张气管、定喘的药物，以便发作时控制病情。

高血压、冠心病患者夜间睡眠时易诱发严重的呼吸困难，称作心源性哮喘。

这类患者应立即吸氧，并及时送医院救治。

**睡眠危象** 在夜间，由于呼吸中枢神经敏感性的下降，有些人会出现呼吸暂停的睡眠危象。

研究显示，如在一个晚上连续发生30次以上，或每次持续在10秒钟以上，就有可能伴有血中氧气饱和度下降或血管机能紊乱，就会引起猝死。

为防止睡眠危象，一些夜间出现呼吸暂停，特别是中年男性体质肥胖者，或睡眠时鼾声沉重，且经常被憋醒者，最好去医院作一次全面检查。

## <<人到中年话保健>>

### 编辑推荐

生命的脆弱，提醒我们生命本身的存在与维持并不轻松，使我们意识到健康对于美好生活的重要意义，以及生命的质量对于健康的依附。  
而生命的存在与生命的意义，又总是弥漫着人类的深度思考。  
怎样呵护生命、怎样健康活到100岁？  
正是人类一个共同的思考，纯真而深远。

<<人到中年话保健>>

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>