

<<健康心脏>>

图书基本信息

书名：<<健康心脏>>

13位ISBN编号：9787504937100

10位ISBN编号：750493710X

出版时间：2005-7

出版时间：中国金融

作者：加贝\*默金

页数：248

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>

## &lt;&lt;健康心脏&gt;&gt;

## 前言

我在医学院念书的时候，全班同学里就数我的胆固醇最高。那时我22岁，除了瘦一点，还算健康，不过高达300的胆固醇水平却比60岁的胖子还要糟。我正向心脏病靠拢，这可把我吓坏了。因此，为了降低并控制胆固醇，我开始了一生的探索。

起初，我靠服用药物来降低胆固醇。我用了一种新药，叫曲帕拉醇。后来得知许多人因为服用这种药患上了白内障，我赶紧停用。最后这种药从市场上销声匿迹了。现今，降低胆固醇的药太多了，不过，就算是最好的药也会有副作用，会让你觉得身体不适，或者叫你无法锻炼身体。

于是我就想，肯定有更好的办法。接下来，我爱上了跑步，最初一周跑100多英里。那时我以为非每天猛跑不能达到目的，所以接二连三地受伤。即使是这样，我的总胆固醇还是无法降到240以下。

最终，我着手试验饮食疗法。我发现如果避开富含热量、饱和脂肪（存在于肉类、鸡肉、奶制品和肥肉中）的饮食和精细谷物，就能把低脂蛋白胆固醇（有害的胆固醇）降到100以下。我吃各种我想吃的全谷类食品、水果、蔬菜、豆类、植物种子和海鲜。

跑步让我有机会接触到一些运动学专家。我对运动有了更多的了解，并且运用医学知识创出了一套防止跑步受伤的方法和合理的运动技术。我医务繁忙，所以必须千方百计从一套运动方案中获得最大益处。我在马里兰大学首创并讲授了运动损伤方面的课程，由此我写成《运动医学手册》一书，发行近百万册。

## &lt;&lt;健康心脏&gt;&gt;

## 内容概要

根据最新的研究，纤维丰富的饮食4周之内可使胆固醇水平降低近30%，其疗效相当于士他汀类药物。而这种饮食仅仅是《健康心脏》一书中计划之一部分。

《健康心脏》一书由畅销书《运动医学》的作者加贝·默金大夫与营养专家黛安娜·默金联袂合作。

对于那些力图大幅度减少心脏病、中风和糖尿病等危险的人们而言，实施这个简单易行的8周计划时，既可同时服用降胆固醇或降压药，不可不服用这些药物。

对于已罹患心脏病的人们而言，本计划提供了一个转变生活方式的路线图，而改变生活方式是所有心脏病专家都推荐的做法。

《健康心脏》一书是为工作繁忙的人士所设计。

首先，默金大夫解释了要了解心脏健康状况所需的各种化验。

然后依靠健康秀饮食，经过短短两周的小型计划，你便能够获得积极的收效，使你的血丈夫、胆固醇和甘油三脂等的水平得到大幅度改善。

之后的数周你可以轻松实施默金大夫的搭食保健升级计划。

菜单计划、工作清单以及可口食品的食谱能确保你对本计划轻松起步，轻松坚持，且免除计算热量、脂肪或碳水化合物等含量以及测量食品分量的麻烦！

默金大夫的运动计划适用于各种健康状况。

该计划可推进最新认可的强度标准，使你强健肌肉，减少导致心脏病的腹部脂肪，从而过上“没有负担”的生活。

“搭食保健升级计划的奇妙之处就在于你的身体具有修复损伤、再生活力的伟大能力，”默金大夫写道。

“假定你面临心脏病发作的危险，8周计划可以帮助你化险为夷。

”

## &lt;&lt;健康心脏&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一周 你离危险有多远？

“搭食升给保健”之运动——第1周：评估健康状况 “搭食升给保健”之饮食——第1周：准备工作第二周 体验结果的含议是什么？

“搭食升给保健”之运动——第2周：选择运动项目 “搭食升给保健”之饮食——第2周：“健康秀”的包含第三周 血糖、胰岛素和精细碳水化合物 “搭食升给保健”之运动——第3周：竞技运动员的训练原则 “搭食升给保健”之饮食——第3周：全谷类食品简介第四周 血压与富含植物的饮食（搭食保健饮食） “搭食升给保健”之运动——第4周：心率 “搭食升给保健”之饮食——第4周：两菜一餐第五周 动脉粥样硬化、脂肪和纤维 “搭食升给保健”之运动——第5周：热身、缓慢停止和伸展四肢 “搭食升给保健”之饮食——第5周：健康脂肪第六周 发炎、感染与心脏病 “搭食升给保健”之运动——第6周：负得训练以强健肌肉和心脏 “搭食升给保健”之饮食——第6周：美国提供“搭食升级保健”食品的餐馆第七周 预防血栓、中风、痴呆症 “搭食升给保健”之运动——第7周：循序渐进 “搭食升给保健”之饮食——第7周：寻找麝香草第八周 制定个人“搭食升级保健”计划 “搭食升给保健”之运动——第8周：青春之源 “搭食升给保健”之饮食——第8周：你能“出轨”创造心脏健康奇迹的个人路线图 “搭食升级保健”食品清单备货采购清单每周食谱计划 “搭食升给保健”食谱参考文献资源

## &lt;&lt;健康心脏&gt;&gt;

## 章节摘录

我的安全首选：斜卧式固定单车 在实施新的健身计划6周之后，65%的人会因为身体损伤半途而废。

慢跑和跑步是高危险系数的运动，因为在慢跑和跑步时，脚冲击地面的压力将是身体体重的两倍。这种压力会损伤肌肉、关节和骨骼。

骑自行车和游泳则相对比较安全。

因为骑自行车时双腿是以平缓的速度进行转动的，而游泳时，水的浮力可以减轻肌肉的压力。

最安全、最舒适的运动方式就是骑斜卧式固定单车。

普通单车的脚踏板位于身体的下方，这样人体就要坐在一个狭窄的车座上，将全身的压力作用于胯部。

但骑斜卧式固定单车时，由于人的双腿高于盆骨，人坐的姿势不会使神经受到压迫。

人倚靠车座靠背，背部有了支撑，这样背部有毛病的人也感到很舒服。

即使是一个协调性差、肌肉软弱的90岁老人也能够使用斜卧固定单车，并从中获益。

身患中风的人可以把无力的那条腿绑在一边的脚踏板上，靠一支强壮的腿来蹬踏单车。

凡是在椅子上坐得稳的人都可以使用斜卧固定单车。

多组肌肉群锻炼器材 不要为寻找一种可以同时作用于多组肌肉群的健身器材而枉费心机，哪里会有一台同时可以锻炼手臂的单车呢？

大脑只集中于正在运动中的肌肉群（例如，正在转动脚踏板的双腿），而那些不需要发挥作用的肌肉群也会在双腿运动的同时随之运动。

更好的选择是买一台普通的固定单车，同时再做一些训练臂力的运动，以锻炼手臂。

.....

## <<健康心脏>>

### 媒体关注与评论

我在华盛顿特区住了20年，其间加贝·默金大夫一直是我的私人医生，时至今日，他一直是我的朋友。

他撰写的《健康心脏》一书里的建议对挽救我的生命助了一臂之力。

如果你期望长寿或者期望生活得更幸福，如果你关心你钟爱的人的心脏健康，那么请购此书。

——拉里·金            挽救自己的生命吧，或者挽救爱人的生命吧。

我的搭食保健升级计划容易起步，容易坚持，直至终身。

你几乎立刻就可以：  
W减少患心脏病、糖尿病、中风和其他疾病的机会；      降低血压；      降低低密度脂肪（坏）胆固醇水平；      增加高密度脂肪（好）胆固醇水平；      减轻多余的体重；  
享受增强的体力，睡眠更佳，感觉更棒。

最重要的是，8周之后，你将得到一个路线图，即一个个人生活方式的计划，其中包含保持终身心脏健康所需的工具。

让我们开始行动吧！

——摘自《健康心脏》

## <<健康心脏>>

### 编辑推荐

默金博士的8周计划：极大降低突发心脏病，中风和糖尿病的风险，帮助心脏病的恢复，健身策略，饮食计划。

<<健康心脏>>

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>