

<<健康一生的科学方法>>

图书基本信息

书名：<<健康一生的科学方法>>

13位ISBN编号：9787511702227

10位ISBN编号：7511702228

出版时间：2010-5

出版时间：中央编译出版社

作者：杜萍

页数：400

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>

<<健康一生的科学方法>>

前言

物质文明的发展，改革开放的成果，极大地改善了现代人的生活状况。人们在衣食无忧之余，自然会萌生更高境界的追求，希望身心永远健康，生命之树常青。此乃人之常情，天经地义。

事业的成功，生活的美满，无不以健康的身心为前提。

精神文明的建设，科学技术的进步，包括医学在内的民生事业的不断发展，使广大群众健康长寿的心愿不再是奢望。

将深奥微妙的病变医理，行之有效的健康手段，深入浅出地向读者推介，满足群众的需求，自然是十分必要的。

正是由于上述两个因素，一段时间以来，养生保健类科普读物大量出版，成为图书市场上的一大亮点。

几年前，杜萍主编的《健康自助ABC》面世，我曾指出，这“是一本内容充实、科学性强，而又通俗易懂、引人入胜的科普佳作”。

这本书出版后很快地受到读者的好评，使我的评价得到印证。

杜萍医生多年从医，潜心钻研，有深厚的理论根基和丰富的临床经验，在许多读者的要求下，再次殚精竭虑，精选素材，补苴罅漏，精益求精，推出新作品《健康一生的科学方法》，为绚丽多彩的科普画卷锦上添花，实为学界幸事，读者幸事。

我是一个已从医半个多世纪的老医生，深知健康在人的一生中的分量，出于医生的责任感，真心希望每一个人都拥有健康，保持旺盛的活力，就请多读一读《健康一生的科学方法》吧！

时习之，践行之，久必有益。

<<健康一生的科学方法>>

内容概要

本书取材于中央人民广播电台的健康讲座，全书共五章，下含近150个分题，涉及中医防病养生的方方面面，包括中老年病的防治、经络养生、穴位全息疗法、健康长寿的基本常识、饮水的科学等。是一本内容充实、专业性强，而又通俗易懂、操作简便实用、引人入胜的科普佳作。

<<健康一生的科学方法>>

作者简介

杜萍，出身中医世家，善于运用中西医结合方法治疗疑难病症。

擅长采用中医全息疗法诊病，手法独特，疗效显著。

专著《足部反射区保健按摩》一书成为全国足部保健学习班教材。

论文《译自双脚的健康密码》在亚洲地区广泛流传，并被译为英、日、泰等文字。

曾赴国外从事医疗工作。

<<健康一生的科学方法>>

书籍目录

序第一章常见老年病的防治知识	第一节心脑血管疾病	一、脑血管病简述	1、中风
1)什么叫脑中风	2)脑中风的危害到底有多大?	4)为什么会发生中风	5)中风的
3)脑栓塞、腔隙性脑梗死、脑血栓和脑出血		8)怎样预防脑血管病	2、认识中
先兆	6)脑外中风	2)气温变化警惕无感觉中风	3)电
风的潜在危险因素	7)中风后遗症的治疗	5)中风十大高危因素	二、心血管病简述
脑使用者警惕e栓塞	1)便秘、鼻出血与中风	2)冠脉狭窄后是否会心肌缺血	
1、认识血管的老化	4)哪些人易惠中风	5)不要忽视血液健康隐患	6)血液为什么
3)动脉粥样硬化	1)老年人血管的变化	2、您的血压正常吗?	1)为什么高
会粘稠	4)高脂血症的防治	3)血压高时有哪些症状和危害	4)心
血压容易引起中风	7)人与血管同寿,怎样保持血管年轻	6)低血压的防治	7)关注脉压,
率,与寿命有关的指征	2)什么叫高血压危象		
如何看待脉压差	5)早期高血压的治疗		
3、认识冠心病	1)脉率与脉律不同		
3)中老年人心绞痛的特点	4)心绞痛不能“痛时再治”		
6)隐性冠心病的常见症状	7)冠心病的心外“晴雨表”		
9)冠状动脉硬化可逆转	10)老年人应警惕隐性心衰		
参数无损伤检测仪在临床应用的意义	12)冠心病早期预兆——耳垂皱褶深,耳道细毛多		
13)冠心病的“时间疗法”	14)冠心病L-女,4-7养生		
第二章 认识全息疗法	三、心脑血管病的十大信号	
第三章 养生从经络开始			
第四章 有关生命科学的常识			
第五章 饮水也要讲科学			
编后感参考文献			

<<健康一生的科学方法>>

章节摘录

低血压的原因十分复杂，大致可分为两种情况。

其中有相当一部分健康者血压虽然达到低血压的标准，但无任何症状，也未发现有任何疾病，不影响寿命，称为生理性低血压或低血压状态。

除血压降低外，同时伴有不同程度的一些症状或其他疾病，则称为低血压病或属于病理性低血压范畴。

低血压病根据其因果关系大致分为两种，即继发性低血压病和原发性低血压病。

继发性低血压指由于人体某一器官或系统的疾病引起血压下降。

这种低血压可在短期内迅速发生，以致出现虚脱或休克，称为急性低血压。

当大出血、严重创伤、感染、。

各种慢性病、恶性肿瘤、动脉硬化、心脏病等引起的低血压，均属继发性低血压，其防治主要是针对原发病进行治疗。

原发性低血压可能与植物神经功能紊乱、神经细胞张力障碍、血管舒缩功能障碍有关。

长期低血压可影响器官供血和灌注，病人常常会出现疲劳、乏力、头晕、记忆力减退、精神萎靡不振、劳动能力减退、胸闷、食欲差、腰背酸痛、尿少或夜尿多等症状。

随着年龄增长，由于血管老化或硬化逐渐加重，各脏器功能进一步衰退，硬化的脑血管因弹性下降而难以对血流进行有效调节，加上血压低，易引起血流运行不畅、缓慢。

这样血液就容易凝结，形成血栓，最终阻塞脑动脉，导致缺血性中风的发生。

一般情况下，夜间血压往往比白天低，血流更趋缓慢，则更易形成血栓。

因此，老年低血压患者常在夜里静悄悄地发生缺血性中风就不足为奇了。

若家属与患者分床或分室睡，家属发现患者发病时往往已是早上，已过了最佳治疗时机。

因此，也要提醒高血压的患者，不要在临睡前服用降压药，以免夜里血压过低引起脑中风。

另外，老年高血压患者常合并有冠心病、抑郁症等，用药不当也会诱发药物性低血压。

因此应在医生指导下用药。

除了急性低血压外，对于慢性低血压一般不主张使用升压药。

因为升压药可导致心跳加快，心肌耗氧易增加，这对于原来就可能患有心脏疾病的老年人来说反而不利。

而且，长期服用这些升压药，可能还会带来一些副作用。

对于原发性低血压，除了患者本人要劳逸结合、加强体育锻炼、增强体质等一般措施外，在饭菜中可适当增加盐和维生素的含量，食盐的摄入量以每日8克为宜。

鼓励少食多餐，避免饱食，防止因饱食而使血液淤积于胃肠而诱发低血压。

<<健康一生的科学方法>>

媒体关注与评论

将深奥微妙的病变医理，行之有效的健康手段，深入浅出地向读者推介。
——中国工程院院士，中华医学会副会长吴威中教授

<<健康一生的科学方法>>

编辑推荐

《健康一生的科学方法:小穴位 大健康》介绍常见疾病的发作根源和征兆，解析中医经络按摩防病疗法中国工程院院士，中华医学会副会长，吴咸中教授倾情推荐。

一般人认为，60岁进入老年，衰老从此开始，其实不然。

比如心脑血管疾病不是无中生有的突然袭击。

动脉硬化是一种发生在青少年，发展在中青年，发病在老年的心脑血管疾病。

人们提高自身免疫力应遵循四大原则：合理营养是基础，充足的睡眠是天然“补药”，适度的运动抗衰老，情绪乐观大有裨益。

杜萍·出身中医世家 中央人民广播电台健康讲座主讲人，为您深入讲解中医经络治病养生疗法。

<<健康一生的科学方法>>

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>