

血管年轻人不老



[血管年轻人不老_下载链接1](#)

著者:杨玺

出版者:金盾

出版时间:2009-7

装帧:

isbn:9787508256283

《血管年轻人不老》介绍了血管的组成、功能及其相关知识，动脉硬化的概念，怎样有效地维护血管健康，动脉硬化的治疗方法和预防措施，包括药物治疗、饮食疗法、自然疗法及如何改变原有不良的生活方式等。其读者对象为患者、基层医生。

作者介绍:

杨玺，毕业于苏州大学医学院医疗系，现任内蒙古鄂尔多斯市中心医院主任医师。曾在国内医学期刊上发表论文120余篇，获各类医学科研成果奖6项，编著有《高血压用药知识》、《胃十二指肠溃疡三联疗法》、《脑卒中用药知识》、《病毒性肝炎三联疗法》、《肾病用药知识》等医学著作20余部。

目录: 一、血管的生理及功能 1.血管——人体的生命之河 2.动脉血管和静脉血管的连接 3.各类血管的功能与特点 4.冠状动脉的功能 5.影响冠状动脉血流的主要因素 6.冠状动脉侧支循环的意义 7.大脑主要血管的分布 二、关注血管健康 1.首先关注血管健康 2.血管健康与年龄的关系 3.血管健康程度决定寿命长短 4.测测动脉血管的“年龄” 5.关注您的血管年龄 6.95%的人对自己血管健康不了解 7.血管“天敌”黑名单 8.血管健康需要维护 三、维护血管年轻 1.保护血管就是保证健康 2.血管与生命同岁 3.衰老先从血管开始 4.保护血管贯穿生命全程 5.保养血管抗衰老 6.保持血管年轻的方法 7.让血管年轻，“会吃”是关键 8.食物中的“血管清道夫” 9.营养是血管年轻的源泉 10.常食粗粮可保护血管 11.饮茶有益血管健康 12.维生素C有利于血管健康 13.食用葵花油有利于血管健康 14.吃葡萄有益血管健康 15.常吃橘子有益血管健康 16.常吃茄子有利于保护血管 17.常食洋葱对动脉血管有益 18.运动让血管青春永驻 19.胸腹按摩，捍卫血管健康 20.长期调脂治疗是血管保持年轻的基础 四、动脉硬化的概念 1.动脉硬化是一种全身性疾病 2.罹患动脉粥样硬化的危险因素 3.动脉硬化的部位 4.动脉硬化的早期信号 5.动脉粥样硬化的临床表现 6.血管检测方法 7.动脉硬化的危险性 8.动脉粥样硬化是可以逆转的 五、生活方式及各种危险“伙伴”与动脉硬化的关系 1.不良饮食习惯与动脉粥样硬化的关系 2.缺乏运动与动脉硬化的关系 3.吸烟是引起动脉硬化的原因 4.酗酒会诱发动脉硬化 5.精神紧张与动脉硬化的关系 6.高血压是引起动脉硬化的因素 7.血脂异常是导致动脉硬化的主要因素 8.糖尿病患者易患动脉硬化 六、动脉硬化的预防 1.动脉硬化的三级预防 2.预防动脉硬化是个长期过程 3.动脉粥样硬化的预防措施 4.动脉粥样硬化的四道防线 5.高密度脂蛋白能防止动脉粥样硬化的发生 6.预防动脉硬化的六大误区 七、“健康四大基石”为血管保驾护航 (一) 合理膳食保驾护航血管 1.动脉硬化的饮食原则和要求 2.动脉硬化患者的合理营养 3.动脉硬化的饮食调养 4.素食可“软化”动脉 5.每天吃1个鸡蛋能软化血管 6.香蕉有抗动脉硬化的功效 7.汤汤水水“软”动脉 8.动脉硬化患者忌吃的食物 9.动脉硬化患者不宜食用人参 (二) 适量运动保驾护航血管 1.运动金字塔模式 2.适量运动延缓脑动脉硬化 3.持之以恒地运动防治动脉硬化 4.动脉硬化运动疗法的注意事项 (三) 戒烟限酒保驾护航血管 1.戒烟对于动脉硬化的重要性 2.保护心血管必须戒烟 3.戒烟十年以上受损动脉可恢复正常 4.适量饮酒可以预防动脉硬化 5.老年人适当饮酒可以扩张血管 6.有益血管健康的饮酒方法 (四) 心理平衡保驾护航血管 1.动脉硬化患者要保持轻松愉悦的情绪 2.动脉硬化患者的自我心理调适 八、保健食品防治动脉硬化 (一) 保健食品的概念 1.保健品与药品的关系 2.保健食品不是药 3.保健品、药品与健康的关系 (二) 卵磷脂在防治动脉硬化中的作用 1.卵磷脂的由来 2.卵磷脂存在于机体的部位 3.大豆卵磷脂的作用 4.蛋黄卵磷脂的作用 5.大豆卵磷脂和蛋黄卵磷脂大比拼 6.卵磷脂产品的选择 7.卵磷脂的不良反应 8.应从食物中多补充卵磷脂 9.卵磷脂的作用 10.卵磷脂——血管清道夫 (三) 深海鱼油在防治动脉硬化中的作用 1.服用鱼油对人体健康的好处 2.鱼油制剂的质量标准 3.正确选购鱼油 4.服用鱼油的方法 5.鱼油对动脉粥样硬化及血脂异常的作用 6.鱼油与深海鱼油调节血脂功效的比较

7.应从食物中多补充深海鱼油 8.神奇的深海鱼油九、动脉粥样硬化的治疗方法
1.让硬化的动脉重新变“软” 2.动脉硬化需要综合治疗
3.动脉硬化的药物治疗十、动脉硬化斑块和血栓的防治(一) 动脉硬化斑块的防治
1.动脉硬化斑块的形成 2.动脉粥样硬化斑块的发展过程
3.动脉硬化斑块像“火山”可随时喷发 4.心血管中“定时炸弹”的识别
5.消除动脉粥样硬化斑块不是梦 6.控制危险因素，预防易损斑块
7.严防动脉硬化斑块破裂 8.他汀类药对动脉粥样硬化斑块的作用
9.通心络胶囊能防止动脉硬化斑块这座“火山喷发” 10.颈动脉斑块的处理
(二) 动脉血栓的防治 1.血栓——人体内的“交通事故” 2.血栓的形成
3.血管“交通事故”易发的人群 4.动脉粥样硬化斑块转化为血栓的过程
5.易损斑块会引发急性血栓 6.防止血管“交通事故”的“三字”方针 7.预防血栓的食物
8.运动可以预防动脉血栓 9.抗血栓药物的选择 10.阿司匹林在防止血栓形成中的作用
11.超声清除动脉斑块，防止血栓 12.“过滤伞”可阻断脑血栓十一、脑动脉硬化的防治
1.脑动脉硬化的概念 2.脑动脉硬化是脑血管病的危险因素 3.脑动脉硬化的早期信号
4.做检查能判断脑动脉硬化 5.诊断脑动脉硬化的标准 6.脑动脉硬化最常见的临床症状
7.脑动脉硬化的预防措施 8.治疗脑动脉硬化的常用药物 9.中药治疗脑动脉硬化
10.脑动脉硬化的饮食调整 11.脑动脉硬化的食疗妙方 12.用穴位按摩法治疗脑动脉硬化
13.足部按摩治疗脑动脉硬化 14.针灸治疗脑动脉硬化十二、冠状动脉粥样硬化的防治
1.冠状动脉粥样硬化的概念 2.冠状动脉粥样硬化的成因 3.冠心病的“五个兄弟”
4.冠心病的三级预防 5.预防冠心病的ABCDE方案 6.治疗冠心病的“水利工程”
7.治疗冠心病常用药物分类 8.调养冠心病的食疗方 9.调治冠心病的药膳方
10.冠心病患者的自我心理调适十三、肾动脉硬化的防治 1.肾动脉硬化的概念
2.肾动脉硬化的临床表现 3.肾动脉硬化的诊断依据 4.高血压性肾动脉硬化的预防
5.高血压性肾动脉硬化的用药原则 6.高血压性肾动脉硬化降压药物的选择
7.肾动脉硬化的调养 8.肾动脉硬化的食疗方十四、眼底动脉硬化的防治
1.眼底动脉硬化的概念 2.眼底检查是全身健康的一面镜子
3.高血压做眼底检查可了解高血压病情 4.老年性眼底动脉硬化咋回事
5.控制血压可减少眼底出血概率 6.眼底动脉硬化须认真对待
7.喝粥防治眼底动脉硬化十五、下肢动脉硬化的防治 1.下肢动脉硬化闭塞症的概念
2.易患下肢动脉硬化闭塞症的五大因素 3.下肢动脉硬化闭塞症的主要症状
4.早期下肢动脉硬化闭塞症的诊断 5.下肢动脉硬化闭塞症缺血早期鉴别诊断
6.下肢动脉硬化闭塞症的预防 7.下肢动脉硬化闭塞症的治疗方法
8.治疗动脉硬化闭塞症的药物 9.下肢动脉硬化闭塞症的食疗方
10.中医治疗下肢动脉硬化闭塞症 11.下肢动脉硬化闭塞症的中医外治
• • • • • [\(收起\)](#)

[血管年轻人不老_下载链接1](#)

标签

评论

[血管年轻人不老_下载链接1_](#)

书评

[血管年轻人不老_下载链接1_](#)