

保卫你的心脏



[保卫你的心脏_下载链接1](#)

著者:[美]伊丽莎白·克洛达斯

出版者:当代中国出版社

出版时间:2010-5

装帧:

isbn:9787801708663

《保卫心脏:用健康的生活方式抵御心脏病恶魔》介绍的心脏病堪称全球第一健康杀手

，它的致死率比所有因癌症致死的人加起来还多。在美国，每30秒就有一人死于心脏病。在中国，每13秒就有一人被脑卒中或心肌梗死夺去生命。所以，心血管健康一定要主动维护，防患未然。《保卫心脏:用健康的生活方式抵御心脏病恶魔》是美国心脏病学院（ACC）面向公众健康教育的权威读本。作为一名心血管病医生，作者用浅显易懂的语言告诉读者，不健康的生活方式将导致多种与心血管疾病相关的危险因素。心脏病是可以预防的，《保卫心脏:用健康的生活方式抵御心脏病恶魔》给出具体实用的预防保健知识：化验单上的指标代表什么意思，如何精确地控制血压、血糖、血脂，保护心脏的日常饮食；拿起保卫心脏的武器，增加心脏病的科学知识，减掉不良的致病因素，做出正确的生活选择，这将拯救你的生命。

《保卫心脏:用健康的生活方式抵御心脏病恶魔》的内容优势

权威性 —ACC:美国心脏病学院

—胡大一：卫生部健康教育首席专家

科学性 —均基于大量的统计数据和实际案例

—由心血管著名医生亲笔撰写

通俗性 —文笔流畅、通俗易懂

—插画增加可读性

工具性 —具体的检测办法

—调整生活方式的具体方法

作者介绍:

伊丽莎白·克洛达斯（Elizabeth Klodas），医学博士，美国心脏病学院会员（FACC），在明尼阿波利斯市工作，担任心血管医生，影像诊断中心心血管病影像部主任。她在加拿大多伦多大学获得博士学位，在梅奥医学院和约翰·霍普金斯医学院开展无创心脏病学以及超声心动图方面的研究。克洛达斯医生积极投身于心脏病的预防工作，组织进行了一系列心血管疾病预防项目。克洛达斯医生是美国心脏病学院（ACC），美国心脏病协会（AHA），美国超声学会和美国心脏核医学学会会员。她撰写了多篇学术论文，出版了多部专著，还在CardioSmart和ACC的病人教育委员会等学术委员会供职。

杨进刚，1994年毕业于张家口医学院，2004年获北京大学医学部博士学位。阜外心血管医院博士后，兼任《医师报》常务副总编。

本书主审

胡大一，主任医师、教授、博士生导师。国家和北京市突出贡献专家，卫生部健康教育首席专家，国家重点学科心血管内科负责人，享受政府专家津贴。现任中华医学会心血管病学分会主任委员、北京大学人民医院心脏中心主任。曾获“联合国国际科学与和平周贡献奖”、两次获医学科普图书国家科技进步二等奖、北京市先进科普工作者奖，并荣获“健康奥运 健康北京——全民健康活动”优秀工作者称号。曾倡议并发起先天性心脏病儿童“爱心工程”救助活动和“健康从心做起”活动，积极致力于推动心血管疾病预防的各项活动。

目录:

[保卫你的心脏 下载链接1](#)

标签

健康

科普

医学

保卫心脏

生活与健康

美国

心脏

健康相关

评论

“生活最大的秘密就是没有秘密，不管你的目标是什么，如果你愿意做你总能实现。”
--Oprah Winfrey 你若愿意健康也能实现。
本书虽为译作，但感觉意译的成份很大，比如里面出现“革命的小酒要少喝”，呵呵。

:R54/4233-1

20150101

内容较浅显，除了一些专业术语之外，基本可归结到健康饮食和运动上，不如求医不如求己

2012.

赞哦

讲的东西不多不深，十分通俗易懂。翻译得自然流畅，风趣幽默，令人印象深刻。

非常浅显的一些建议，几小时就翻完了

科普类书籍推荐阅读

浅显易懂的心脏保护书，给中老年看看，预防挺好的。可惜讲原理的太少。

强烈推荐大家读这本书！你好我好大家好！送爸妈送亲戚送朋友送长辈送上司送初恋送2B·····那是绝对赛过脑白金！机不可失时不再来你还在犹豫什么呢？为热烈庆祝X双江家的喜事，现在只要9.9!只要9.9!!!

2017已读039
非常好的一本书，每个人都应该读一读，越早读越好。作者把医学概念讲得深入浅出，配上幼齿的插图和汉化的翻译，再加上随处可见的伍迪·艾伦的名言(。。。)，读起来很有意思2333

书写的挺有趣挺实用，增长不少知识，关键看实践！

老外写的健康书很靠谱,谁看,谁捡着了.

扫盲读物，关心从心开始。

值得看

通识科普

内容不多，前面的知识还不错

特别特别好

61
大概这几年互联网传播科普的力量越来越大了吧，觉得这本书里没有什么未知的新料，勉强算温习一下。

[保卫你的心脏_下载链接1](#)

书评

如果列一个健康杀手榜，艾滋病、癌症是靠不上前的，领头的是心血管疾病杀手团。冠心病、高血压、心梗、心绞痛，都是这个团里的大腕。

这几年，亲眼见过几次亲朋心脏犯病，也耳闻一两个朋友因此猝死，实在是令人神伤的事情。就算迈克尔·杰克逊那样的人，像个神话一样，...

身边有些朋友从来都是“关身大于关心”的，没有那个意识。但是当最近的人突然被送进医院急救的时候，大家都觉得诧异的不能接受。年纪轻轻怎么可能心血管有问题呢？看资料说心血管疾病是可以预防的，在如今的高压下，我们真的要引以为戒了！

头两天去听胡老师的讲座了，“健康从心开始”，感触颇深。
从来没想过心脏还会出这么大的问题。
每本仔细阅读了，既然可以预防，那么自己一定要注意了

1.
改变生活方式，血脂异常好转，甘油三酯最明显，高密度脂蛋白要靠持续的健康饮食，规律锻炼和控制体重来改变 2. 脂蛋白A，同型半胱氨酸， 3. 血压80-120才好 4. 血糖：5.5以下也就是100毫克/分升以下，抓紧减少体重， BMI降低， 5. 饮食，八分饱，少吃糖，不吃垃圾， ...

心脏血管疾病是全球第一健康杀手。在我们身边经常会发生心肌梗死、脑溢血等在瞬间夺走亲人、同事、朋友的性命的事件。这个杀手往往突然而至，让人防不胜防。实际上它就隐藏在我们的生活方式中，潜移默化的威胁着我们的生命。
我们很多人都乐于治病或者生了病才想到医生,这是...

看过《1942》，饿死了300万人，感觉真是惨绝人寰，可没看到的是，在中国，每年心血管疾病都会夺走300多万人的生命。在每年死亡的人中，有三分之一是心血管疾病导致的，而这三分之一中有一半是第一次发作就撒手人寰。
更为惋惜的是，这些死亡在很大程度上是可以...

[保卫你的心脏_下载链接1](#)