

<<5分钟护心>>

图书基本信息

书名：<<5分钟护心>>

13位ISBN编号：9787509108499

10位ISBN编号：7509108497

出版时间：2007-4

出版时间：人民军医出版社

作者：林青 编

页数：166

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>

## <<5分钟护心>>

### 内容概要

本书从科普的角度切入，针对日常生活中人们最关注的“心脏保护”这一问题，展开专题解说和介绍，用通俗易懂的语言解释常见的心脏疾病——冠心病的形成原因。

并针对冠心病产生发作的病理现象进行了分类描述，让人们能够更清楚、更直接地认识它、了解它。在正确辨析病症的基础上，本书重点介绍了如何有效地利用“5分钟”的时间，掌握防患于未然的各种护心方法。

世象纷繁却终有其规律，心脏的自我保健，同样也有其科学规律可循，本书科学归类了七大类科学适用的护心方法，从饮食运动休闲、保健、心理调节、生活起居、药物护理等方面，详细地提供了指导性的操作方法，针对性明确，适用性全面，是一部爱心护心的操作指南，适于广大群众和心脏病患者阅读参考。

## &lt;&lt;5分钟护心&gt;&gt;

## 书籍目录

5分钟了解冠心病 什么是冠心病 引发冠心病的原因有哪些 中医如何分类冠心病 西医如何分类冠心病 如何确诊冠心病 冠心病有哪些发病表现5分钟饮食护心法 蔬菜护心 水果护心 药茶护心 药酒护心 药膳护心5分钟运动护心法 体操护心 太极拳护心 舞蹈护心 气功护心 散步护心 摆臂护心 游泳护心 保健操护心 5分钟运动休闲护心法 音乐护心 书法、绘画护心 垂钓护心 旅游护心5分钟保健护心法 躯体经穴按摩护心 足底按摩护心 耳压护心 刮痧护心 针灸护心 药袋护心 熏洗护心 敷贴护心 拔罐护心5分钟心理调节护心法 说理开导护心 以情胜情护心 意念诱导护心 自我调节护心、 四季心理调节护心 自我放松护心 冠心病患者的心理需要5分钟生活起居护心法 春季起居护心 夏季起居护心 秋季起居护心 冬季起居护心 正确睡姿护心 午睡护心 幽雅环境护心 晨起胸部按摩护心 晨起服药护心 睡前、晨起散步护心 含铜食物护心 少量饮酒护心 饮茶护心 鱼或鱼肝油护心5分钟常用药物护心法 硝酸酯类护心物 受体阻滞剂类护心药物 钙通道阻滞剂类护心药物 血管紧张素转氨酶抑制剂类护心药物 冠状动脉扩剂类护心药物 抗血小板类护心药物 抗凝类护心药物 调整血脂类护心药物 溶血栓类护心药物 如何使用硝酸甘油 如何选择中成5分钟了解护心误区 冠心病患者的生活误区 冠心病患者的用药误区 冠心病患者的运动误区

#### 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>