

图书基本信息

书名：<<好习惯 好心脏-保护心血管的七种好行为>>

13位ISBN编号：9787515400457

10位ISBN编号：7515400455

出版时间：2012-1

出版时间：当代中国出版社

作者：胡大一

页数：171

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>

前言

如果在你的生活场景中突然出现这样一幕：你最爱的亲人（爸爸、妈妈或爷爷、奶奶）突然晕倒在地，命悬一线时，除了泪流满面地惊呼着试图唤醒他（她）以外，你还能挽救他（她）的生命做些什么呢？

今年五月，我做客北京电视台《养生堂》节目，漂亮的女主持人设计了一个很好的互动环节，瞬间调动了观众的注意力。

环节就是刚刚提到的这个场景。

那天观众很踊跃，先后有两个观众对假扮晕倒者的工作人员进行施救。

第一个施救者首先演示的动作是抓起电话呼叫120，然后她让“晕倒者”身体仰卧，头偏向一侧（以防止病人昏迷时出现呕吐物发生窒息死亡）。

接着，她取来衣物盖在“晕倒者”身上……演示结束后，主持人提醒她，“用给病人服药吗？”

她犹豫一会儿回答：“用，吃点硝酸甘油吧（一种缓解心绞痛症状的药物）。”

第二个施救者动作非常麻利，她首先也是拨打120，然后让病人平卧，但不同之处，她开始用手触摸“晕倒者”脖子和手腕处的动脉，看是否还有脉搏，然后演示说：“如果发现没有脉搏跳动，证明病人心脏已经不工作了，这样我就开始做心脏按压。

”话音刚落，大家为她鼓起了掌。

显然，她的回答得到了大多数观众的认可。

按照节目流程，在最后，主持人希望我为大家做个点评。

环顾台下正在认真做着笔记的观众，我突然有了一丝不安，我不知道我的回答能否担负起他们如此认真的关注？

或者更为直白地说，我不知道完美无缺的急救措施能否担负起全部的生命之托？

我微微迟疑着，希望在这结束前的五分钟里，能把比急救本身更重要的话说出来：动脉性疾病，尤其冠状动脉性疾病往往是突如其来的，毫无征兆，第一次发作就可能是最后一次。

也就是说，当我们的亲人或我们自己第一次发生心血管事件晕倒在地时，就有50%的个体是等不到急救车送到医院就会发生死亡。

所以我要说的话就是：“任何完美无缺的急救都是不完美的，当我们在生命的最后一刻踢出漂亮的临门一脚，那我们注定要输的，因为50%的机会对一个生命个体来说就是100%的死亡。

”我们还能生命做些什么呢？

如今有一种错误的观念叫“前半生忙事业，后半生忙保命”，或者表述为“40岁之前用健康去换钱，40岁之后用钱去换健康”。

的确，养老和医疗待遇的不完善，让老百姓们都多了一份对明天生活的担忧，每天掂量着自己兜里的人民币，算计着如何能颐养天年，如何又能给儿子或者女儿们多攒下个一星半点儿。

其实，这个买卖很不划算，一买二卖，损失了许多宝贵的东西。

况且，健康也不是金钱能买回的。

是的，健康绝对不能买卖，但是，健康可以投资！

投资做的就是预期！

我算过一笔账，在40岁前，你如果没有对自己的动脉给予正确的维护和保养，按照我们人均可以活到70岁的年龄计算，40岁到70岁这30年的时光里，每人大约将为此花费40万元人民币的医疗费用。

当然，这其中只估算了你每月必须服用的常规药物和得病十几年后的手术花费，并没有包括你的误工成本以及家人为了照顾你而付出的人力成本。

也就是说，如果你能投资你的动脉健康，你将为自己节省下40万元甚至更多的养老金。

40万元人民币，单看这毛利就已经很可观了，如果再算算它的净利……我们为维持动脉健康所付出的投资本金是：戒烟0元，管住嘴0元，迈开腿0元，好心态0元，也就是说，我们将在本金为0元的投资状态下获得40万元的投资回报！

怎么样，这笔买卖可比“一买二卖”的方法更划算，不是吗？

动脉老化是一种全身性疾病，而且从30岁以后就快速发展，谁也逃不掉。

我们全身每一个器官、每一个组织、每一个细胞的存活都离不开血液的供应，血液带来营养，带走废物。

输送血液的管道就是动脉，动脉在我们的体内四通八达，无处不在。

因此一旦动脉发生病变，全身所有的器官都会受累，如果脑动脉硬化可出现脑供血不足、中风；心脏血管的硬化可导致心绞痛、心肌梗死或心脏性猝死；肾脏血管发生硬化可导致肾功能不全、尿毒症；下肢动脉硬化可导致腿部肌肉的供血不足而发生间歇性跛行甚至肢体坏死。

要记住，从今天起，你所做的每一种选择，不管多微小，日积月累，最终会对你和你的动脉健康产生影响。

胡大一 2011年11月

内容概要

每12秒就有一个中国人被脑卒中和心肌梗死夺去生命。我们一直忙于抢救和救治，高血压吃降压药，血脂异常吃降血脂药，而最好的救治是做好“最初级的预防（0级预防）”。请关注自己的行为，不要用不健康的生活方式不断挥霍自己的身体。

我们的身体并非必然像目前这样随着年龄增长而迅速老化，只要在日常生活中做到《好习惯·好心脏：保护心血管的七种好行为》所讲的保护心血管的七种好行为，就可以让我们生活得更有质量和尊严。

作者简介

胡大一，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。
现任国际欧亚科学院院士，中国医师协会心血管内科医师分会会长，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血管疾病研究所所长、心脏中心主任，复旦大学公共卫生学院临床流行病学研究中心主任等职。

书籍目录

引言 我们病了

第一章 投资动脉就是投资你的养老金

导语：关于衰老那点事儿

- 1.氧化反应是第一件让你变老的事
- 2.动脉老化是全身性疾病
- 3.你的腿疼知道不
- 4.保护动脉从理想健康4+4做起

第二章 保护心血管的好行为之一——不吸烟或戒烟超过一年以上

导语：明明白白的吸烟权利

- 1.远离烟草，捍卫自己的健康权利
- 2.毛主席大喝一声：“你有病！”

3.烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病

4.开始戒烟吧！

你将赢得10年生命

5.戒烟宣言“我愿意”“我能”“我坚持”

6.戒烟困难时可适当寻求药物帮助

第三章 保护心血管的好行为之二——理想的饮食结构

导语：别让科学败给江湖

- 1.吃出健康的两个重要原则
- 2.维生素和矿物质是最好的抗氧化物质
- 3.富含抗氧化剂的食物来源
- 4.点评餐桌上的食疗药膳

第四章 保护心血管的好行为之三——理想的体力活动

导语：拒绝静止的生活方式

- 1.走出似是而非的运动误区
- 2.有氧运动可以让你又快又好赢得健康
- 3.保证锻炼效果的三大要素
- 4.提高动脉健康的运动实操方案
- 5.有氧运动中的常见问题答疑
- 6.关于体育锻炼与疾病治疗的话题

第五章 保护心血管的好行为之四——理想的体重

导语：每天都坚持到底

1.肥胖分型：你是“梨”还是“苹果”

.....

第六章 保护心血管的好行为之五——不需要用降压药，血压$\leq 120/80$毫米汞柱（mmHg）

第七章 保护心血管的好行为之六——不需要用降糖药，血糖≤ 6毫摩尔/升（mmol/L）

第八章 保护心血管的好行为之七——不需要用调脂药，血总胆固醇≤ 5毫摩尔/升（mmol/L）

章节摘录

版权页：插图：随着生活交际的越发频繁，很多中青年人都习惯外出就餐，对此，我们就要特别注意自己的盘中餐。

食品企业已经摸透了人们的口味，那就是更甜和更咸的食物卖得好，所以如今市面上出售的食品中钠的含量越来越高，口味越来越甜。

其实，我们的一日三餐根本就用不着另外添加盐，因为天然食品中钠的含量已经完全达到保持身体健康所需的水平了，因此，每一粒盐都不是我们所需的。

当然，我不会鼓动你炒菜不加盐，这样很不现实。

说实话，一点盐味儿都没有的菜太难吃了。

但是我们必须少吃盐，我的一位学生，每次中午在食堂吃饭或晚上应酬，都会让服务生给他准备一杯清水，对于油盐很重的菜他就会在清水中涮三遍，他对我说，每次他把食物涮三遍之后味道才是恰到好处。

在这里，我也特别提醒大家尽量不要购买深加工的食品，因为深加工的食物中钠的含量更高。

炸薯片、快餐和午餐肉等食品中的钠含量尤其多，饼干、罐装肉汤和蔬菜中钠的含量也不少。

方便面中盐袋的1/3到半量就已足够咸。

记住一条，越是简单和新鲜的食物钠越少。

很多患者朋友在听到我的建议后改变饮食习惯，血压也有所下降。

要养成多素食的清淡口味高血压患者要少吃含脂肪、胆固醇高的食物，少食动物油脂，限制吃肉、蛋黄，油炸食品、动物内脏和脑、鱼子、墨鱼、鱿鱼、蚌等。

编辑推荐

《好习惯 好心脏:保护心血管的七种好行为》编辑推荐：心血管专家胡大一，为您解读心脏日常保健的关键点，从今天起，你所做的每一种选择，不管多微小；日积月累，最终会对你和你的动脉健康产生影响。

全球有氧运动之父库珀医生认为，人的寿命应该是120年。

之所以不能达到这个年限，并非机体的缺陷，而是由于我们对待自己身体的态度与方法不正确。

那么，如何重塑自己的年龄？

这本书告诉我们可以有更好的办法、更长的时间维持我们的青春与活力！

从今天起，你所做的每一种选择，不管多微小，日积月累，最终会对你和你的动脉健康产生影响。

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>