

名医大讲堂

~用你听得懂的语言讲述回归健康的道理~

为什么你容易得病？为什么你的健康状况时好时坏？  
为什么你的治疗效果总是不尽如人意？  
这不单取决于你对疾病和健康的态度，  
更多的则取决于你对它们的了解程度。

※主编 黄良夫

# 中老年医疗保健 10000个 为什么 (上册)

内科及中医篇



浙江出版联合集团  
浙江科学技术出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

中老年医疗保健10000个为什么·内科及中医篇/黄良夫主编. —杭州:浙江科学技术出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5341-3768-6

I. ①中… II. ①黄… III. ①中年人—保健—问答②老年人—保健—问答③内科—常见病—诊疗—问答④常见病—中医治疗法—问答 IV. ①R161-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第012599号

总 策 划 浙江省科普作家协会

魏斌贤 傅里甫 赵宏洲 黄良夫 郑 锋

执行策划 浙江省科普作家协会医学卫生委员会

书 名 中老年医疗保健10000个为什么·内科及中医篇

主编 黄良夫

---

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路347号 邮政编码:310006

联系电话:0571-85170300-61702

集团网址:浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

排 版 杭州兴邦电子印务有限公司

印 刷 杭州长命印刷有限公司

经 销 全国各地新华书店

---

开 本 710×1000 1/16 印 张 48

字 数 610 000

版 次 2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-3768-6 定 价 50.00元

---

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 刘 丹

封面设计 孙 菁

责任校对 张 宁

责任印务 徐忠雷

## 本册编写人员

(按姓氏笔画为序)

王 杰 王陈芳 王雪芬 王雁秋 毛洪刚 方晓江  
卢雯雯 朱崇梅 刘士超 刘水渠 刘敬东 江 劲  
孙海燕 李 琦 李璐璐 来 怡 吴立红 吴迪  
炯 何 飞 何永生 何丽娜 余国友 沈一平  
沈建平 沈建国 张 莹 张史昭 张志坚 张萍  
萍 陈 跃 陈 意 陈彩华 陈腊青 林圣云  
周郁鸿 赵圣川 赵荣娟 姚美芬 姚雪芬 顾春  
燕 柴秀娟 钱宝庆 徐俭朴 徐姜定 徐钰祥  
高雁婷 黄 平 黄 伶 彭 敏 童钟杭 童冠海  
鲍志坚 薛秀杰

# 《中老年医疗保健10000个为什么》

(上、中、下册)

## 编委会名单

主 编 黄良夫

副 主 编 童钟杭 石一复 宋 康 曹 毅 刘敬东

毛伟敏 蔡秀军 赵圣川 刘伟国

编 委 (按姓氏笔画为序)

王庆相 王定珠 王雪芬 方尚志 方晓江

庄亦仁 刘水渠 许力行 李省吾 李德川

杨灵萍 杨明达 连长贵 吴立红 吴蓓莉

何永生 何丽娜 何浙生 沈宗约 张 斌

张片红 张史昭 陆松春 陈 跃 陈 意

陈天葆 陈文辉 林树候 周 辉 周郁鸿

郑 琦 胡惟勤 钱宝庆 徐英含 徐姜定

高宝良 郭曼茜 唐 旭 黄 平 黄 伶

潘 农

文字编辑 沈宗约

庆祝中华人民共和国成立 60 周年

庆祝浙江省科普作家协会成立 30 周年

# 《中老年医疗保健 10000 个为什么》

(上、中、下册)

浙江省科普作家协会

隗斌贤 傅里甫 赵宏洲 黄良夫 郑锋

杭州老年大学

嘉兴老年大学

湖州老年大学

# 序 一

以人为本,我们提倡以人的健康为本。健康是人生的第一财富、社会的第一资源,健康也是小康社会、和谐社会的基础;拥有健康,才能拥有幸福、拥有事业、拥有一切。而由于工作的辛劳、环境的影响、人口老龄化的加速,人的机体很难避免疾病的袭击,生老病死也是自然界的规律,重要的是要做到无病早防、有病早治,见微知著,已病防变,病后防复。我国古代医学宝典《黄帝内经》中说“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱”、“上工治未病,中工治欲病,下工治已病”,这都充分说明预防医学的重要性。有鉴于此,浙江省医学界著名的教授、专家根据多年的临床经验、治病心得,在紧张繁忙的工作之余,编写了这本《中老年医疗保健 10000 个为什么》。作者对深奥的医学科学,深入浅出,提出一万余个防病治病的问题,并一一作了科学的回答,指导读者通晓防病、治病的有效方法,能够做到平时远离疾病、保持健康,疾病来了正确对待、及时治疗。这本书一定能成为你,特别是中老年朋友祛病、健身、保健的良师益友。

这本书的作者,很多都是浙江省医务界著名的专家学者,有着十分高超的医疗技术水平。他们不畏严冬酷暑,孜孜以求,历时一年余,才编写成此书,是想让广大读者分享他(她)们的临床经验,做到远离疾病、保持健康。悠悠此心,可谓至仁至厚矣!

中国科技开发院浙江分院院长  
浙江临床医学杂志社社长 昌金铭  
浙江省科普作家协会医学卫生委员会顾问

2009年11月



## 序 二

### 善待自己 关注健康

古人云：“德为世重，寿以人尊。”可见，健康不仅是个人的财富，也是一种社会资源，是社会和谐文明程度的体现。这里的健康不仅包括生理、心理，也包括社会、道德等更广泛的内涵。由于我国的特殊国情，计划生育政策在取得积极的正面效应的同时，也使我国可能成为世界上第一个未富先老的国家。随着老龄化的到来，老年人的健康和医疗保健已引起社会各界的高度关注；另一方面，许多中年人没有意识到健康的有限，更顾不上对健康这一资源的珍惜与合理利用，以致积劳成疾，甚至英年早逝。据微软 MSN 中文网近期发布的 MSN 白领健康调研报告显示，接近 90% 的白领存在不同程度的亚健康问题，需要通过保健和自我调理来解决；而其中 13% 问题严重，需要及时治疗。因此，医疗保健对于中老年人而言显得特别重要，善待自己、关注健康应当成为中老年人应有的意识。

在浙江省科普作家协会的组织下，省内的部分知名医学专家、教授和医学类科普作家在广泛调查和认真研究的基础上，针对中老年医疗保健普遍存在的问题，编写了这本《中老年医疗保健 10000 个为什么》，为老年人提供了一份医学科普读物，也是献给新中国成立 60 周年、浙江省科普作家协会成立 30 周年的礼物。

本书是众多医学专家在大量的临床实践中并参阅相关资料的基础



上编写的,它将科学性与实用性、可读性、普及性相结合,简明扼要,通俗易懂,方便应用,是一本难得的医学工具书。

借此书出版之际,衷心祝愿中老年人:善待自己,关注健康!

浙江省科协副主席 魏斌贤  
浙江省科普作家协会理事长

2009年9月28日



# 前 言

近年来常有中老年朋友致电询问编者相关专业的中老年疾病病因、治疗和预后等问题,不少同道亦有类似的经历。近又因杭州市老龄委之邀,编者和多位省内知名专家去杭州市半山、笕桥、彭埠、留下等镇以及市内小营、上塘等街道社区宣讲中老年各科常见病防治医疗知识的过程中,有很多中老年朋友提出了医疗保健的这样和那样的问题,更有一些省内边远山区的中老年农民兄弟、病人通过有关组织致信给编者,要求解答中老年常见病的诊疗、转归、预后等问题。为此,编者思考是否组织浙江省科普作家协会医学卫生委员会的各科医学专家、教授撰写一本较全面、系统介绍中老年医疗保健知识的图书,以给中老年朋友在需要时参阅查考。

随着我国经济的持续发展,人民生活水平和医疗条件不断得到改善,人口老龄化趋势进一步上升。据了解,目前我国60岁以上老年人口已达1.69亿,且以每年近1000万的速度增加;杭州市老龄化人口已上升到16.06%,浙江省老龄化人口亦已高达15.56%。除了老年人外,中年人亦是各科常见病、多发病的好发人群,因此,目前对中老年人的医疗保健和疾病预防知识宣传已成为各级政府、组织的经常性工作任务。

在纪念中国科协成立50周年大会上,胡锦涛主席在谈到科学普及与科普创作时指出:“希望我国广大科技工作者大力普及科学技术,积极为提高全民族素质作出新贡献。科技成果只有为全社会所掌握、所应用,才能发挥出推动社会发展进步的最大力量和最大效用。科技工作包括创新科学技术和普及科学技术这两个相辅相成的重要方面……”中

国科协邓楠同志在2009年地方科协党组书记座谈会上指出：“要努力繁荣科普创作。中央领导对科普创作问题非常关心，要求我们组织创作出版一批像《十万个为什么》、《时间简史》那样的科普精品，这个任务很艰巨。要采取有力措施，鼓励科学家参与科普创作……”为此，浙江省科普作家协会医学卫生委员会组织省内相关医学专家、医学卫生科普作家编写了《中老年医疗保健10000个为什么》一书。

为求本书的科学性、时代性和实用性，浙江科学技术出版社和本书编委会对本书提出的写作要求是：“在现代临床医学学术水准的基础上，以尽量通俗的笔法阐述疾病的缘由、症候的表达、最新治疗方法和处理疾病的有效手段、疾病的转归及可能出现的并发症等，以简练的文字、通俗的语句表述诊疗方法，并以直观明了的问答形式展开读者未知而想获悉的医疗保健知识。”

新中国成立60年以来，尤其是改革开放30年以来，我国城市与农村广大群众的文化素养和知识水平已得到普遍的提高，对知识包括医学知识的摄取已有相应的条件基础及要求。因此，本书既可作为中老年朋友查阅疾病知识的家庭工具书，亦可作为浙江省以自然村和城市社区为单位设立的3万多个图书馆的藏书，从而使解疑中老年各科医疗保健知识成为可能。

本书分内科、中医、外科、肿瘤及其他专科、辅助诊疗和保健几大块内容，共七篇，计130余万字。在每篇内又分若干部分，以阐述各系统疾病的病因、检查、治疗、用药、健身、护理等内容；各系统的中老年好发病症又以单节加以表述，每一节疾病下按发病多寡设置相应数量的问题，并分别解释回答。全书近万个中老年医疗、保健问题“为什么”和“怎么办”展示于先，读者想知的答案紧挨其后。本书亦可作为毕业伊始、初涉医门的全科医学生及基层和农村全科医师的入门指南。

参加本书写作的浙江省知名医学专家、教授和医学科普作家达50余人，还有20余位博士生、硕士生为协助其带导师的写作任务做了大量资料收集和参与编写工作。



为庆祝中华人民共和国60华诞,亦为庆祝浙江省科普作家协会成立30周年,省科普作家协会医学卫生科普作家和医学专家、教授在百忙中抽时间,弃休息,奋笔撰写,才使本书得以编写完成。

蒙省科普作家协会医学卫生委员会顾问、中国科技开发院浙江分院院长昌金铭,浙江省科协副主席、省科普作家协会理事长隗斌贤教授为本书写序;浙江省科普作家协会副理事长、秘书长赵宏洲主任为本书写后记,编者在此深表感谢。

编者

2009年10月

# 目录

## 内 科 篇

### 第一章 神经精神科

#### 第一节 脑血管病

1. 脑血管病是怎么回事 / 4
2. 为什么有些人容易得脑血管病 / 5
3. 为什么会诱发脑卒中 / 6
4. 为什么会引起脑动脉粥样硬化?有何表现 / 6
5. 动脉硬化性脑梗死是怎么回事 / 7
6. 脑梗死各期怎么治疗 / 8
7. 怎么正确进行溶栓治疗或抗凝治疗 / 9
8. 为什么会发生脑出血?怎么治疗 / 10
9. 短暂性脑缺血发作是怎么回事?为什么会发生 / 11
10. 腔隙性脑梗死是怎么回事?为什么会发生 / 12
11. 为什么会发生蛛网膜下腔出血?  
怎么办 / 13
12. 为什么说脑血管病是严重威胁人类健康的疾病 / 14
13. 怎么帮助脑血管病病人进行早期康复训练 / 15
14. 为什么要通过影像学检查诊断脑血管病 / 16
15. 为什么脑卒中病人容易发生便秘 / 16
16. 怎么预防脑卒中的发生 / 17
17. 为什么饮酒过度会导致中枢神经系统受损害 / 18
18. 为什么吸烟容易诱发脑血管病 / 19
19. 为什么阿司匹林能预防心脑血管疾病 / 19
20. 中老年人为什么要定期检查血液黏稠度 / 20

## 第二节 痴呆

1. 痴呆是怎么回事 / 21
2. 为什么会发生老年性痴呆 / 22
3. 血管性痴呆是怎么回事?为什么会发生 / 22
4. 怎么预防痴呆的发生 / 23
5. 得了痴呆怎么治疗 / 23

## 第三节 帕金森病

1. 怎么区别帕金森病和帕金森综合征 / 24
2. 为什么会发生帕金森病 / 24
3. 帕金森病是怎么回事 / 25
4. 得了帕金森病怎么治疗 / 26

## 第四节 癫痫

1. 癫痫是怎么发生的 / 27
2. 为什么会发生继发性癫痫 / 28
3. 癫痫发作是怎么分类和表现的 / 29
4. 中老年人为什么会发生迟发性癫痫 / 30
5. 得了癫痫怎么治疗 / 30

## 第五节 代谢综合征

1. 代谢综合征是怎么回事?为什么会发生 / 31
2. 代谢综合征为什么会引起缺血性脑卒中 / 32
3. 怎么认识代谢综合征与脑卒中的关系 / 33

## 第六节 周围神经病变

1. 三叉神经痛是怎么回事?为什么会发生 / 34
2. 得了三叉神经痛怎么治疗 / 35
3. 坐骨神经痛是怎么回事?为什么会发生 / 35
4. 面神经瘫痪是怎么回事?怎么治疗 / 36
5. 为什么会发生枕神经痛 / 37
6. 为什么会发生肋间神经痛 / 37
7. 为什么会发生四肢麻木 / 38

## 第七节 眩晕、晕厥

1. 眩晕是怎么回事 / 39
2. 为什么中老年人容易发生眩晕 / 39
3. 眩晕发作时怎么办 / 40
4. 晕厥是怎么回事?为什么会引起 / 41

## 第八节 头痛

1. 为什么会发生头痛 / 42
2. 怎么认识头痛的诱发因素 / 43
3. 偏头痛是怎么回事?怎么防治 / 44
4. 为什么会引起紧张性头痛?怎么治疗 / 45
5. 为什么有些头痛需引起重视 / 45

## 第九节 心理障碍性疾病

1. 为什么心理负担过重会损害大脑 / 46
2. 神经衰弱是怎么回事?为什么会引起 / 47
3. 焦虑抑郁症是怎么回事?为什么会发生 / 47





4. 为什么女性更容易引起抑郁 / 48
  5. 抑郁症有何表现?怎么治疗 / 48
  6. 中老年人为什么会出现心理障碍 / 49
  7. 中老年人怎么自我保持心理健康 / 50
- ### 第十节 睡眠障碍
1. 为什么睡眠对人体很重要 / 51
  2. 为什么午睡也要讲科学 / 52
  3. 为什么要讲究睡眠姿势 / 53
  4. 为什么患病时要调整睡姿 / 53
  5. 睡眠时为什么会打鼾 / 55
  6. 失眠是怎么回事 / 55
  7. 为什么会失眠 / 56
  8. 为什么更年期容易发生失眠 / 57
  9. 生活中怎么消除失眠的干扰 / 58
  10. 怎么从心理上对待失眠 / 59
  11. 怎么治疗失眠 / 60
  12. 怎么正确使用安眠药 / 61
  13. 失眠者怎么进行食疗 / 62

## 第二章 心血管内科

### 第一节 基础知识

1. 怎么认识心脏的结构 / 66
2. 怎么认识血管的结构 / 67
3. 为什么会发生动脉硬化?怎么自测和预防 / 68
4. 怎么把硬化的血管“吃”软 / 69
5. 为什么有些人易得动脉粥样硬化 / 69
6. 为什么吸烟容易损害心血管 / 70
7. 为什么要做到“三个半分钟” / 70
8. 为什么要喝好三杯水 / 71
9. 为什么得了心血管病应该多吃素 / 71
10. 为什么心血管病人应采取低盐饮食并限制饮酒 / 72
11. 心血管病病人为什么要注意控制体重 / 72

12. 为什么步行是最好的运动 / 72

### 第二节 高血压

1. 为什么会引起血压升高 / 73
2. 一天当中血压为什么会忽高忽低 / 74
3. 为什么说高血压是“无声的杀手” / 74
4. 为什么会单纯收缩压升高或舒张压升高 / 75
5. 为什么会脉压差过大或过小?怎么办 / 76
6. 为什么有些人容易得高血压 / 77
7. 为什么高血压多与肥胖和糖尿病相伴 / 77
8. 盐敏感性高血压是怎么回事?怎么防治 / 78
9. 为什么说得了高血压也能长寿 / 78





10. 怎么自我发现高血压的早期信号 / 79
11. 为什么一次测量血压升高不一定患了高血压 / 80
12. 医生是怎么诊断高血压的 / 80
13. 怎么判断自己的高血压是否严重 / 81
14. 怎么认识降压药 / 81
15. 为什么治疗高血压不能仅看降压数值 / 82
16. 怎么正确使用利尿剂 / 82
17. 怎么正确使用钙拮抗剂 / 83
18. 怎么正确使用 $\beta$ 受体阻滞剂 / 84
19. 怎么正确使用 $\alpha$ 受体阻滞剂 / 84
20. 怎么正确使用血管紧张素转换酶抑制剂 / 85
21. 怎么正确使用血管紧张素 II 受体拮抗剂 / 85
22. 怎么正确使用复方降压制剂 / 86
23. 怎么正确使用降压中成药 / 87
24. 为什么会有缓释剂与控释剂, 长效药、中效药与短效药 / 87
25. 为什么服降压药择时很重要 / 88
26. 怎么正确更换降压药 / 89
27. 为什么高血压通常需要终身服药 / 90
28. 怎么认识降压药的不良反应 / 90
29. 高血压病人为什么要经常测量血压和定期复查 / 92
30. 血压突然升得很高时怎么进行自救 / 93
31. 单纯性收缩期高血压和舒张期高血压怎么用药 / 93
32. 怎么认识老年高血压的临床特点和治疗目标 / 94
33. 为什么老年高血压的治疗与中青年高血压不同 / 96
34. 有高血压合并症的病人怎么用药 / 97
35. 怎么挑选血压计 / 99
36. 怎么正确使用水银柱式血压计 / 99
37. 动态血压监测是怎么回事 / 100
38. 高血压是怎么引起心脏病的 / 100
39. 出现脑卒中的先兆症状时怎么办 / 101
40. 高血压脑病是怎么回事? 为什么会引起 / 101
41. 怎么预防高血压肾病和眼病 / 102
42. 为什么高血压病人应讲究养生之道 / 102
43. 高血压病人怎么做到合理饮食 / 103
44. 为什么高血压病人饮水有讲究 / 104
45. 高血压病人怎么选茶和饮茶 / 104
46. 高血压病人怎么选择简易降压粥谱 / 106
47. 高血压病人怎么选择简易降压汤谱 / 106
48. 高血压病人怎么选择简易降压菜谱 / 107
49. 怎么认识“三个半小时”和“三五七”原则 / 108
50. 为什么运动对高血压病人好处多? 怎么进行 / 108
51. 为什么高血压病人在季节转换时要特别小心 / 110



52. 怎么用擦涌泉、拿捏大脚趾、自我按摩来降压 / 110
  53. 高血压病人怎么选择补品 / 111
- ### 第三节 冠心病
1. 冠心病是怎么回事 / 112
  2. 怎么认识冠心病的早期表现 / 113
  3. 怎么判断胸痛的性质 / 113
  4. 心源性呼吸困难是怎么回事 / 114
  5. 为什么要警惕水肿、疲劳等症状的出现 / 114
  6. 怎么认识引起冠心病的危险因素 / 115
  7. 为什么心电图正常的人也不能排除冠心病 / 115
  8. 为什么会发生心源性猝死 / 116
  9. 怎么预防冠心病的发生 / 116
  10. 为什么要做冠状动脉造影 / 117
  11. 心电图、动态心电图、心电图运动试验是怎么回事 / 118
  12. 怎么简单识别治疗冠心病的各类药物 / 119
  13. 怎么正确使用硝酸甘油 / 119
  14. 怎么正确使用阿司匹林 / 120
  15. 中医怎么治疗冠心病 / 121
  16. 为什么冠心病病人症状消失了仍需坚持治疗 / 122
  17. 为什么饱餐也会成为冠心病病人的“杀手” / 122
  18. 冠脉搭桥术是怎么回事 / 123
  19. 冠脉搭桥术后怎么护理病人 / 123
  20. 冠状动脉介入治疗是怎么回事 / 124
  21. 怎么使用植入起搏器 / 125
  22. 为什么会发生心绞痛?怎么和胃痛区别 / 125
  23. 为什么夜间容易发生心绞痛?怎么预防 / 126
  24. 心肌梗死是怎么回事 / 127
  25. 为什么会发生心肌梗死 / 128
  26. 怎么辨别心绞痛和急性心肌梗死 / 128
  27. 为什么心肌梗死容易发生在冬春季?怎么预防 / 129
  28. 突发心肌梗死时怎么进行现场急救 / 130
  29. 心肌梗死病人怎么调整饮食 / 130
  30. 冠心病病人怎么预防心绞痛的发生 / 131
  31. 怎么预防再次心梗 / 132
  32. 为什么会发生心力衰竭?怎么预防 / 133
  33. 怎么认识老年性心衰 / 134
  34. 冠心病为什么会屡治屡犯 / 135
  35. 冠心病病人为什么要注意控制血脂、血压和血糖 / 135
  36. 怎么装备和使用随身携带的急救药盒 / 136
  37. 冠心病病人怎么进行饮食防治 / 137
  38. 为什么冠心病病人要多吃苹果和燕麦 / 138
  39. 为什么说红葡萄酒和茶叶对冠心病病人有好处 / 138
  40. 冠心病病人怎么选择药膳 / 139
  41. 冠心病病人怎么选择药粥 / 140
  42. 冠心病病人怎么进补 / 140



- 43. 冠心病病人怎么选择合适的运动项目 / 141
- 44. 为什么下蹲运动对心脏有好处?怎么进行 / 141
- 45. 为什么冠心病病人要进行心理调节 / 142
- 46. 冠心病病人怎么过好性生活 / 143
- 47. 冠心病病人怎么安睡 / 144
- 48. 冠心病病人怎么午睡 / 144
- 49. 为什么冠心病病人洗澡时会出现胸痛?怎么防治 / 145
- 50. 冠心病病人怎么安全出行 / 145

#### 第四节 高脂血症

- 1. 为什么会发生血脂异常 / 146
- 2. 坏胆固醇和好胆固醇是怎么回事 / 146
- 3. 为什么说坏胆固醇是动脉壁上的“不定时炸弹” / 147
- 4. 怎么认识容易得高脂血症的人群 / 147
- 5. 怎么确诊得了高脂血症 / 148
- 6. 为什么高脂血症的危害不可小视 / 149
- 7. 为什么很多慢性疾病的发生都与高脂血症有关 / 149
- 8. 怎么保证血脂检查的准确性 / 150
- 9. 怎么看懂血脂检查报告单 / 151
- 10. 为什么得了高脂血症不一定要用药 / 151
- 11. 怎么正确使用他汀类降脂药 / 152
- 12. 怎么防治各型高脂血症 / 153
- 13. 为什么血脂降到目标值还需继续治

- 疗 / 154
- 14. 怎么选择有降脂作用的食物 / 154
- 15. 各型高脂血症病人怎么进行饮食治疗 / 156
- 16. 怎么选择适合高脂血症病人的保健汤 / 157
- 17. 怎么选择适合高脂血症病人的保健茶 / 158

#### 第五节 心律失常、心肌炎

- 1. 心律失常是怎么回事?为什么会发生 / 159
- 2. 怎么辨别心律失常的轻重 / 160
- 3. 老年人为什么容易发生心律失常 / 161
- 4. 为什么会引起心跳过快?怎么检查 / 162
- 5. 为什么要警惕心跳过慢 / 163
- 6. 早搏是怎么回事?为什么会发生 / 163
- 7. 发生了早搏怎么办 / 164
- 8. 房室传导阻滞是怎么回事?为什么会发生 / 165
- 9. 房颤是怎么回事?为什么会发生 / 165
- 10. 怎么预防和治疗房颤 / 166
- 11. 心律失常病人怎么调整饮食 / 166
- 12. 怎么用自我按摩来治疗心律失常 / 167
- 13. 怎么防止心律失常病人发生意外 / 168
- 14. 心律失常病人怎么安睡 / 169
- 15. 心肌炎是怎么回事?为什么会发生 / 169
- 16. 怎么防治心肌炎?为什么要卧床休息 / 170