

保健

430 例

姜梅芳 编

蓝月出版社

自我保健方法 430

姜梅芳编

保健 430 例

作者: 姜梅芳

出版印刷: 蓝月出版社

社址: 香港湾仔谢菲道 393 号

新时代中心 31 楼

电话: (852) 28586023

传真: (852) 25401463

开本: 850 × 1168 1/32

字数: 312 千字

印张: 14.5

版次: 2001 年 4 月第 1 版, 第 1 次印刷

标准书号: ISBN 962-85424-4-3

定价: 50 元

前 言

本书内容包括老年人生活、膳食、抗衰益寿、精神调理、健身运动和常见病防治等共 434 多个条目，许多人按书上传授的保健方法，做操、膳食、防病、疗疾，得益匪浅。材料大部分选自报刊，为老年朋友们自我保健提供方便。不妥之处，敬请指正。

编 者

2000 年 4 月

目 录

一 心脑血管系统

寒冬谨防心肌梗塞·····	1
急性“心梗”病人的自救·····	2
警惕无痛性心肌梗塞·····	3
急性心肌梗塞和心律失常的家庭救助·····	3
为何激动后容易发生心肌梗塞·····	5
怎样防止再次心梗·····	6
高血压患者的养生保健·····	8
警惕不稳定性心绞痛·····	9
急性心肌梗塞的表现和防治·····	10
心绞痛的自我鉴别·····	12
怎样预防心绞痛发作·····	13
第一次心绞痛发生后·····	14
老年人与心动过缓·····	15
急性心肌梗塞恢复期应如何自我保健?·····	16
拍胸法治疗室性早搏·····	17
按压至阳穴防止心绞痛·····	18

心梗后应如何锻炼	18
抢救急性心梗病人第一目击者最重要	20
警惕危险疾病的早期信号	20
心绞痛的预防和治疗	21
偶发早搏不必慌	23
心绞痛时身边无药怎么办	24
“心梗”年令在提前	25
急性心肌梗塞有预兆	26
黄梅季节防心绞痛	27
怎样保护心脏起搏器	27
老年人早搏怎么办?	28
高血压病人也能长寿?	30
按摩防治高血压	31
高血压患者不要忽视糖尿病	32
睡前莫服降压药	33
γ ——亚麻酸与高血压病	34
γ ——亚麻酸与高血压	35
高血压病人如何服药	35
临睡慎服降压药	36
如何防治高血压	37
与高血压患者谈保健	39
肥胖与高血压	40
食盐与高血压	41
发生晕厥赶快蹲下	41
谈谈老年高血压病的防治	42
高血压因何难除“根”	44

高血压慎用止痛药	45
高血压患者应防脑卒中	46
高血压病人应在医生指导下治疗	47
高血压病人能否过性生活	48
降压药不可滥用	49
刺儿菜能治高血压	51
小苏打洗脚治疗高血压	51
转动脚腕可降血压	51
科学家又有新发现 体瘦老人易患中风	52
高血压危险因素种种	52
美研究人员认为 人体补钾可以降低血压	53
诊断高血压的标准	54
血压骤升咋办?	55
高血压是祸根	55
小心“中风”	56
中风的家庭急救	57
夏季防中风五法	58
老人入夏防“中风”	59
菠菜抗衰防中风	60
高血压食疗方	60
多饮牛奶能平稳血压	61
合理使用降压药	62
治疗老年性高血压须知	63
维生素C可降低高血压	63
老年人冬春季要预防脑中风	64
奇怪的高血压现象	66

生吃葵花籽 有助降血压	67
芹菜黑米粥补肝肾降血压	67
芥末煮水洗脚可降压	68
老年人常耸肩可防中风	68
高血压患者晨饮一杯蜂蜜水	69
芹菜汁治高血压	69
多吃钾可预防中风	69
容易发生中风的人	69
降压不当也会诱发中风	70
分清高血压	71
非药物降血压五法	72
高血压康复要诀	72
移动电话引发高血压	73
揭开猝死的谜团	74
留心中风早期报警信号	74
酷似“中风”的肺癌	76
中风康复期在家做做操	77
哈欠频频防中风	77
心脏病病人不宜多睡眠	78
治高血压方三则	78
香蕉补钾防中风	79
西红柿具有保护心脏作用	79
高血压患者食豆浆粥有益	79
哪些疾病容易诱发中风	80
《芹菜煮鹅蛋治高血压》一文答读者问	80
高血压病人的一天该怎么过	81

请注意您的夜间血压	81
黄连素防治心血管疾病和糖尿病的良药	82
老年人低血压怎么办	83
吃三文鱼利于心脏健康	84
γ ——亚麻酸与冠心病	85
微循环与冠心病	86
过食蛋白质对心脏不利	87
多食纤维保心脏	88
发怒与冠心病	88
马齿苋可防治心脏病	89
冠心病人不宜饮可口可乐	89
吃西红柿预防心脏病	90
常吃鱼可防心脏病	90
警惕脚气病性心脏病	90
“耳鸣”是心血管病的预兆	91
耳鸣与心血管疾病	91
冠心病病人请夜间喝水	92
心电图正常就没有冠心病吗?	93
鱼油与心脏病	94
牙龈病可致心脏病	94
常吃燕麦能防心血管病	95
冠心病人与睡眠	95
中老年妇女要预防冠心病	96
醋蛋液治好了我的冠心病	98
柚子可防心脏病	98
冠心病病人请试睡倾斜床	99

含铁多的食物不利心脏健康	99
心血管病患者慎用康泰克	100
心血管病患者喝桔皮水有益	101
心电图正常怎么会猝死	101
“心脏搭桥”并非万事大吉	102
巧克力对心脏有好处	103
三七红枣鲫鱼汤治冠心病	104
叶酸维生素 B ₁₂ 防癌防心脏病	104
猪心治好了心脏病	104
喝茶可保护心脏	105
检查瓣膜预测心脏病	106
心脏病病人不宜食用菜籽油	106
无症状心脏病发作揭秘	107
女性常打鼾易患心血管疾病	108
维生素 C 和 E 可降低心脏病发病率	108
放疗治冠心病效果好	109
夜半咳嗽 提防心衰	109
心脏病病人不宜多睡眠	110
白天犯困的老人最易得心脏病	110
心脏病——男女也有别	111
偏方治心脏病	111
芹菜大枣汤治心血管疾病	112
雌激素可保护女性心脏	112
做手指操疗心脏病	113
怎样预防冠心病?	113
快步行走有益心脏	114

食大蒜可防心脏病·····	114
红酒加大蒜可防冠心病·····	115
心脏病后宜早上班·····	115
心律与心率·····	116
提高对心脏的保护意识·····	116
冠心病的易患因素·····	118
鱼油为什么能保护心脑血管·····	119
要想健康长寿, 请注意血脂·····	120
γ ——亚麻酸与血液粘度·····	120
运动能降低血液粘稠度·····	121
如何防治高胆固醇和高脂血症·····	122
高血脂被降到那里去了·····	123
胆固醇与动脉硬化·····	124
多吃豆蛋白可降胆固醇·····	125
沸茶防治动脉硬化·····	126
动脉硬化新说·····	126
对高血脂应综合治理·····	127
预防动脉粥样硬化·····	128
饮绿茶降低胆固醇·····	129
吃苹果能降低胆固醇·····	130
熟食大蒜可降低胆固醇·····	130
醋豆降脂新品上市·····	130
空腹食苦瓜降血脂·····	131
降高血脂一法·····	131
谷维素可治高脂血症·····	131
适当吃些大蒜有助降低胆固醇·····	132

得了高血脂怎么办?	132
血粘度高意味着什么	133
类胱胺酸: 比胆固醇更危险的“心脏杀手”	134
降胆固醇药物应慎用	135
您知道降脂治疗的目标吗?	136
γ ——亚麻酸与血液粘度	137
γ ——亚麻酸与动脉粥样硬化	138
γ ——亚麻酸与高脂血症	138
蚯蚓帮你抗中风	139
中老年人体检应查一查“血粘度”	140
胆固醇高老人更长寿	141
生命源泉 γ ——亚麻醇	141
海带绿豆汤降血脂	142
酒糟可降胆固醇	142
餐前快步走 血脂往下降	142
绞股蓝降血脂小验方	143
可减少体内胆固醇的食物	143
高令老人不必限制胆固醇	143
西红柿又一功能: 减少胆固醇	144
马齿苋降血脂	144
血粘度增高的危害	144
食疗偏方降血脂	145
“双高”记	145
高脂血症的防治	146
脑血管病重在预防	147
脑血管疾病的自我预防	148

预防脑出血“三字经”	149
秋天老人慎防脑血栓	151
脑溢血为何多偏瘫	152
“低压”高易再次引发脑出血	153
“挠头”防范脑血管病	154
多吃豆豉可防脑血栓	154
白酒泡大蒜能治脑血栓	155
维生素 B ₆ 与脑血栓	155
老年人舌痛要想到脑血栓	156
舌痛要防脑栓塞	156
哪些老人易发脑梗塞	157
急性脑梗塞溶栓可治愈	158
脑出血急救：头部降温	159
生吃蕃茄抗血栓	159
脑血管病早期诊断有新法	160
偏食瘦肉不利心脑血管	160

二 内分泌系统

胃麻痹与糖尿病	161
γ ——亚麻酸与糖尿病	161
皮肤病变与糖尿病	162
吃南瓜控制糖尿病	164
治糖尿病小验方	164
糖尿病患者要特别保护心脑血管	165
何谓糖尿病	166
糖尿病的类型	166

留意饭后血糖水平	168
降糖足贴内病外治	168
基因法治疗糖尿病	169
冷开水泡茶治糖尿病	169
糖尿病患者食黄鳝有益	170
糖尿病患者的粥、汤、菜、茶	170
糖尿病的危害	172
豆豉补品降血糖	173
多食胡萝卜防糖尿病	174
以“糖尿病”露面的胰腺癌	174
糖尿病能彻底根治吗?	175
糖尿病的防与治	176
糖尿病患者勿洗热水澡	177
治糖尿病一方	177
猪胰子山药汤治糖尿病	178
吃苦瓜治糖尿病	178
控制血糖的新手段	179
血糖高居不下的原因	179
老年糖尿病患者严防并发症	181
萝卜汁治糖尿病	182
葱头泡葡萄酒治糖尿病	182
糖尿病患者慎食豆制品	182
治糖尿病小验方	183
糖尿病眼病的防治	183
手足麻皮肤痒莫忘查血糖	184
糖尿病与什锦饭	185

糖尿病人合理膳食·····	186
给糖尿病人做烙饼·····	187
吃梨能治糖尿病·····	188
黄鳝治疗糖尿病·····	188
菠菜根粥治糖尿病·····	189
对血糖与糖尿病相关的一些认识·····	189
糖尿病患者也要防低血糖·····	191
糖尿病人能吃水果吗? ·····	192
验方治疗糖尿病·····	193
中医降服糖尿病·····	195
糖尿病的实验室检查项目·····	196
糖尿病如何分型·····	196
糖尿病的诊断标准·····	197
糖尿病的自我检测知识·····	197
春季生疖子莫忘查血糖·····	198
整体调节治疗糖尿病·····	198
血管硬化威胁糖尿病人·····	199
糖尿病人也应运动·····	200
柠檬能预防糖尿病并发症·····	201
糖尿病患者多吃洋葱炒鳝丝·····	201
糖尿病保健饮料·····	202
耳尿增多谨防糖尿病·····	202
玉米须治疗糖尿病方·····	203
吃豆腐渣能治糖尿病·····	203
糖尿病与高血压·····	203
谨防糖尿病并发症·····	204

糖尿病患者早餐不宜吃稀饭·····	205
防治糖尿病的保健佳品——铬·····	205
无糖、低糖、降糖食品与糖尿病·····	206
糖尿病与食疗·····	207
糖尿病正在成为中国的流行病·····	208
降糖足贴问市·····	210
糖尿病患者的脂肪膳食·····	210
糖尿病人切记·····	211
糖尿病人不可忽视低血糖的危害·····	212
攻克糖尿病有进展·····	213
降血糖的关键增强 B 细胞 ·····	214
糖尿病人要护脚·····	214
低血糖会引起腹痛·····	216
早期糖尿病的十大信号·····	217
遗传学家吴旻自控糖尿病·····	218
糖尿病患者早餐宜吃干饭·····	219
战胜糖尿病要有好心情·····	219
糖尿病及并发症能否预防·····	220
您已成为糖尿病高危人群·····	221
糖尿病的发生与肝脏有关·····	222
我不怕糖尿病了·····	223
我说糖尿病·····	224
治 II 型糖尿病·····	225
桑叶——糖尿病的克星·····	225
糖尿病合并心血管病变的治疗·····	226
糖尿病与运动治疗·····	227

关于《牛苦胆荞麦面治糖尿病》	
答读者问·····	228
糖尿病与高血脂·····	228
老年人要重视糖尿病的防治·····	229
有降糖功能的蔬菜·····	231
蜂胶与糖尿病·····	232

三 消化系统

蒲公英好吃又能治病·····	236
菠菜面条治便秘·····	236
吃黄瓜可治便秘·····	237
治便秘方·····	237
治便秘妙方·····	237
治便秘的简便方法·····	237
按摩通便法·····	238
马齿菜治便秘·····	238
燕麦片可治便秘·····	238
芹菜炒鸡蛋治老年人便秘·····	238
生土豆汁治便秘·····	239
治便秘偏方四则·····	239
解决便秘一法·····	239
便秘按压鼻穴治疗法·····	240
便秘按压治疗法·····	240
紫菜汤治便秘·····	240
蜂蜜鸡蛋茶治便秘·····	240
茶与牛奶同饮易便秘·····	241