

目錄

目

第一章 心血管疾病停看聽

【一】心血管疾病的來龍去脈

● 高血壓

● 高血壓性心臟病

● 腦中風

● 高脂質血症

● 缺血性心臟病

● 冠狀動脈心臟病

● 心絞痛

● 心肌梗塞

● 心臟衰竭

第二章 造成心血管疾病的原因

【一】心血管疾病的起因

【二】心血管疾病的危險因子

【三】冠心病的十二個不利因素

【四】高脂質血症——心臟血管疾病的罪魁禍首

05

06

07

12

14

14

18

21

23

26

27

29

30

33

35

40

錄

目

第三章 防治心血管疾病的各種方法

【一】 心血管防治從生活中做起

【二】 青春不老保持心血管的年輕

【三】 抽煙是許多疾病的開始

【四】 治療高脂質血症

【五】 天然飲食篇

【六】 戒煙篇

【七】 運動篇

【八】 中醫藥篇

第四章 維護心血管疾病的日常保健

【一】 日常保健三部曲

【二】 慎防因季節造成的心血管動脈疾病

第五章 老藥新用——阿斯匹靈

【一】 「心」用途——預防心血管等疾病

【二】 阿斯匹靈預防癌症的證據逐一浮現

【三】 改善老年癡呆症的狀況

47

48

49

51

55

60

67

69

72

73

74

83

86

87

98

101

目 錄

〔四〕	百年來的主要用途——止痛、退燒、和消炎	101
〔五〕	安全性與副作用	104
〔六〕	良辰吉時服用阿斯匹靈	106
〔七〕	適應症仍有限制	106
結語	——預防冠心病、去除危險因素	108