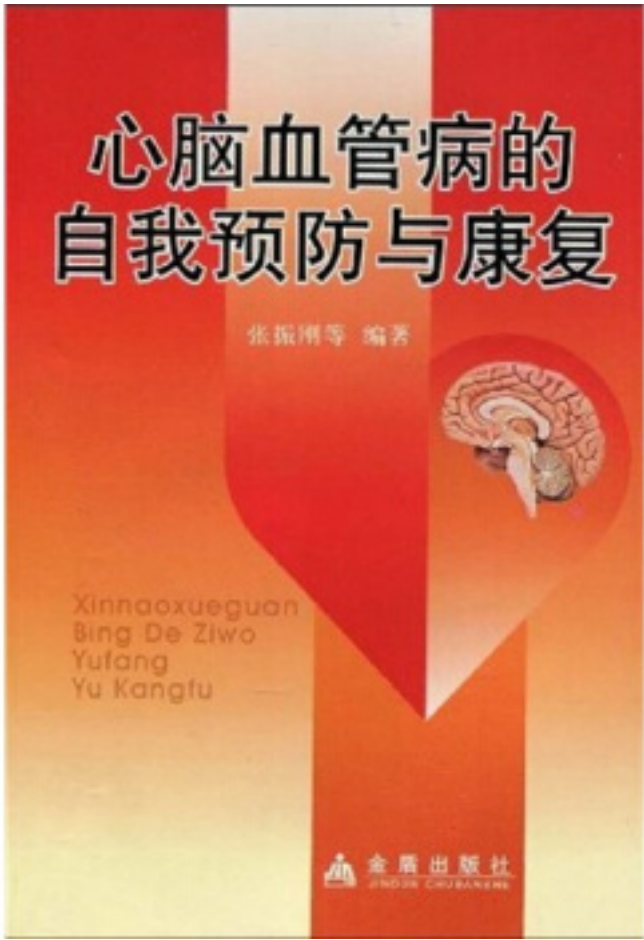


心脑血管病的自我预防与康复



[心脑血管病的自我预防与康复_下载链接1](#)

著者:张振刚 等 著

[心脑血管病的自我预防与康复_下载链接1](#)

标签

评论

质量不错，老人喜欢！

好好好好好好好好好好

内容实用，很满意，方便

内容还不错，有参考价值

实用性强的一本书。慢慢看，如果好的话，还会再买。

京东做活动的时候买给妈妈看，对老人家有用

书的质量不错，比想像中的要好，速度也快

送给父母的一本好书，可以随时关注老年人的健康。

印刷质量不错、便宜、实用。

了解了心脑血管的预防

作为工具书放在家里平时可以看看。

暂时还没发现缺点哦！

还行还行吧还行还行吧

不错很实用不错很实用

。。。妈妈是敏感词吗？我真晕

给亲戚买的，不知道内容怎样

真是存理论知识呀，还是比较适合老爸看。

收到书籍

一般般啦！！！！！！！！！！

内容空洞无味，还不如在网上自己查的好用呢

一个小册子，很薄，老年人偶尔翻翻还可以吧

大众阅读的话趣味性差些，增强一般性了解可以读读。

内容一般，图少，本来是买给老爸做康复指导的，没多少帮助

张振刚，等写的的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。心脑血管病的自我预防与康复，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。心脑血管病是常见病、多发病。心脑血管病的自我预防与康复用通俗的语言阐述了动脉粥样硬化、冠心病、心肌梗死和脑卒中疾患的自我预防和自我康复的原则和方法，并联系上述疾病的病因、发病机制、并发症、预后、预防和康复的理论加以深入浅出地、生动地解说，使读者能了解有关疾病的心理卫生、生活饮食的调整、康复锻炼以及疾病诊治的常识，以便争取早预防、早治疗，延缓疾病的发展并早日康复。心脑血管病的自我预防与康复适于心脑血管疾病患者和家属，并可供基层医务工作者阅读。书的内容直得一读，阅读了一下，写得很好，心脑血管病是常见病、多发病。心脑血管病的自我预防与康复用通俗的语言阐述了动脉粥样硬化、冠心病、心肌梗死和脑卒中疾患的自我预防和自我康复的原则和方法，并联系上述疾病的病因、发病机制、并发症、预后、预防和康复的理论加以深入浅出地、生动地解说，使读者能了解有关疾病的心理卫生、生活饮食的调整、康复锻炼以及疾病诊治的常识，以便争取早预防、早治疗，延缓疾病的发展并早日康复。心脑血管病的自我预防与康复适于心脑血管疾病患者和家属，并可供基层医务工作者阅读。，内容也很丰富。，一本书多读几次，第二章冠心病的康复第二节心绞痛的康复和治疗一、识别心绞痛的自觉症状心绞痛是一组症状，是冠心病造成短暂性心肌缺血的表现，也是冠心病最常见的临床表现。这组症状在不同患者之间差别很大。就是说，不同人患心绞痛时，疼痛的形式不完全一样。但对同一患者，在一段时间内，每次发作之间的情况，却非常相像。患者知道这些发病规律，就可以准确地向医生提供资料，也会从中得出经验，在什么情况下应该及时就医，如何预防。特别是患者能细心地总结心绞痛发作前的预兆症状，对防止发作是非常有益的。同时，对于疾病的治疗是非常必要的。典型心绞痛症状包括如下五个方面（一）疼痛部位大部分心绞痛位于胸前，可以偏左一些，也可以是颈前部疼痛。范围可小如一拳，也可大成一片，遍及全胸。疼痛多牵涉到其它部位，临床上叫放射痛，可放射到左肩背部、左上肢内侧，直至左腕、无名指和小指，向下可放射到腹上区。（二）疼痛性质心绞痛是一种钝痛，伴压迫感、憋闷、阻塞、紧缩、发热等不适。程度可轻可重，重度发作可伴大汗、濒死感。（三）持续时间心绞痛发作由轻到重，之后逐渐缓解，仅持续3~5分钟。如发作超过15分钟，就应该立刻

，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所在来这里买书是非常明智的。然而，目前社会上还有许多人被一些价值不大的东西所束缚，却自得其乐，还觉得很满足。经过几百年的探索和发展，人们对物质需求已不再迫切，但对于精神自由的需求却无端被抹杀了。总之，我认为现代人最缺乏的就是一种开阔进取，寻找最大自由的精神。心脑血管病是常见病、多发病。心脑血管病的自我预防与康复用通俗的语言阐述了动脉粥样硬化、冠心病、心肌梗死和脑卒中疾患的自我预防和自我康复的原则和方法，并联系上述疾病的病因、发病机制、并发症、预后、预防和康复的理论加以深入浅出地、生动地解说，使读者能了解有关疾病的心理卫生、生活饮食的调整、康复锻炼以及疾病诊治的常识，以便争取早预防、早治疗，延缓疾病的发展并早日康复。心脑血管病的自我预防与康复适于心脑血管疾病患者和家属，并可供基层医务工作者阅读。读书，撇开喧嚣，拨开冗务，于小楼一角仔细的品味，咀嚼书中的宁静和快感，在寂静中体会人生的滋味，在书海中滤除浮躁的心态，淡泊名利，淡然处世，无疑是愉悦沧桑人生的美好享受。贪婪、自私、急功近利是造成浮躁的主要原因。读书最难做的涵养之如不识字人。读书不能取二三诗文书求滚瓜，铭三五散句惟求烂熟，生吞活剥，断章取义，开口必曰之乎

，凡言必谓者也，皮囊外曰文化人，内实盗娼之属，无非丑婆娘施了亮艳脂粉，益丑而又可怖也！伪饰自己，急功近利，装门面，当做官场职位晋升和商场招揽生意的敲门砖。读书，让人任你红尘滚滚，我自清风朗月。面对芜杂世俗之事，一笑了之。读书，让人视野开阔，头脑冷静，正像深水表面，总是波澜不惊，做到每临大事有静气，处理问题从容不迫，举重若轻。正气在身，淡泊名利，无欲则刚，无欲则静，心态平静，心有定力，不为进退滋扰，宠辱泰然不惊，浮躁会远你而去。

读书，使人归于宁静和淡泊，使生命超然物外。读书，是一种精神的跋涉。一个人的心灵若能得到知识的浸润，就会生出许多灵气和色彩。读书若水，川流不息，潜移默化，润物无声。心脑血管病是常见病、多发病。心脑血管病的自我预防与康复用通俗的语言阐述了动脉粥样硬化、冠心病、心肌梗死和脑卒中疾患的自我预防和自我康复的原则和方法，并联系上述疾病的病因、发病机制、并发症、预后、预防和康复的理论加以深入浅出地、生动地解说，使读者能了解有关疾病的心理卫生、生活饮食的调整、康复锻炼以及疾病诊治的常识，以便争取早预防、早治疗，延缓疾病的发展并早日康复。心脑血管病的自

刚拿到手，迫不及待翻看了几下。这期还是保持了[]给我的印象图片多，文字客观平和。目测看完这一本，不能说就知道了[]，但最起码比我现在知道的多，它只是一本[]，能带给我们知识（客观的，求是的），就已经够可以感恩了。豆瓣上有个评论说得甚合我心，都是值得尊敬的。所以，那些说什么排版不好看啦，信息量少拉，内容陈旧拼凑连百度都可以搜到拉，之类的人，请首先持珍惜的态度。在国内看多了偏激的，愤怒的，莫名其妙的有关[]的评论，这么一本至少可以好好说话的书籍，反正我是真的觉得非常难得并且眼前一亮的。更何况，个人非常喜欢这种饱满的排版（个人喜好），内容的信息量对我来说也算有营养了（难道是我太没文化？），自认为没本事在百度搜到这么多图片（你们说的是真的吗，百度地图连国外的地方都显示不了）。从另一方面来讲，编辑也要珍惜慢慢积累起来的粉丝群，不要随大流，坚持自己的特色，更不要忘了杂志的初衷。这本书不仅能让你看到奋斗，也能让你懂得青春。

其实一开始的时候，还真给这本书制定了一个满月计划。因为瞅着这样类型的题材，总觉得虽是一本有价值的书，但未必就好读，所以用上整整一个月去啃读基本是必须的了。但后来经过实践才发现，这么一本不算太薄的书，竟然只用了三天不到就攻下来了！不得不承认，其中的精彩程度远远大于之前的预估，基本上每看上几页，就能遇上一个爽点，让你继续下去，并且保持这样的亢奋情绪直到最后。绝对五星，没说的！

就那样吧，写的热血沸腾的，其实跟我们各比起来显得很幼稚

用心读这本书，细细品味每句话的含义。你会发现，其实最棒的，就是你自己！

一年前，我周遭的生活完全崩溃了。工作得筋疲力尽，父亲突然去世，和同事、亲人之间的相处关系也是一团糟。然而当时我却不知道，就在这沮丧绝望之中，竟伴随着最棒的恩赐。

当我开始寻找，现今的大师们就陆陆续续向我走来。像个完美的链圈般，发现一位导师之后，就会接连到下一位。若我偏离了路径，就会有其他事物吸引我的注意，也借由这样的转移，再下一位导师又会出现。在网络上找数据时，如果不经意地点到某个错误的链接，也会把我带到极重要的关键信息上。短短几个星期内，我回溯数个世纪的史料追踪这个秘密，并发现了这秘密的当代实践者。所有的文字与照片，始终都温柔笃定，一似在作者写作的那一刻，时光停止，倨傲的神灵隐灭无踪。我由衷地相信，在思考与写作的同时，他重新回到了他足迹曾到过的每一个地方，慢慢地重现，静静地回味。内省着，幸福着，明确着。只有尝过苦，才会有行的欢愉。在看到那梦想的场景之时，你会明白，这不是信手拈来。你是一步步走来的，为了迎接它，为了拥抱它。

购买相关书籍请见：《宝宝辅食添加与配餐》
《0-3岁越玩越聪明的亲子益智游戏大全》

《左右脑多元智能大开发（《0-1岁左脑右脑多元智能大开发》
《1-3岁左脑右脑多元智能大开发》）（套装2册）》
《健康影响孩子一生的幸福：婴幼儿疾病防治与家庭护理手册》
《图说育儿百科同步全书》由权威专家编著，总结了20多年的实践经验，汇聚了当代最先进的育儿理念。全书以宝宝为中心，尊重孩子的个性，培养孩子的创造性，是培养精英宝宝的必选书！最先进的育儿理念，保证让您的宝宝健壮又聪明！海报：
《图说育儿百科同步全书（畅销全彩版）》由权威专家编著，总结了20多年的实践经验，汇聚了当代最先进的育儿理念。全书以宝宝为中心，尊重孩子的个性，培养孩子的创造性，是新爸妈培养精英宝宝的必选书！最先进的育儿理念，保证让您的宝宝健壮又聪明！购买相关书籍请见：《宝宝辅食添加与配餐》
《0-3岁越玩越聪明的亲子益智游戏大全》
《左右脑多元智能大开发（《0-1岁左脑右脑多元智能大开发》
《1-3岁左脑右脑多元智能大开发》）（套装2册）》
《健康影响孩子一生的幸福：婴幼儿疾病防治与家庭护理手册》
《图说育儿百科同步全书》由权威专家编著，总结了20多年的实践经验，汇聚了当代最先进的育儿理念。全书以宝宝为中心，尊重孩子的个性，培养孩子的创造性，是培养精英宝宝的必选书！最先进的育儿理念，保证让您的宝宝健壮又聪明！海报：
《图说育儿百科同步全书（畅销全彩版）》由权威专家编著，总结了20多年的实践经验，汇聚了当代最先进的育儿理念。全书以宝宝为中心，尊重孩子的个性，培养孩子的创造性，是新爸妈培养精英宝宝的必选书！最先进的育儿理念，保证让您的宝宝健壮又聪明！购买相关书籍请见：《宝宝辅食添加与配餐》
《0-3岁越玩越聪明的亲子益智游戏大全》
《左右脑多元智能大开发（《0-1岁左脑右脑多元智能大开发》
《1-3岁左脑右脑多元智能大开发》）（套装2册）》
《健康影响孩子一生的幸福：婴幼儿疾病防治与家庭护理手册》
《图说育儿百科同步全书》由权威专家编著，总结了20多年的实践经验，汇聚了当代最先进的育儿理念。全书以宝宝为中心，尊重孩子的个性，培养孩子的创造性，是培养精英宝宝的必选书！最先进的育儿理念，保证让您的宝宝健壮又聪明！海报：
《图说育儿百科同步全书（畅销全彩版）》由权威专家编著，总结了20多年的实践经验，汇聚了当代最先进的育儿理念。全书以宝宝为中心，尊重孩子的个性，培养孩子的创造性，是新爸妈培养精英宝宝的必选书！最先进的育儿理念，保证让您的宝宝健壮又聪明！购买相关书籍请见：《宝宝辅食添加与配餐》
《0-3岁越玩越聪明的亲子益智游戏大全》
《左右脑多元智能大开发（《0-1岁左脑右脑多元智能大开发》
《1-3岁左脑右脑多元智能大开发》）（套装2册）》
《健康影响孩子一生的幸福：婴幼儿疾病防治与家庭护理手册》
《图说育儿百科同步全书》由权威专家编著，总结了20多年的实践经验，汇聚了当代最先进的育儿理念。全书以宝宝为中心，尊重孩子的个性，培养孩子的创造性，是培养精英宝宝的必选书！最先进的育儿理念，保证让您的宝宝健壮又聪明！海报：
《图说育儿百科同步全书（畅销全彩版）》由权威专家编著，总结了20多年的实践经验，汇聚了当代最先进的育儿理念。全书以宝宝为中心，尊重孩子的个性，培养孩子的创造性，是新爸妈培养精英宝宝的必选书！最先进的育儿理念，保证让您的宝宝健壮又聪明！

[心脑血管病的自我预防与康复_下载链接1](#)

书评

