

<<自我降压享乐人生(280种降压法)>>

图书基本信息

书名：<<自我降压享乐人生(280种降压法)>>

13位ISBN编号：9787030124500

10位ISBN编号：7030124502

出版时间：2004-1

出版时间：科学人文出版分社

作者：周范林

页数：308

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>

## <<自我降压享乐人生(280种降压法)>>

### 内容概要

高血压是中第年人最常见的心血管疾病，目前尚未有特效的根治药物和方法。

由于影响高血压发生、发展的因素很多，一旦形成高血压，大多需要终身服药治疗，给漫长的人生旅途带来很多不便，严重影响了生活质量，甚至影响到生存年限，使患者不能尽享人生乐趣。

但如果懂得一些防治高血压的基本知识，就能在日常生活中，注意防止、控制、甚至治疗高血压，从而增强体质，提高生活质量，尽享人生快乐。

因此，每个人都应了解高血压。

本书详述了280种降压方法（包括：运动锻炼、传统疗法、心理情绪、生活起居），54道降压食谱，45道降压药膳，41道降压药茶。

<<自我降压享乐人生(280种降压法)>>

书籍目录

第一章 大家来认识高血压 血压及血压形成 高血压定义分类 血压的生理功能 血压的生理变化 高血压的症状 高血压的诊断 高血压的分级 高血压的分期 高血压的分型 高血压的病因 高血压的病况 高血压的危害 老年人高血压 家庭自测血压法 血压单位换算法 第二章 食物疗法与高血压 饮食疗法 玉米 黄豆 纳豆和豆腐 绿豆 蚕豆 豌豆 扁豆 荞麦 燕麦 花生 芹菜 芥菜 马兰 菠菜 枸杞头 茼蒿 莼菜 小白菜 芦笋 洋葱 大蒜 葱.....

<<自我降压享乐人生(280种降压法)>>

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>