

<<高脂血症自然疗法>>

图书基本信息

书名：<<高脂血症自然疗法>>

13位ISBN编号：9787534566561

10位ISBN编号：7534566568

出版时间：2009-11

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：张建华 编

页数：156

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>

## <<高脂血症自然疗法>>

### 内容概要

《高脂血症自然疗法》所介绍的各种自然疗法，有继承前贤的经验，也有编著者长期的实践经验，内容翔实，简单易行，疗效确切，融科学性、知识性、实用性于一体，文字通俗易懂，内容深入浅出，适合城乡广大群众阅读和选用。

## <<高脂血症自然疗法>>

### 作者简介

张建华，国家高级营养师、自然医学健康导师、南京自然医学会技术开发与合作工作委员会副主任委员、南京市璞真园保健咨询服务中心主任。

对自然医学与养生保健有深入研究。

参编《常见病饮食宜忌》等著作多部。

## <<高脂血症自然疗法>>

### 书籍目录

Part 1 高脂血症的基本知识 (一) 血脂的生理作用 (二) 什么是高脂血症 (三) 高脂血症的危害 (四) 高脂血症的病因 (五) 高脂血症的表现 (六) 高脂血症的诊断 (七) 高脂血症的中医分型 (八) 高脂血症的三级预防Part 2 饮食疗法 (一) 饮食原则 (二) 常用降低血脂食物 (三) 降低血脂的食疗验方与菜谱Part 3 药茶疗法 (一) 药茶疗法简介 (二) 药茶疗法的降脂机理 (三) 降低血脂的药茶验方Part 4 药膳疗法 (一) 药膳的分类 (二) 配制降脂药膳的常用药物 (三) 降低血脂药膳验方Part 5 体育疗法 (一) 体育疗法的特点 (二) 体育疗法的降脂机理 (三) 步行运动 (四) 跑步运动 (五) 跳绳运动 (六) 降脂健美操 (七) 跳舞 (八) 传统降脂体育锻炼方法 (九) 其他体育锻炼 (十) 体育疗法注意事项Part 6 指压疗法 (一) 指压疗法的手法简介 (二) 指压降脂的特点 (三) 指压降脂的取穴与操作 (四) 指压降脂的注意事项Part 7 起居疗法 (一) 起居疗法要点 (二) 起居疗法降脂的几个问题Part 8 心理疗法 (一) 高脂血症患者的心理活动类型 (二) 病人要正确对待高脂血症 (三) 医护人员要改变患者的消极情绪 (四) 高脂血症患者的心理危机干预

<<高脂血症自然疗法>>

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>