第一图书网, tushu007.com

<<《健康与养生》精选本>>

图书基本信息

书名：<<《健康与养生》精选本>>

13位ISBN编号：9787807061571

10位ISBN编号：780706157X

出版时间：2006-1

出版时间：上海远东出版社

作者：报刊文摘编辑部

页数：390

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

第一图书网, tushu007.com

<<《健康与养生》精选本>>

内容概要

　　您是否因工作繁忙而没有关注自己的健康？
人到中年，您是否处于亚健康状态而毫不知觉？
朋友，趁我们尚未踏上衰老的门槛，选择科学有效的保健方式，留住健康，珍爱自己。
本书对心脏病、高血压、低血压、高血脂、高胆固醇、气管炎、哮喘、糖尿病等常见疾病的防治作了详细的讲解，值得一读。
　　从性格上防癌，缺糖也会病上身，“ 小动作 ”大功能，养目护眼从脚开始.

第一图书网, tushu007.com

<<《健康与养生》精选本>>

书籍目录

1 心脏病防治黑醋洋葱防冠心病手指操治冠心病丹参蜂蜜治冠心病刺激掌心治疗心脏病冠心病患者不宜服人参用力咳嗽可抑制早搏益心汤治病毒性心肌炎常练下蹲护心脏手指患关节炎心脏要保护呃逆不止警惕心梗心血管病患者当心静电“伤”身冠心病无症状可能与吸烟有关白天犯困要防心脏病突遭雨淋易诱发冠心病多半心脏病是想出来的心脏病突发时用力咳嗽能救命多吃瓜果蔬菜少犯心脏病戒酒太突然易患心脏病过度疲倦可能是心脏病前兆洗半身浴有利心脏食疗防治心绞痛黑芝麻治心绞痛治心绞痛方冬天急性心梗的发病信号红枣、葱白治心悸香蕉治冠心病心跳太快者易发冠心病冠心病人饱或饿时莫洗澡心脏病人不宜局部锻炼龙眼核、乌枣治心动过速治心动过速方黄芪泡茶治早搏乌豆桂圆治心律失常2 高血压、低血压、高血脂及高胆固醇防治月季花、槐花治高血压黑木耳煮柿饼平肺降压淡菜治高血压芥末水洗脚降血压香蕉炖红枣防治高血压食海参冰糖防治高血压白果枸杞降血压用干果降血压吴茱萸、米醋敷脚降压食用芝麻油可降血压水平运动控制高血压……3 心、脑血管疾病防治4 感冒、咳嗽防治5 气管炎、哮喘防治6 肺病防治7 胃、肠病防治8 肝胆病、肾病防治9 糖尿病防治10 疮、疖防治11 腰痛、关节炎、骨质疏松、骨刺、风湿病防治12 腹泻、便秘、痔疮防治13 颈椎病、头痛、眩晕防治14 失眠、神经衰弱防治15 前列腺、尿病疾病防治16 眼科疾病防治17 皮肤疾病防治18 脱发防治19 牙周炎、牙痛、口腔溃疡防治20 耳聋、耳鸣防治21 鼻塞、鼻炎防治22 咽喉炎防治23 肿瘤防治24 服药就医禁忌25 饮食疗法26 运动疗法27 巧治小病28 老年保健29 妇幼保健30 自我保健……

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《〈健康与养生〉精选本2》主要介绍了心脏病防治；高血压防治；脑血管疾病防治；感冒、咳嗽防治等方面的健康与养生知识。

第一图书网, tushu007.com

<<《健康与养生》精选本>>

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