

<<確保高血壓40年不中風 - 食生 >

图书基本信息

书名：<<確保高血壓40年不中風 - 食生活12>>

13位ISBN编号：9789867436481

10位ISBN编号：9867436482

出版时间：立得出版

作者：劉接寶 著

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>

<<確保高血壓40年不中風 - 食生 >

內容概要

高血壓是中風首要的獨立的高危險因素，80%的腦溢血中風是因高血壓所致。假如你有高血壓，務必要立即改變你的生活方式，依照書中所提示的各種方法，來控制你的血壓，如適度體能活動是最佳策略之一，無法隨生活方式改變而降低，你可以考慮接受藥物治療，而長期控制高血壓更是預防中風最有效的方法。並請記住，因為高血壓沒有症狀，你在任何時候都不能掉以輕心。

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>