

<<三高与我无缘>>

图书基本信息

书名：<<三高与我无缘>>

13位ISBN编号：9787501945054

10位ISBN编号：7501945055

出版时间：2004-10-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：陈复平,李军

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>

## <<三高与我无缘>>

### 内容概要

素有“健康头号杀手”之称的“三高”，是指高血压，高血脂，高血糖。

近年来“三高”有在中青年人中扩散的趋势。

如果你整天抽烟，喝酒，大鱼大肉，公事繁忙，那么就要当心了。

“三高”在被确诊之前，身体就处于异常期，如果能及早的发现，有针对性地进行治疗，是很容易被治愈的，怕就怕糊里糊涂，听之任之。

## <<三高与我无缘>>

### 书籍目录

#### 第一章 亚健康，现代人必须关注的问题

- 一 亚健康的定义
- 二 哪些原因导致亚健康状态
- 三 亚健康有哪些表现
- 四 亚健康对人们的健康意味着什么
- 五 亚健康自测表

#### 第二章 解读“三高”，关爱自己

- 一 看看什么是“三高”
- 二 哇！
- 原来“三高”专在体内搞破坏
- 三 控制“三高”才健康
- 四 附赠忠告：不可忽视的高尿酸

#### 第三章 波动的血压

- 一 血压是生命的重要指征
- 二 正常的血压应是多少
- 三 血压提示您是否亚健康

.....

#### 第四章 变化的血糖

.....

#### 第五章 有好有坏的血脂

.....

<<三高与我无缘>>

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>