

<<精选降低高血压菜汤粥1288例>>

图书基本信息

书名：<<精选降低高血压菜汤粥1288例>>

13位ISBN编号：9787534572623

10位ISBN编号：7534572622

出版时间：2010-5

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：胡维勤 编

页数：288

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>

<<精选降低高血压菜汤粥1288例>>

内容概要

高血压是现代常见病之一，严重危害着中老年人的身心健康，备受人们的关注。

其实，高血压患者只要做到以预防为主，在日常生活中进行合理的饮食调养，就可以把高血压发病率降到最低程度。

著名医学科学家胡维勤教授依据食疗作用为读者选出约百种明星食材，并搭配出美味又家常的菜肴、汤羹、粥，详细地介绍了其做法、制作时间、制作成本、功效、食疗原理、所含的微量元素等，专业性及权威性十足。

此外，本书还介绍了高血压的一些基本常识和读者最想知道的一些高血压具体问题，方便读者了解。

<<精选降低高血压菜汤粥1288例>>

作者简介

胡维勤，国家领导人专职保健医生，著名医学科学家。

中国人民解放军总参警卫局保健处主任医师1961年毕业于上海第二医科大学医疗系，曾师从于上海第一人民医院著名内科医师乐文照教授，协和医院著名老中医祝谌予教授。1971年调至北京中南海门诊部做专职医疗保健医生，曾

<<精选降低高血压菜汤粥1288例>>

书籍目录

Part 1 正确认识高血压,助你减压 了解高血压 高血压发病机制及其预防 高血压的危害 你属于高血压高危人群吗 你是否患有高血压 高血压为何“青睐”男性 高血压患者十个危险时刻 高血压患者宜在家自测血压 如何正确治疗高血压 高血压患者的饮食原则 高血压患者饮水有讲究 高血压患者的日常保健 中医治疗高血压 高血压突发状况如何自救 高血压患者如何进行运动保健 高血压患者的冬季保健 高血压的有效预防措施 生活中的辅助降压法 高血压患者如何养生 高血压患者节日宜重视保健 高血压的并发症及其防治 科学用药,健康生活 高血压患者四季饮食调理 高血压自然疗法Part 2 降低高血压的176道特效菜 辣椒黄豆 辣椒拌豆腐皮 百花酿豆腐 豆花鱼片 三色豆腐 鲜奶豆腐煲 鸡汁小白干 香干马兰头 凉拌石花菜 芹菜炒石花菜 河虾鲜紫菜 芝麻拌海带结 素拌木耳 木耳烧腐竹 葱白拌双耳 银耳焖肉排 红椒四季豆 红椒酿肉 肉丸西红柿 胡萝卜烧牛肉 豆蓉南瓜 八宝南瓜 凉拌虎皮椒 青椒拌百合 青椒肉末 青椒炒素片.....Part 3 降低高血压的169道特效汤Part 4 降低高血压的128道特效粥Part 5 你必须了解的高血压问题附录:降压食材排行榜

<<精选降低高血压菜汤粥1288例>>

章节摘录

插图：

<<精选降低高血压菜汤粥1288例>>

编辑推荐

《大众食疗:精选降低高血压菜汤粥1288例》编辑推荐：精选466特效低卡菜汤粥，466条专家点评，89个烹饪指导，100种明星降胆固醇食材，12个常识问答，155个降胆固醇功效。预防高胆固醇，要从健康膳食抓起。

<<精选降低高血压菜汤粥1288例>>

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>