

<<5分钟降压>>

图书基本信息

书名：<<5分钟降压>>

13位ISBN编号：9787537535328

10位ISBN编号：7537535329

出版时间：2007-1

出版时间：河北科技

作者：主 编

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>

## <<5分钟降压>>

### 内容概要

大家都想寻找一种方法来摆脱高血压的阴影能够更好地预防和治疗高血压病，到底有没有这样的捷径可寻呢？

有，只要大家能够每天付出5分钟时间来了解防治高血压病的知识，再付出5分钟的时间去具体施行将高血压拒之门外，也是可以实现的。

本书将告诉你，5分钟饮食降压法，5分钟运动降压法，5分钟保健降压法，5分钟娱乐降压法，5分钟日常生活降压法，5分钟药物降压法，5分钟药茶降压法，5分钟药酒降压法，5分钟药膳降压法等。这些方面都是日常生活的总结，简便易行，一看就懂。

你知道吃水果蔬菜可以降压吗？

你知道游泳、散步也能降压吗？

你知道听音乐看小品也能降压吗？

除了吃药还有许多可以降压的方法，你想知道吗？

当然，常用的降压药品也是需要必备的，你知道有哪些吗？

每天付出5分钟，降压尽在掌握中！

<<5分钟降压>>

书籍目录

5分钟饮食降压法 芹菜降压 菠菜降压 茼蒿降压 小白菜降压 洋葱降压 干老玉米胡子降压  
花生壳降压 茭白降压 西瓜皮降压 醋泡花生米降压 冰糖、醋降压 芥菜降压5分钟运动降压法  
轻松微笑降压 5分钟降压操 放松降压操 水中步行降压 健身脚踏车降压 饭前运动降压 跳舞降  
压 游泳降压 慢跑降压 打太极拳降压 甩臂降压 爬楼梯降压 深呼吸降压 内养功降压5分钟  
保健降压法 足部按摩降压 按压合谷穴降压 按压足三里穴降压 拔罐降压 药枕降压 敷贴降压  
气功降压 针灸降压 刮痧降压 芥末水洗脚降压 .....5分钟娱乐降压法5分钟日常生活降压法5分  
钟药物降压法5分钟药茶降压法5分钟药酒降压法5分钟药膳降压法5分钟了解降压误差

<<5分钟降压>>

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>