

<<健康与养生（第四册）>>

图书基本信息

书名：<<健康与养生（第四册）>>

13位ISBN编号：9787806618622

10位ISBN编号：7806618627

出版时间：2003-11

出版时间：上海远东出版社

作者：报刊文摘编辑部编

页数：246

字数：144000

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>

<<健康与养生（第四册）>>

内容概要

《健康与养生》原是《报刊文摘》扫三版上的一个小栏目，它是在1996年改进版面时出现的，当时的出发点是增加报纸的可读性、贴近性和服务性。

这个小栏目推出之后，出乎意料地受到读者的热烈欢迎。

《报刊文摘》是一张四开四版的小报，它创刊二十余年，素以“报小天地大，价谦精品多”享誉全国。

由于版面小，在选择养生保健类稿件时就不能选用洋洋洒洒的大文章，所以当时选稿的标准就是短小、实用。

或许就是这两个词，使读者在很小的篇幅里获得比较有用的信息。

有读者称赞曰：此乃少少许胜多多许也。

于是，有读者建议将这些“少少许”汇编成册。

第一册第二册第三册出版之后，求购者络绎不绝，数次印刷，至今仍有读者求购。

于是，我们欲罢不能，就才有了《健康与养生》第四册。

书籍目录

1 心脏病防治 黑醋洋葱防冠心病 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 2 高血压防治 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 食用芝麻油可降血压 水平运动控制高血压 巧按脚拇趾降血压 琵琶手功治高血压 高血压病人慎用空调 高血压病人少吃发酵食物 高血压病人如何穿衣 3 脑血管疾病防治 脑贫血急救法 维生素B防中风 自测隐性脑梗塞 体位改变会诱发中风 入夏需防“热中风” 左手摇扇可防脑溢血 4 感冒、咳嗽防治 太子参红枣防感冒 香菇可防感冒 可乐煮姜防感冒 红茶漱口防感冒 吃盐太多易得感冒 家里干燥易患感冒 黄芩煎服治流感 感冒打吊针多半是白打 国外防治感冒妙法 香油炸绿豆止咳…… 5 气管炎、哮喘防治 6 胃病防治 7 肝胆病、肾病防治 8 糖尿病防治 9 疖、疮、癣防治 10 腰痛、关节炎、骨质疏松防治 11 腹泻、便秘、痔疮防治 12 颈椎病、头痛、眩晕防治 13 失眠、神经衰弱防治 14 前列腺、尿道疾防治 15 眼科疾病防治 16 皮肤疾病防治 17 脱发防治 18 牙周炎、牙痛、口腔溃疡防治 19 耳聋、耳鸣防治 20 鼻塞、鼻炎防治 21 咽喉炎防治 22 肿瘤防治 23 服药就医禁忌 24 饮食疗法 25 运动疗法 26 巧治小病 27 老年保健 28 妇幼保健 29 自我保健 30 健康生活ABC 31 预防“非典”特别提示 附录

<<健康与养生（第四册）>>

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>