

<<健康与养生（第七册）>>

图书基本信息

书名：<<健康与养生（第七册）>>

13位ISBN编号：9787807066392

10位ISBN编号：7807066393

出版时间：2008-1

出版时间：上海远东

作者：上海世纪出版集团

页数：189

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（第七册）>>

### 内容概要

经常掏鼻孔易感冒、睡前服止咳药加重病情、陈皮枸杞粟米粥降血脂、吃蘑菇可代替晒太阳、桂枝米醋可治脚垫.....这些你都知道吗？

你想知道吗？

赶紧打开这本书吧，这是你健康与养生的第一步，它将成为您的私人保健医生，伴您度过健康幸福快乐的一生！

《健康与养生》原是《报刊文摘》报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，出于意料地受到读者的热烈欢迎。

<<健康与养生 (第七册)>>

书籍目录

1 心脏病防治 藏红花治心绞痛 巧用冰水治心动过速 心脏病患者宜多吃菠萝 2 高血压、低血压、高血脂及高胆固醇防治 芹菜籽降血压 陈皮枸杞粟米粥降血脂 短距离散步 降压效果好 夜间失眠须防血压惹祸 茵陈蒿治高胆固醇血症 运动能助年轻人降低高血压风险 姜醋蜜茶降血脂 钩藤治高血压 生大黄治高血脂 鲜首乌治高胆固醇血症 常吃茶水饭软化血管 降压芹菜最怕炒 橘子皮可降低胆固醇 3 心脑血管疾病防治 辨别中风的简单方法 丝瓜瓢、马齿苋治脑血栓 抄书治好脑血栓 4 感冒、咳嗽防治 预防感冒抓两点 油炸绿豆治咳嗽 老姜茶水炖鸡蛋治咳嗽 睡前服止咳药加重病情 吃得太咸也会感冒 刷胳膊内侧能防感冒 鹿衔草治咳嗽 白菜根治百日咳 经常掏鼻孔易感冒 5 气管炎、哮喘防治 柿饼治老年支气管炎 艾叶治慢性支气管炎 独活治慢性气管炎 紫苏叶治慢性气管炎 车前草治气管炎 露蜂房治慢性支气管炎 五种汁液合煮治哮喘 石韦治慢性气管炎 6 带状疱疹防治 青黛冰片治带状疱疹 全瓜蒌治带状疱疹 丝瓜叶治带状疱疹 大黄治带状疱疹 芦荟云南白药治带状疱疹 王不留行治带状疱疹 7 腮腺炎防治 青黛冰片治腮腺炎 仙人掌治腮腺炎 老慢支“回避”镇咳药 8 肠、胃病防治 鱼腥草治结肠炎 佛手粳米粥治慢性胃炎 嚼芝麻止胃泛酸 “白英汤”治胃酸 芦荟泡酒治慢性肠炎 山楂治慢性肠炎 豆浆蜂蜜治慢性结肠炎 中药外敷治急性肠炎 ..... 9 肝胆病、肾病防治 10 糖尿病防治 11 疮、癣防治 12 腰痛、关节炎、骨质疏松、骨刺以及风湿病防治 13 腹泻、便秘、痔疮防治 14 颈椎病、头痛、眩晕防治 15 失眠防治 16 前列腺、尿道疾病防治 17 眼科疾病防治 18 皮肤疾病防治 19 脱发、白发防治 20 牙周炎、牙痛、口腔溃疡防治 21 耳聋、耳鸣防治 22 鼻炎防治 23 声带、咽喉疾病防治 24 肿瘤防治 25 服药禁忌 26 饮食疗法 27 巧治小病 28 老年保健 29 妇幼保健 30 自我保健 31 健康生活ABC

编辑推荐

维生素：从补药变毒药？  
四肢空蹬，祛病强身，红、蓝色食物能防癌，学“鸭颈”治颈椎病。

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>