

<<高血压病调养宜忌>>

图书基本信息

书名：<<高血压病调养宜忌>>

13位ISBN编号：9787810863049

10位ISBN编号：7810863045

出版时间：2007-1

出版时间：第四军医大

作者：王强虎

页数：183

字数：100000

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>

<<高血压病调养宜忌>>

内容概要

药物可“治病”，也可“致病”。

日常吃的食物也有同样的问题。

没有悉心呵护，哪来健康和幸福？

没有宜忌的约束，哪里会有生命生机的重现？

这是一套适合不同人群与各种疾病宜忌的丛书，通俗、易懂、实用、价廉，是名副其实的“大众健康小百科”。

套用前人的名言，就是“山不在高，有仙则灵；书不在深，有用则行”。

《大众健康小百科》综合特定人群及其家人对健康知识的基本需求，包括了常见的疾病的饮食、营养、起居、运动、娱乐、自疗、就医等各个方面的宜忌，以及不同人群在心理、起居、饮食、运动、日常生活方面的康复宜忌等，分别成册，自成一体。

相信通过书中健康宜忌的讲述，能够引导广大读者遵循生命规律，提高生活质量，有疾者尽快恢复，无疾者健康快乐！本书为系列之一，主要介绍高血压病的调养宜忌。

<<高血压病调养宜忌>>

作者简介

王强虎，陕西华县人，现为国内著名养生学专家，健康类畅销书作者，在国内数家出版社出版健康类科普书籍500余万字。

其作品不仅畅销大陆，且多部图书的版权输出到港、台地区，并受到读者的欢迎。

让每个人都健康的生活是作者的恒久信念。

<<高血压病调养宜忌>>

书籍目录

第1篇 揭开高血压病的面纱 高血压病是一种什么病 高血压病能够杀人于无形 如何判断高血压病的轻重 高血压与高血压病相同吗 你为什么是高血压病患者 高血压病的早期报警信号 高血压病需要关注的症状 高血压病患者宜常做的检查 高血压病正在逐步年轻化 高血压病有可能惹起的祸端

第2篇 高血压病患者饮食宜忌 宜于高血压病患者的食物 高血压病患者应忌食的食物 高血压病患者饮食方式宜忌 高血压病患者降压粥疗方 宜于高血压病治疗的药茶 防治高血压病宜用食醋疗法 高血压病食醋疗法宜忌 高血压病患者降压宜用汤羹

第3篇 高血压病患者营养补充宜忌 高血压病患者的营养素调衡 高血压病患者宜补的维生素 高血压病患者补矿物质宜忌 高血压病患者饮水的宜忌 高血压病患者食用脂类宜忌 高血压病患者吃油的宜与忌 高血压病患者食用糖类宜忌 高血压病患者食用蛋白质宜忌

第4篇 高血压病患者运动宜忌 运动利于防治高血压病吗 高血压病患者的运动原则 高血压病患者运动准备宜忌 高血压病患者宜选的运动项目 高血压病患者运动过程宜忌 高血压病患者运动后恢复宜忌

第5篇 高血压病患者起居宜忌 高血压病患者房事的宜忌 高血压病患者居室环境宜忌 高血压病患者水浴的宜与忌 高血压病患者睡眠宜忌 高血压病患者宜用的药枕方 高血压病患者使用药枕宜忌 高血压病患者其他起居宜忌

第6篇 高血压病患者心理调护宜忌 高血压病患者心理调养宜忌 高血压病患者娱乐项目选择宜忌 高血压病患者娱乐的宜与忌

第7篇 高血压病患者诊疗宜忌 宜于高血压病患者的血压值 高血压病患者宜自测血压 高血压病患者的治疗原则 高血压病患者足底贴敷宜忌 高血压病足部药浴方 高血压病患者足浴宜忌 高血压病患者宜行足部按摩 高血压病患者头部按摩宜忌 高血压病患者按摩疗法宜忌 宜于高血压病治疗的中成药 高血压病患者服用降压药宜忌

<<高血压病调养宜忌>>

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>