

<<自我降糖 强身延年>>

图书基本信息

书名：<<自我降糖 强身延年>>

13位ISBN编号：9787030125712

10位ISBN编号：7030125711

出版时间：2004-1-1

出版时间：科学出版社

作者：周范林,袁晓春

页数：271

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>

## <<自我降糖 强身延年>>

### 内容概要

新健康大系·健康新视窗。

糖尿病是一种全身性的内分泌代谢疾病，是一种慢性、终生性、可控制性的疾病，必须进行长期综合治疗，这种治疗仅靠医护人员的努力是不够的，且绝大部分治疗措施都必须在家庭中实施。因此，普及糖尿病的防治知识，提高患者的自我保健能力就显得特别重要。

本书介绍了130招降糖方法（包括：运动锻炼、传统疗法、心理情绪、环境疗法）；48道降糖食谱；20道降糖药膳；32道降糖药茶。

## <<自我降糖 强身延年>>

### 书籍目录

第一章 大家来认识糖尿病

第二章 食物疗法与糖尿病

1 饮食疗法

2 药膳疗法

3 药茶疗法

第三章 运动与糖尿病

1 运动疗法

2 步行疗法

3 慢跑运动疗法

4 登楼疗法

5 骑自行车疗法

6 体操疗法

.....

第四章 传统疗法与糖尿病

.....

第五章 心理情绪与糖尿病

.....

第六章 环境疗法与糖尿病

.....

<<自我降糖 强身延年>>

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>