第一图书网, tushu007.com

<<高血压饮食自疗必备全典>>

图书基本信息

书名：<<高血压饮食自疗必备全典>>

13位ISBN编号：9787200071740

10位ISBN编号：7200071749

出版时间：2008-5

出版时间：北京

作者：刘克玲 编

页数：97

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

内容概要

目前我国高血压患者有近1.6亿人，已成为世界上受高血压危害最严重的国家之一。
中医向来主张“食治未愈，然后命药”的观点，认为科学饮食可以使人体气血充盛、阴阳平衡，足以抗御外邪。
《高血压饮食自疗必备全典》从对高血压患者有益的食材入手，深入浅出地介绍了这些食材在防治高血压及其并发症方面的功效，配以每日适用量及便于操作的食疗方以供读者选择，病友关注栏目更是涵盖了大量高血压患者从饮食、运动、睡眠等方面调节血压的涔会和经验。

作者简介

刘克玲，主任医师，1942年出生，现任中国健康教育协会常务副会长兼秘书长。
多年从事卫生行政和健康教育管理工作。
先后在国家级刊物上发表论文10余篇，参与多项科研工作，获省级医药科技进步二等奖一项、三等奖一项，卫生部科技进步三等奖一项，1996年还先后获得第八届“宋庆龄樟树奖”、全国妇幼先进个人和优秀儿童少年工作者称号。
2006年获卫生部精神文明建设指导委员会授予的“科普创作促进奖”。

第一图书网, tushu007.com

<<高血压饮食自疗必备全典>>

书籍目录

一　科学饮食降血压二　谷物、豆类三　蔬菜四　水果五　水产品和肉类六　干果七　药膳八　高血压合并症的饮食调理附录

章节摘录

插图:插图:

媒体关注与评论

物美和价廉，科学和浅显，好看和好用，这些常见矛盾在这套书中解决得非常好。
——《出版商务周报》健康是一种生活方式，因为关注，所以健康。
健康更是一种生活态度，因为关注，所以健康。
——搜狐健康健康就是一种多彩的享受——《健康时报》这套书种的每一本都是一味良药，合在一起就是针对家庭健康的一剂良方。
——《药物与人》杂志播种健康收获快乐，珍爱生命收获幸福。
——著名健康教育专家 洪昭光目前我国高血压患者有近1.6亿人，已成为世界时受高血压危害最严重的国家之一。
中医向来主张“ 食治未愈，然后命药 ”的观点。
认为科学饮食可以使人体气血充盛、阴阳平衡，足以抵抗外邪。
本书从对高血压患者有益的食材入手，深入浅出地介绍了这些食材在防止高血压及其并发症方面的功效，配以每日适用量及便于操作的食疗方以供读者选择，病友关注栏目更是涵盖了大量高血压患者从饮食、运动、睡眠等方面调节血压的体会和经验。
——昭光健康科普传播机构 资深书评人 壁昭

编辑推荐

《高血压饮食自疗必备全典》是中国健康教育协会推荐。

第一图书网, tushu007.com

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