

<<5分钟保肝>>

图书基本信息

书名：<<5分钟保肝>>

13位ISBN编号：9787509108505

10位ISBN编号：7509108500

出版时间：2007-4

出版时间：人民军医出版社

作者：林青

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>

<<5分钟保肝>>

内容概要

5分钟保肝，ISBN：9787509108505，作者：林青 主编

<<5分钟保肝>>

书籍目录

5分钟日常食物保肝法 冬瓜保肝 马兰草保肝 海带保肝 黑木耳保肝 香菇保肝
胡萝卜保肝 苜蓿保肝 莴苣保肝 西瓜保肝 西红柿保肝 大枣保肝 山楂保肝
刺梨保肝 蜂蜜保肝5分钟日常生活保肝法 睡眠保肝 排毒保肝5分钟运动保肝法 散步保肝
慢跑保肝 游泳保肝 太极拳保肝 气功保肝5分钟保健娱乐保肝法 足部按摩保肝
耳压保肝 推拿保肝 日光浴保肝 色彩保肝 鲜花保肝 音乐保肝5分钟心理保肝法
情志调养保肝 好心态保肝 克服障碍保肝 稳定情绪保肝 五心保肝 心理保健保肝
5分钟中药保肝法5分钟敷贴保肝法5分钟药膳保肝法5分钟药茶保肝法5分钟药酒保肝法5分钟掌握各类肝病护理法

<<5分钟保肝>>

编辑推荐

基于当今社会人们健康理念的更新，基于对人体肝脏保护意识的增强，编者精心撰写出这本肝脏保健的实用型书籍。

本书从食物、生活、运动、保健、心理、中药、敷贴、药膳、药茶、药酒和肝病护理等十一个方面，详细介绍和解说如何利用“五分钟”的时间，在日常生活中开展肝脏的自我保健。

重点从百姓生活饮食着手，详尽叙述了人们生活中不可或缺的菜蔬、瓜果等大众食品所蕴含的保肝功效，以及药膳、药茶、药酒的家庭制作和适用范围，并从运动排毒和心理调节的角度。

介绍了如何通过适当的运动和积极的心理调节对肝脏进行保护。

全书用朴素生活化的语言，让科学的道理和实用可操作的保肝策略，更加贴近我们的日常生活。

知识原理与可行的操作紧密融合，是本书的显著特点，适于广大群众和肝病患者阅读参考。

<<5分钟保肝>>

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>