第一图书网, tushu007.com

<<无药式高血压疗法>>

图书基本信息

书名：<<无药式高血压疗法>>

13位ISBN编号：9787538131710

10位ISBN编号：753813171X

出版时间：2000-1-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：渡边尚彦

译者：郭佩玫

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

在现今科学日益昌明的时代，衍生而出的有噪音、空、水质等等的污染，身处于这样的环境，时间久了就容易患上一些慢性疾病，这是值得人们重视的一大课题。

生、老、病、死是人生的自然规律，也是每个人所关心的切身问题。
千百年来，人们一直都在探讨养生保健方面的问题，一般人对于养生保健问题，抱着：“有病治病，无病强身”的态度，多增加一些保健知识，以防不时之需。

现今社会的新趋势，证明了人们不会一味地重视治疗方法而是更强调平时保健的重要性，本社有益于此，并以出好书为宗旨，期盼读者与本社共同跨出对生活保健的一个新的里程碑，使读者活出自信与美丽的健康。

第一图书网, tushu007.com

<<无药式高血压疗法>>

书籍目录

第一章 了解血压的真面目
何谓血压？

何谓原发性高血压？

何谓继发性高血压？

高血压的恐怖
第二章 血压的变化
为何血压忽高忽低？

日常生活与血压的变化？

正确地使用家庭用血压计
第三章 不使用药物的最新疗法
渡边式降低血压七大要领
以深呼吸及腹式呼吸来降低血压
采用自律训练法来降低血压
减少盐分能降低血压
以运动来降低血压
苹果是天然降压剂
第四章 降压剂
ACE抑制剂
钙离子拮抗剂

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