

<<5分鐘降血壓>>

图书基本信息

书名：<<5分鐘降血壓>>

13位ISBN编号：9789577769046

10位ISBN编号：9577769047

出版时间：2008

出版人：世茂出版有限公司

作者：李良石

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分鐘降血壓>>

### 內容概要

比打針吃藥更有益的降血壓法，已經是現代人生活須知！  
高血壓是「沉默殺手」，它是致命的心腦血管疾病的重要誘因，你知道如何有效維持正常血壓嗎？  
答案就在你手上這本書中！  
本書內容通俗易懂且突出重點，綜合大量資料菁華，涵括飲食（藥膳、藥茶、藥酒）、運動、藥物、  
生活起居四大防治高血壓的關鍵，治療結合預防，短短時間就讓你掌握簡單易行的步驟，是生活忙碌  
又擔心高血壓傷身者的福音！  
降血壓從日常生活做起，教你做家常飯菜、簡易飲品，享受美味同時也達到食療；再藉由運動、按摩  
、娛樂、注意起居作息，培養正確不傷身的血壓保健方式。  
現在就翻開書，只要每天抽出5分鐘了解防治高血壓的知識，再利用5分鐘實踐本書的方法，自我居家  
保健，就能遠離高血壓的困擾，維持血壓正常好輕鬆！

<<5分鐘降血壓>>

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>