

《自我保健一本通：三高食疗与用药》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年08月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787506776172

内容简介

所谓三高，就是高血压、高血脂、高血糖，它们严重危害着现代人的健康，是诸多疾病的罪魁祸首。李靖靖、陈燕编著的《自我保健一本通(三高食疗与用药)》主要介绍了三高的一般常识、食疗和用药。内容不仅涉及三高人群宜吃的各种水果、蔬菜、汤粥、茶饮等，还囊括防治效果良好的药膳、中药、民间验方、药酒和食材。药材易得，制作方法简单，保健效果实用有效，是三高人群不可多得的一本自我保健的科普图书。

目录

第一章你真的了解“三高”吗

“三高”，是一种生活方式病

“三高”会遗传吗

“三高”的警示信号

“三高”相互影响，危害大

警惕“三高”，时时监测

拒绝“三高”，早检查，早预防

第二章“三高”人群的黄金食谱

“三高”宜食的水果

“三高”宜食的蔬菜

“三高”宜食的汤粥

“三高”宜食的茶饮

“三高”宜食的其他食物

“三高”人群饮食的忌与慎第一章你真的了解“三高”吗 “三高”，是一种生活方式病

“三高”会遗传吗 “三高”的警示信号 “三高”相互影响，危害大

警惕“三高”，时时监测 拒绝“三高”，早检查，早预防

第二章“三高”人群的黄金食谱 “三高”宜食的水果 “三高”宜食的蔬菜

“三高”宜食的汤粥 “三高”宜食的茶饮 “三高”宜食的其他食物

“三高”人群饮食的忌与慎第三章合理用药，远离“三高”保健康 防治“三高”的药膳

防治“三高”的中药 防治“三高”的民间验方 防治“三高”的药酒

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)