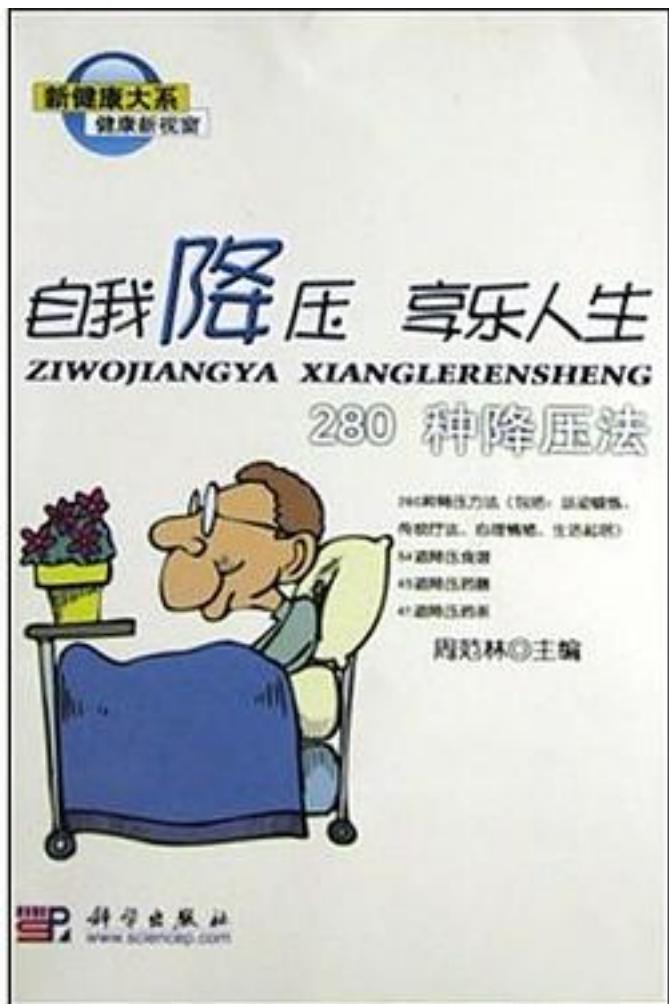


自我降压享乐人生(280种降压法)



[自我降压享乐人生\(280种降压法\) 下载链接1](#)

著者:周范林

出版者:科学人文出版分社

出版时间:2004-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787030124500

《自我降压

享乐人生:280种降压法》内容简介：高血压是中第年人最常见的心血管疾病，目前尚未有特效的根治药物和方法。由于影响高血压发生、发展的因素很多，一旦形成高血压，大多需要终身服药治疗，给漫长的人生旅途带来很多不便，严重影响了生活质量，甚至影响到生存年限，使患者不能尽享人生乐趣。但如果懂得一些防治高血压的基本知识，就能在日常生活中，注意防止、控制、甚至治疗高血压，从而增强体质，提高生活质量，尽享人生快乐。因此，每个人都应了解高血压。《自我降压享乐人生:280种降压法》详述了280种降压方法（包括：运动锻炼、传统疗法、心理情绪、生活起居），54道降压食谱，45道降压药膳，41道降压药茶。

作者介绍：

目录: 第一章 大家来认识高血压

1 血压及血压形成
2 高血压定义分类
3 血压的生理功能
4 血压的生理变化
5 高血压的症状
6 高血压的诊断
7 高血压的分级
8 高血压的分期
9 高血压的分型
.....

第二章 食物疗法与高血压

.....

第三章 运动锻炼与高血压

.....

第四章 传统疗法与高血压

.....

第五章 心理情绪与高血压

.....

第六章 生活起居与高血压

.....

· · · · · (收起)

[自我降压享乐人生\(280种降压法\) 下载链接1](#)

标签

高血压

保健

评论

[自我降压享乐人生\(280种降压法\) 下载链接1](#)

书评

[自我降压享乐人生\(280种降压法\) 下载链接1](#)