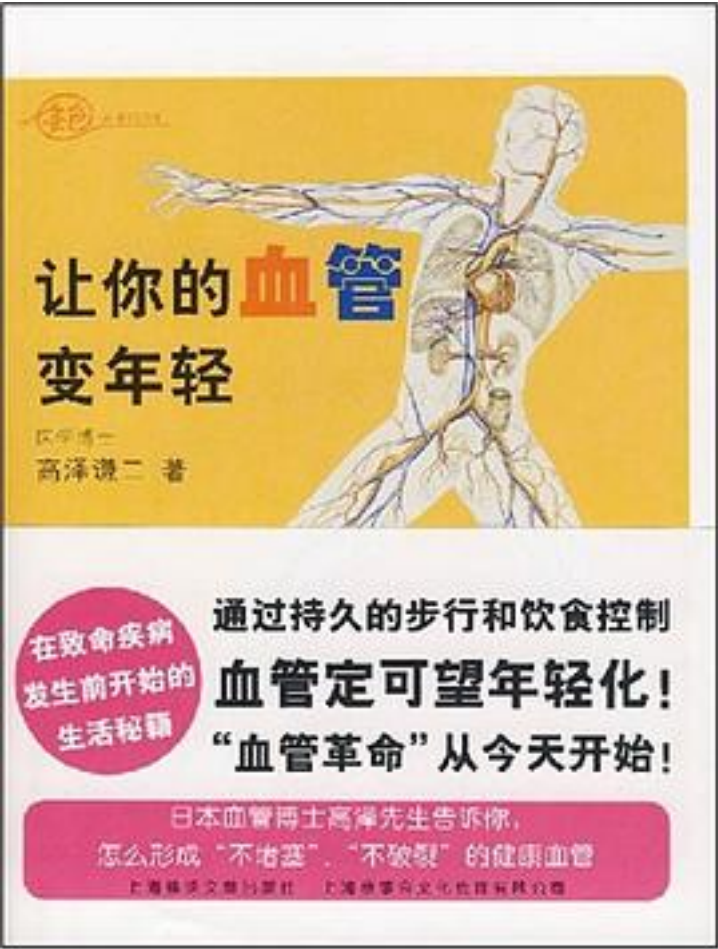


让你的血管变年轻



[让你的血管变年轻_下载链接1](#)

著者:高泽谦二

出版者:

出版时间:2008-8

装帧:

isbn:9787545201116

《让你的血管变年轻》主要内容：我们能够健康度过每一天，在我们体内循环的血液功不可没。如此重要的血液，其通道就是血管。从心脏输出的血液通过动脉，将氧分和营养输送到身体各个角落的细胞，一氧化碳和人体的废弃物，则从身体各个角落的细胞由

静脉搬运出去。动脉是可以伸缩的富有弹性的血管。但随着我们年龄的增长，老化现象出现，血管也不断老化。血管的老化由血管内胆固醇和中性脂肪的累积引起。因为它们是在成年累月在血管内积淀，故在清除上耐心的坚持很重要。此外，不要饮食过度，经常运动，亦非常管用。

作者介绍:

目录:

[让你的血管变年轻_下载链接1](#)

标签

血管

医学

养生

健康

日本

保健

56

评论

难得的是通俗易懂 简单扼要

[让你的血管变年轻_下载链接1](#)

书评

我是从事IT行业的，对于健康了解不多。
只知道很多人说：我们是年轻的时候用健康换金钱，年老了用金钱换健康。
无意中购买了这本书，从这本书系统的掌握了很多健康的基本知识，尤其对血液循环、血管等方面有了系统、深刻的认识。
书很薄，但是内容系统完整而丰富，并且书中作者...

[让你的血管变年轻_下载链接1](#)