

# 别让“三高”困扰你



[别让“三高”困扰你 下载链接1](#)

著者:和渝斌 编

出版者:

出版时间:2009-9

装帧:

isbn:9787122059406

不健康的血液会造成各种疾病的發生，如心悸、头痛、手脚无力、糖尿病、高血压、高

血脂等。所以说健康之本在血液！《别让“三高”困扰你:远离高血压、高血糖、高血脂的健康好习惯》的目的就在于指导读者通过强化血液健康来治疗高血压、高血脂、高血糖（糖尿病）等疾病。

《别让“三高”困扰你:远离高血压、高血糖、高血脂的健康好习惯》从认识血液开始，深入浅出地讲述了“三高”是怎样形成的、哪些人易患“三高”、“三高”的自我检查和诊断、“三高”的中西医治疗手段和四季保养方法，以及“三高”的三级预防。

《别让“三高”困扰你:远离高血压、高血糖、高血脂的健康好习惯》的实用性和可操作性较好，不但适合“三高”患者及其家属，而且对广大中老年朋友，预防“三高”、远离“三高”有非常切实的帮助。

作者介绍:

目录:

[别让“三高”困扰你 下载链接1](#)

标签

鱼油

生活

健康

2013/12

评论

读过！！！！！！看我如何秒杀三高！！！！！！

[别让“三高”困扰你 下载链接1](#)

## 书评

---

[别让“三高”困扰你 下载链接1](#)