

14类医学专家给你的健康忠告



[14类医学专家给你的健康忠告_下载链接1](#)

著者:肖斌 编

出版者:

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787538161076

《14类医学专家给你的健康忠告》内容简介：心脏专家：养生先养心，珍爱健康从心脏

开始、关爱心脏，要定期做心脏健康自测、任何时候对自己的血压都要心里有底、适宜的运动，也能保护心脏安康、过度劳累是绝大多数心脏病的诱因、控制了体重就降低了患心脏病的风险、以茶养“心”，适当饮茶心脏好、预防心脏病，吃鱼有讲究、吃对水果蔬菜，也可以保护心脏、多食坚果，预防心脏病的又一个窍门、你手指上的每支香烟都可能引发心脏病、保护心脏，需要随时保持一个平和的心态等等。

作者介绍:

目录:

[14类医学专家给你的健康忠告_下载链接1](#)

标签

评论

[14类医学专家给你的健康忠告_下载链接1](#)

书评

[14类医学专家给你的健康忠告_下载链接1](#)