

# 高血壓



[高血壓\\_下载链接1](#)

著者:渡邊 孝

出版者:

出版时间:2008-6

装帧:

isbn:9789866681479

降低、控制血壓

預防恐怖的腦中風·心肌梗塞併發症對策和生活法

## 簡單有效的降血壓體操

本書針對平常血壓偏高或正在接受高血壓治療的患者，淺顯易懂地詳加解說，怎麼做才能維持健康，而且讓上天給予我們的生命，可以愉悅地度過，對此本書提供了正確的方針。希望各位讀者每天的生活有所助益。

作者介绍:

目录:

[高血壓\\_下载链接1](#)

## 标签

通識

运动保健

## 评论

帮我妈买的。我没有高血压，书中教导了一些高血压患者日常生活中应该注意的事情！

-----  
高血压的人可以多喝牛奶，Ca帮助把Na排出来，Na进去K就少了，所以少吃盐，一天最多6g。多运动，注意晚上洗澡和上洗手间的温度。很多人就死在便便的时候咯

-----  
[高血壓\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[高血壓 下载链接1](#)