

<<防病健体的绝招妙计>>

图书基本信息

书名：<<防病健体的绝招妙计>>

13位ISBN编号：9787509107027

10位ISBN编号：7509107024

出版时间：2007-1

出版时间：人民军医出版社

作者：牟婵娟

页数：235

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<防病健体的绝招妙计>>

内容概要

《防病健体的绝招妙计》汇集了来自世界各地500多条关于防病治病的绝招妙方，既有现代医学的新发现、新成果，也有源流久远的民间疗法。

这些方法操作简单、疗效确切、安全可靠，特别适合人们日常自我保健治疗之用。

《防病健体的绝招妙计》既是广大群众享受健康生活的实用医疗手册，也是奉献给亲朋好友理想的礼物。

<<防病健体的绝招妙计>>

书籍目录

绝招妙计第一式：让呼吸机能充满生机每天吃两个橘子可提高肺活量多吃西红柿可预防呼吸系统疾病阿司匹林能降低肺癌患病率红茶可防流感多吃蔬菜可防肺癌维生素C加铜是防流感的好搭档香油能减轻气管炎症状常饮酸奶能预防上呼吸道感染可治咽痛的葵花籽牛奶是呼吸系统的小卫士土豆浆能有效预防哮喘常吃胡萝卜有利于预防肺癌苹果有养肺的功效巧克力有一定的镇咳功效常吃香菇防流感多吃鱼对治疗哮喘有益大蒜对预防肺动脉高压有一定的功效蒜头冰糖水治上呼吸道感染有奇效防上呼吸道感染的“大红袍”维生素A衍生物能改善肺气肿百合是润肺止咳的补益佳品茶水漱口可预防流感芦荟鸡蛋可改善哮喘症状龟苓膏可清火常喝羊奶能润肺清肺止咳的罗汉果鸡胆汁可治百日咳燕窝可辅治肺结核锌能使上呼吸道感染者早日康复喝鸡汤可抗流感凉开水止咳祛痰有疗效辣味汤能防治上呼吸道感染金橘可治咽喉炎可清肺的杏仁巧克力可助男性抗上呼吸道感染常喝葡萄酒防上呼吸道感染维生素E可增强肺功能杨桃可清肺火板蓝根是流感的克星山竹可降火豆豉葱白防上呼吸道感染绝招妙计第二式：打造消化系统的完美健康绝招妙计第三式：让循环系统的“河流”欢畅绝招妙计第四式：让生命代代延续绝招妙计第五式：让血液的河流奔流不息绝招妙计第六式：让生命的框架不折水弯绝招妙计第七式：让免疫力成为祛病抗毒的盾牌绝招妙计第八式：让我们的神经网络永不错乱绝招妙计第九式：让我们拥有健康的五官和外表

<<防病健体的绝招妙计>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>