

图书基本信息

书名：<<高脂血症自然疗法/常见病自然疗法丛书>>

13位ISBN编号：9787534533419

10位ISBN编号：7534533414

出版时间：2001-5-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：王大宇,王天宇

页数：167

字数：140000

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>

## 内容概要

人与自然是统一的，人起源于自然，依靠于自然，发展于自然，归结于自然。

人类作为自然界的产物及其组成部分，其生理功能和病理变化，不断受到自然界的影响和自然法则的支配，自然界的千变万化直接或间接地影响着我们的健康。

本书所介绍的各种自然疗法，有继承前贤的经验，也有编著者长期的实践经验，内容翔实，简单易行，疗效确切，融科学性、知识性、实用性于一体，文字通俗易懂，内容深入浅出，适合城乡广大群众阅读和选用。

本书以介绍常见病、多发病为主，所介绍的各种自然疗法均为近年来经临床验证行之有效的方法。

书籍目录

高脂血症的基本知识 (一) 血脂的生理作用 (二) 什么是高脂血症 (三) 高脂血症的危害 (四) 高脂血症的病因 (五) 高脂血症的表现 (六) 高脂血症的诊断 (七) 高脂血症的中医分型食物疗法 (一) 饮食原则 (二) 常用降低血脂食物 (三) 降低血脂的食疗验方与菜谱药茶疗法 (一) 药茶疗法简介 (二) 药茶疗法的降脂机理 (三) 降低血脂的药茶验方药膳疗法 (一) 药膳疗法简介 (二) 药膳的分类 (三) 配制降脂药膳的常用药物 (四) 降低血脂药膳验方体育疗法 (一) 体育疗法的特点 (二) 体育疗法的降脂机理 (三) 步行运动 (四) 跑步运动 (五) 跳绳运动 (六) 降脂健美操 (七) 跳舞 (八) 传统降脂体育锻炼方法 (九) 其他体育锻炼 (十) 体育疗法注意事项指压疗法起居疗法附录一 常用食物的胆固醇含量表附录二 常用食物的脂肪含量及其脂肪酸组成表附录三 我国正常男性身高与体重表

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>