

高血压饮食+运动+中医调养全书 超值全彩白金版



作者：吴林玲编著

出版社：天津：天津科学技术出版社

出版日期：2016. 07

总页数：428

介绍：本书详细介绍了高血压患者的黄金饮食原则，降压食材、降压中药材和忌吃食材，让高血压患者对适宜或禁忌吃某种食物及其理由一目了然。并制订了防治高血压的营养食谱，还给出了防治高血压各类并发症的食疗药膳，帮助读者通过饮食科学防治高血压，顺宜而吃，避忌而行，合理规划自己的饮食。本书图文并茂、内容丰富，介绍的方法不但效果显著，且易学易用，非常适合高血压病人自己在家进行保健，具有一定的出版价值。

说明：登录教客网 (<https://www.jiaokey.com/book/detail/14035900.html>) 查找全本阅读方式

高血压饮食+运动+中医调养全书 超值全彩白金版 评论地址：
<https://www.jiaokey.com/book/detail/14035900.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14035900.html>

书名：高血压饮食+运动+中医调养全书 超值全彩白金版