

《生活坊丛书》

图书基本信息

书名：《生活坊丛书》

13位ISBN编号：9787229018573

10位ISBN编号：7229018579

出版时间：2010-3

出版社：重庆出版社

作者：《生活坊》编委会 编

页数：95

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

内容概要

《一用就灵的实用小偏方600例》主要内容：吃生萝卜减肥效果佳萝卜属十字花科植物，其根、茎、叶、种子均可入药。坚持每天吃半个心里美萝卜，半年时间可见成效，不但可以达到减肥的目的，而且还可治疗心绞痛病。这种方法不必减食挨饿，每餐只要少吃一成饱即可。

书籍目录

别让高血压、高血脂“找上”你Part 01 正确认识高血压、高血脂 话说高血压 什么是高血压 / 高血压是怎样形成的 高血压如何分类 / 高血压如何分级 高血压如何分期 / 哪些人要警惕高血压 高血压的主要症状 高血压有哪些危害 / 高血压常见并发症有哪些 哪些因素与血压升高有关 控制高血压的基本原则 高血压预防常识 高血压要做好“三级”预防 / 老年人如何预防高血压 怎样预防妊娠期高血压 怎样预防高血压病并发中风 高血压的检查与诊断 常用血压测量仪有哪些 / 怎样正确使用标准水银柱血压计 袖用水银柱血压计测量血压需注意什么 话说高血脂 什么是血脂 / 什么是高血脂 《高血脂的四种类型 / 高血脂的常见症状 哪些因素会引起血脂升高 哪些人要警惕高血脂 / 高血脂会带来哪些危害 高血脂常见并发症有哪些 高血脂预防常识 血脂异常的三级预防 / 中青年怎样预防高血脂 老年人怎样预防高血脂 / 更年期女性怎样预防高血脂 / 预防高血脂，避免三误区 高血脂的检查与诊断 怎样自我判断血脂是否异常 / 控制血脂异常，做检查非常必要 血脂检查的注意事项 / 高血脂的诊断标准Part 02 选择适合自己的降压、降脂饮食方案Part 03 适量运动有效控制血压、血脂Part 04 起居调养让血压、血脂下降到理想水平Part 05 中医降压降脂法Part 06 心理调适有助于稳定血压、降脂Part 07 科学用药和护理

章节摘录

版权页：

精彩短评

- 1、基本知识，一两步结束的，那还那么繁琐的说~~~
- 2、很快`书简单明了，很适合爸妈
- 3、介绍的内容都挺实用的，而且都有插图。不过介绍是xp系统的，现在电脑安装win7更多了。。。有图很方便，总体还不错，就是字体有些小，书也很小。。
- 4、爸妈是电脑菜鸟，希望能帮助他们。让他们前进。
- 5、换来的书果然还得换出去
- 6、对老爸老妈来讲，是好的.....
- 7、给爸妈学电脑用的，还可以
- 8、给姐姐买的，刚好适合连QQ都不太会聊的人，现在进步很多哦
- 9、老妈看不清，字太小了
- 10、给父母买的，教授的挺详细，很多图。
- 11、有很多“也许什么时候会用到”的东西，那个“什么时候”永远都不会出现
- 12、内容太简单初级了些。
- 13、字太小了，老爸看不清
- 14、很好，详细，入门级好书。
- 15、图文并茂是一本普及电脑使用的好书
- 16、给爸妈买的，看看总是好的。
- 17、书的内容很好看，老爸老妈爱不释手
- 18、书籍很好很实用，比在书店里买便宜很多。
- 19、本来卖给妈妈学电脑的，回家后翻了翻，内容很少，部分还不是怎么实用
- 20、后悔ing
- 21、爸爸妈妈很开心呢~~~
- 22、爸妈很喜欢，简单易学
- 23、给婆婆买的 看得很认真
- 24、不错的一本书，老爸老妈喜欢。
- 25、特价买的，帮朋友，，，所以应该在价钱上来说不错
- 26、彩图，浅显易懂，实用性强。
- 27、书小小的·但是内容很丰富··
- 28、图文并茂，容易学。
- 29、尽教一些玩游戏的。我本以为是简单的方式教爸妈使用OFFICE.谁知道.....我真的很无语。
- 30、拿回去给爸爸妈妈用，不错
- 31、爸妈喜欢，很好。。
- 32、内容太少 不好看
- 33、里头有一本《小空间收纳魔法书》，正在看。
- 34、给爸妈的，很喜欢
- 35、挺好的一本，还都有配图，又便宜~有空我自己也要看看~
- 36、给爸妈买的，蛮好的，就是内容比较少。
- 37、内容很不错，就是字体太小了。本来就是给老爸老妈的，看来编辑忽视了是老年人看的书了，尤其是图片里的字更小了。有点小遗憾。
- 38、看书再操作还是都能搞得懂的。
- 39、这本书还没拿给我的父母，但我看了一下觉得应该还不错。
- 40、这本书总体而言简单易懂，很适合老人家阅读使用，但是字太小，解释也不清，老人家有时难以理解
- 41、《小空间收纳魔法书》，非常实用，就是有些部分缺少图片。
- 42、里面内容通俗易懂，非常适合从来没接触过电脑的老年人
- 43、给家人买的，应该比较容易懂吧，毕竟是专门写给老人看的

44、帮老爸老妈买的，说是不错

45、简单实用的小手册，很方便，很实用！

46、当时买的时候找这样的书找了很久，因为很多原因，最后在特价书里看到这个标题，立马就下订单了，送回来发现却是类似儿时的那种书，感觉内容不是特别好，因为现在父母都是上一辈的，不能用拼音，里面的有些不大实用，而且字也太小。图也很少，很不方便父母看。。

47、质量不错的样子哦

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:www.tushu111.com