

# 《健康是福》

## 图书基本信息

书名：《健康是福》

13位ISBN编号：9787543320314

10位ISBN编号：7543320312

出版时间：2006-1

出版社：天津科技翻译出版公司

作者：薛东

页数：240

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](http://www.tushu111.com)

# 《健康是福》

## 内容概要

本书是薛东博士从自己近年的科普文章中选取的家庭珍藏精华本，旨在推广一种全新的健康生活理念。书中为您呈现很多既“美味”又有“营养”的“科学配餐”，指导您从饮食起居到日常生活的各个方面来保持健康，从懂医做起，成为自己的健康顾问。

本书对于如何预防和治疗“三高”和肥胖问题、脑中风、老年性痴呆、眼科疾患，如何科学补充钙、维生素和其他身体必需的微量元素，以及如何合理膳食等方面的叙述非常精辟，也是作者多年从事临床和科研实践后所总结出的经验。书的最后还收入了正常健康指标，以及主要食物的营养成分，愿与您和您的家人一起分享——哪些人需要留神胆固醇，“老来瘦”也要防高血压，坐下来谈谈脑中风康复，从“心”开始，酒逢知己喝多少，寻找当今的“钙”世英雄，喝咖啡的是非黑白，白肉不白吃。

# 《健康是福》

## 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](http://www.tushu111.com)