

# 《5分钟降脂》

## 图书基本信息

书名：《5分钟降脂》

13位ISBN编号：9787537535342

10位ISBN编号：7537535345

出版时间：2007-1

出版社：河北科技

作者：良石 编

页数：189

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)

# 《5分钟降脂》

## 内容概要

《5分钟降脂》：您知道吃哪些水果蔬菜有益于降脂吗？您知道走路、跑步也能降脂吗？您知道喝茶、饮酒(药酒)也能降脂吗？《5分钟降脂》将给您做详尽的阐述。《5分钟降脂》将向您介绍：5分钟饮食降脂法、5分钟药膳降脂法、5分钟运动降脂法、5分钟运动降脂法、5分钟药酒降脂法、5分钟药茶降脂法、5分钟常用西药降脂法、5分钟常用中药降脂法、5分钟理疗降脂法、5分钟起居降脂法等。这些方法简便易行，一看就懂。

# 《5分钟降脂》

## 书籍目录

5分钟了解血脂常识什么是血脂何为高脂血症你的血脂正常吗一把双刃剑 胆固醇如何自我判断胆固醇升高血脂异常对人体有哪些危害导致高脂血症早发的原因是什么什么是血清甘油三脂原发性高脂血症的病因是什么继发性高脂血症的病因是什么中医是如何认识高脂血症的西医是如何认识高脂血症的5分钟饮食降脂法洋葱降脂芦笋降脂大蒜降脂黄豆芽降脂胡萝卜降脂生姜降脂韭菜降脂芹菜降脂茄子降脂黄瓜降脂西红柿降脂密橘降脂牛奶降脂玉米降脂海带降脂苡麦降脂薤菜降脂苹果降脂核桃降脂荞麦降脂葵花子降脂荷叶降脂山楂降脂甲鱼降脂绿豆降脂.....5分钟药膳降脂法5分钟药酒降脂法5分钟药茶降脂法5分钟西药降脂法5分钟中药降脂法5分钟理疗降脂法5分钟起居降脂法5分钟了解影响血脂正常的几大误区

## 《5分钟降脂》

### 编辑推荐

《5分钟降脂》内容通俗易懂、防治结合、重点突出。只要大家每天抽出5分钟的时间来了解防治高脂血症的知识，再利用5分钟去实践《5分钟降脂》的内容，那么，告别高脂血症的困扰就指日可待。

## 《5分钟降脂》

### 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)