

# 《让血压高消失在运动中》

## 图书基本信息

书名：《让血压高消失在运动中》

13位ISBN编号：9787543315433

10位ISBN编号：7543315432

出版时间：2002-9

出版社：天津科技翻译出版公司

作者：葛志弘

页数：158

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)

# 《让血压高消失在运动中》

## 内容概要

本书以浅显的语言，向读者介绍了防治高血压病的新观点，尤其是建议采用“微笑轻松运动”，它是治疗高血压病的运动疗法。它不仅可以通过运动直接产生降压作用，还避免了因服用降压药给人们带来的副作用。因此，在非药物疗法当中，“微笑轻松运动”疗法是目前治疗高血压的最优良方法之一，而且在国际上广为提倡。

# 《让血压高消失在运动中》

## 书籍目录

### 第一章 体验者述说运动效果

1 10年来持续服用的药量减少了

.....

### 第二章 能轻松降血压的运动方法

1 “微笑轻松运动”的建议

.....

### 第三章 运动疗法对治疗高血压有效

1 何为血压

.....

### 第四章 降压药及其作用

1 降压药分类

.....

### 第五章 运动方法问答

1 有效走路的重点是什么

.....

### 第六章 运动疗法为何有效

1 运动不足会导致高血压

.....

### 第七章 高血压病人

# 《让血压高消失在运动中》

## 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)