

# 《5分钟保肝》

## 图书基本信息

书名：《5分钟保肝》

13位ISBN编号：9787509108505

10位ISBN编号：7509108500

出版时间：2007-4

出版社：人民军医出版社

作者：林青

页数：172

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《5分钟保肝》

## 内容概要

5分钟保肝，ISBN：9787509108505，作者：林青 主编

# 《5分钟保肝》

## 书籍目录

5分钟日常食物保肝法 冬瓜保肝 马兰草保肝 海带保肝 黑木耳保肝 香菇保肝  
胡萝卜保肝 苜蓿保肝 莴苣保肝 西瓜保肝 西红柿保肝 大枣保肝 山楂保肝  
刺梨保肝 蜂蜜保肝5分钟日常生活保肝法 睡眠保肝 排毒保肝5分钟运动保肝法 散步保  
肝 慢跑保肝 游泳保肝 太极拳保肝 气功保肝5分钟保健娱乐保肝法 足部按摩保肝  
耳压保肝 推拿保肝 日光浴保肝 色彩保肝 鲜花保肝 音乐保肝5分钟心理保肝法  
情志调养保肝 好心态保肝 克服障碍保肝 稳定情绪保肝 五心保肝 心理保健保  
肝5分钟中药保肝法5分钟敷贴保肝法5分钟药膳保肝法5分钟药茶保肝法5分钟药酒保肝法5分钟掌握各  
类肝病护理法

## 《5分钟保肝》

### 编辑推荐

基于当今社会人们健康理念的更新，基于对人体肝脏保护意识的增强，编者精心撰写出这本肝脏保健的实用型书籍。本书从食物、生活、运动、保健、心理、中药、敷贴、药膳、药茶、药酒和肝病护理等十一个方面，详细介绍和解说如何利用“五分钟”的时间，在日常生活中开展肝脏的自我保健。重点从百姓生活饮食着手，详尽叙述了人们生活中不可或缺的菜蔬、瓜果等大众食品所蕴含的保肝功效，以及药膳、药茶、药酒的家庭制作和适用范围，并从运动排毒和心理调节的角度。介绍了如何通过适当的运动和积极的心理调节对肝脏进行保护。全书用朴素生活化的语言，让科学的道理和实用可操作的保肝策略，更加贴近我们的日常生活。知识原理与可行的操作紧密融合，是本书的显著特点，适于广大群众和肝病患者阅读参考。

## 《5分钟保肝》

### 精彩短评

- 1、里面有很多的方法,但大多不太实用.
- 2、书的内容简单易懂,容易执行。特别表扬店家的负责态度。缺货及时通知。并且调货后特地单独快递寄来。表扬！

# 《5分钟保肝》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)