

<<中老年保健金钥匙>>

图书基本信息

书名：<<中老年保健金钥匙>>

13位ISBN编号：9787801080875

10位ISBN编号：7801080874

出版时间：2009-9

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：<http://www.tushu007.com>

<<中老年保健金钥匙>>

内容概要

《中老年保健金钥匙》介绍了中老年养生保健之道，汇集了古今中外一些科学实用的养生保健知识和方法，既便于中老年人领会把握，又便于中老年人实践操作。

但各人应结合自身的具体情况，制定出切实可行的养生保健的生活准则，进而达到祛病延寿的目的。如：中老年养生保健十六宜，晚餐与养生，长寿的基本心理素质，中老年人在“变季”中如何防病，气功为什么能治疗疾病，老年人吃哪些东西最益寿，高血压病的饮食疗法，老年尿频的饮食疗法等。

<<中老年保健金钥匙>>

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:<http://www.tushu007.com>