

<<中老年养生保健家事圣经>>

图书基本信息

书名：<<中老年养生保健家事圣经>>

13位ISBN编号：9787216027755

10位ISBN编号：7216027752

出版时间：2000-01-01

出版时间：湖北人民出版社

作者：曾正斌

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>

## <<中老年养生保健家事圣经>>

### 内容概要

本书是以中老年人在身心健康方面最常遇到的疑惑设题，用笔者20多年在门诊医疗和健康咨询工作的经验，结合现代中西医学的最新研究成果，提出简单易行、切实有效的解决方法，问题涉及衰老探索、养生长寿、自我保健、心理保健、饮食保健、性保健、常见中老年疾病防治和合理用药等方面。

<<中老年养生保健家事圣经>>

书籍目录

- 一、 衰老与抗衰篇
- 二、 养生与长寿篇
- 三、 自我保健篇
- 四、 心理保健篇
- 五、 饮食保健篇
- 六、 性保健篇
- 七、 疾病防治篇
- 八、 合理用药篇

<<中老年养生保健家事圣经>>

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>