

图书基本信息

书名：<<中老年保健之友.(第四集), 生活方式与健康 (精装)>>

13位ISBN编号：9787541616365

10位ISBN编号：7541616362

出版时间：2002年3月1日

出版时间：云南科技出版社

作者：洪昭光

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>

内容概要

我们要充分认识到现在这么多的各种各样的病，归根到底就是生活方式不文明造成的。如果我们坚持文明健康的生活方式，就可以不得病。
一共就四句话，十六个字：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。

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>