第一图书网, tushu007.com

<<养生从45岁开始>>

图书基本信息

书名：<<养生从45岁开始>>

13位ISBN编号：9787800997518

10位ISBN编号：7800997510

出版时间：2004-1-1

出版时间：中国三峡出版社

作者：张丹

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

当事业如日中天的时候；当家庭如月圆满的时候；常常也是身体盛极而衰的时候。
因此，请谨记，养生从45岁开始，为自己健康买一份长寿险！
编写本书就是为了帮助中年人进一步提高自我养生保健意识，让更多的中年人掌握养生保健的技巧和防病治病的常识与方法。

本书以通俗晓畅的语言，分析从45岁开始养生的重要性，为中年人警惕疾病潜入身体、及早呵护健康敲响警钟；深入浅出地介绍了中年人健体养生

第一图书网, tushu007.com

<<养生从45岁开始>>

书籍目录

警示一 养生进入了关键期
警示二 警惕病魔的侵入
警示三 选择适合中年人的健身方式
警示四 注重营养均衡
警示五 学会享受生活
警示六 心理健康不容忽视
警示七 夫妻情感需要调适
警示八 疲劳是身心健康的大敌
警示九 更年期需要特别保健
警示十 有病一定早治疗

第一图书网, tushu007.com

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