

图书基本信息

书名：<<长寿保健专家指南（健康中国）>>

13位ISBN编号：9787807594093

10位ISBN编号：7807594098

出版时间：2008-11

出版公司：万卷出版公司

作者：崔钟雷

页数：224

字数：170000

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

本书针对中老年人生理与心理不同于以往年龄层的特点，从生活细节到饮食调理，分别提出了切实可行的养生之道。

本书是孝顺的子女送给老爸老妈的第一本健康书，是在家享受天伦之乐的中老年朋友们的养生必读书！

书籍目录

- 第一章 中老年人的生理特征
- 第二章 中老年人的心理特征
- 第三章 饮食有道
- 第四章 生活细节
- 第五章 兴趣培养
- 第六章 中老年人常见病的8方治
- 第七章 用药须科学
- 第八章 情感处方

编辑推荐

日常生活如何轻松保健？

怎样饮食才是有效的保养之道？

如何拥有积极健康的心理及生活方式？

形形色色的中老年常见病症如何辨识、预防与治疗？

《长寿保健专家指南》用专业的知识解密长寿之道，答疑解惑，存真辨误，科学指导，教您保健是您长寿路上不可错过的知识宝典

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>