

<<還我青春-中年健康DIY>>

图书基本信息

书名：<<還我青春-中年健康DIY>>

13位ISBN编号：9789867642110

10位ISBN编号：9867642112

出版时间：二魚

作者：梁繼權 著

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>

<<還我青春-中年健康DIY>>

內容概要

臺大醫學院家庭醫學科主任陳慶餘、行政院衛生署副署長李龍騰醫師推薦本書強調自己做(DIY)

。現代人的健康觀念是自我參與，亦即培養良好的生活型態的不二法門是以身作則。

本書內容先從影響中年人的健康因素，包含老化、生活壓力談起，接著介紹各種器官系統的退化原因，產生中年人的常見疾病，有了這些認識以後，對慢性疾病的治療和養生之道必須從自我照顧做起，深入淺出，實乃肺腑良言。

<<還我青春-中年健康DIY>>

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>