

中老年男性养生保健



[中老年男性养生保健_下载链接1](#)

著者:薛永伦

出版者:

出版时间:2001-6-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787503827983

作者介绍:

目录: 第一章 中老年男子的特征

- 一 生理特征
-

第二章 养生的基本原则

- 一 古人论养生
-

第三章 生活起居与养生保健

- 一 住宅与养生保健

.....

第四章 运动与养生保健

一 老年人如何选择运动项目

.....

第五章 情趣与养生保健

一 旅游与养生

.....

第六章 预防疾病与养生保健

一 健康的标准与人的寿命

.....

第七章 合理饮食与养生保健

一 饮食与保健

.....

第八章 中老年男性保健食疗方

一 药粥

.....

· · · · · (收起)

[中老年男性养生保健_下载链接1](#)

标签

评论

[中老年男性养生保健_下载链接1](#)

书评

[中老年男性养生保健_下载链接1](#)