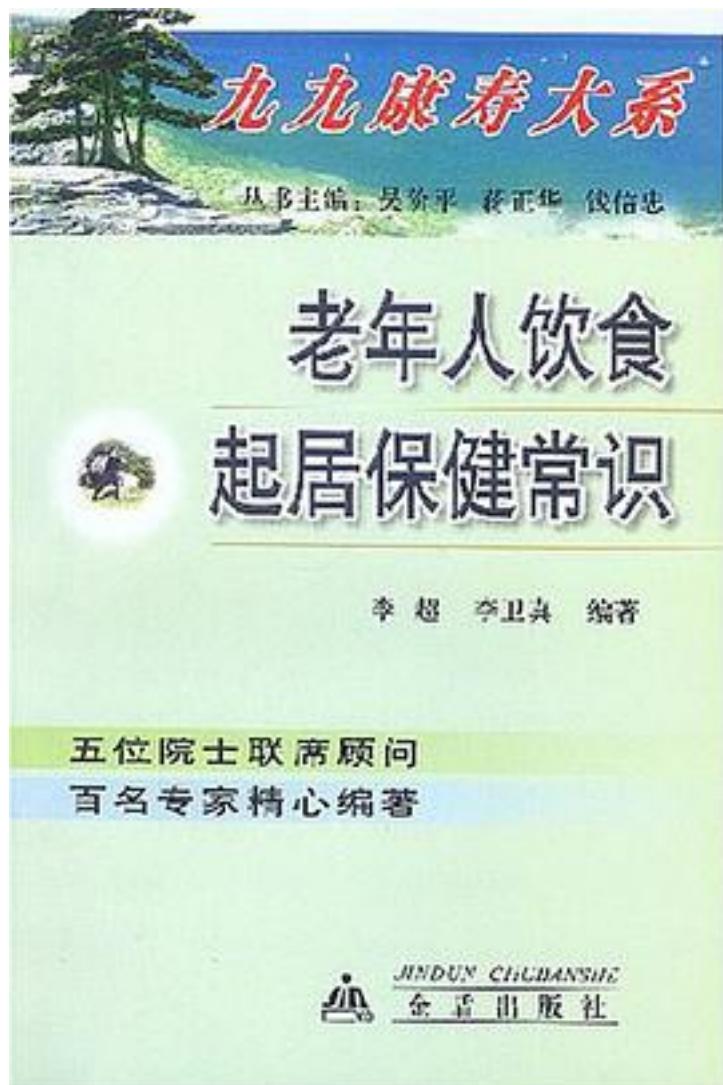


老年人饮食起居保健常识



[老年人饮食起居保健常识 下载链接1](#)

著者:李超, 李卫真 编著

出版者:金盾

出版时间:2003-1

装帧:

isbn:9787508222813

老年人的健康问题越来越引起社会的重要。本书对老年人的饮食起居，如老年人的饮食结构、老年人吃喝中的学问、老年人饮水时应注意的问题和老年人的睡眠与健康等13个方面的保健知识，作了深入浅出的阐述。内容通俗易懂，科学性、实用性强，是广大老年朋友自我保健的必备用书，也可供医疗保健工作者参考。

作者介绍:

目录:

[老年人饮食起居保健常识](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[老年人饮食起居保健常识](#) [下载链接1](#)

书评

[老年人饮食起居保健常识](#) [下载链接1](#)