

中老年养生保健方略



[中老年养生保健方略_下载链接1](#)

著者:王万林

出版者:中原农民出版社

出版时间:2003-5

装帧:

isbn:9787806415122

一年中有春、夏、秋、冬四季，人生中有少、青、中、老四期。人们对这一自然规律无法抗拒，但可通过认识和掌握自然规律达到理想的目的。

大自然的规律人们每年都要经历一次，对严寒酷暑都有深刻体会，所以对季节的变换就比较警觉和重视。每当酷暑过后，稍有秋风凉意，人们便积极行动起来忙着做各种过冬准备，以迎接严寒冬季的到来。可惜，人生的规律每个人只能经历一次，古人和别人的经验教训总不及个人体验的深刻，警觉性也不及对待大自然季节变换那样重视。人们过了朝气蓬勃的青春期，不知不觉便步入了中年，人体的机能和自身免疫力也在悄悄地减退，疾病也会乘虚而入。疾病初期，症状并不明显，人们往往因自我感觉良好而忽视健康检查，致使到了老年疾病渐多，明显影响生活，失去了疾病的最佳治疗时机。编写这本书的重要目的，就在于提醒人们从中年开始就要防病于未然。无病防病，有病早治，这是人们延缓衰老，延年益寿，颐养天年的最佳途径。

作者介绍:

目录:

[中老年养生保健方略_下载链接1_](#)

标签

好

评论

头头是道 但是我做不到 外婆能做到!

[中老年养生保健方略_下载链接1_](#)

书评

[中老年养生保健方略_下载链接1](#)