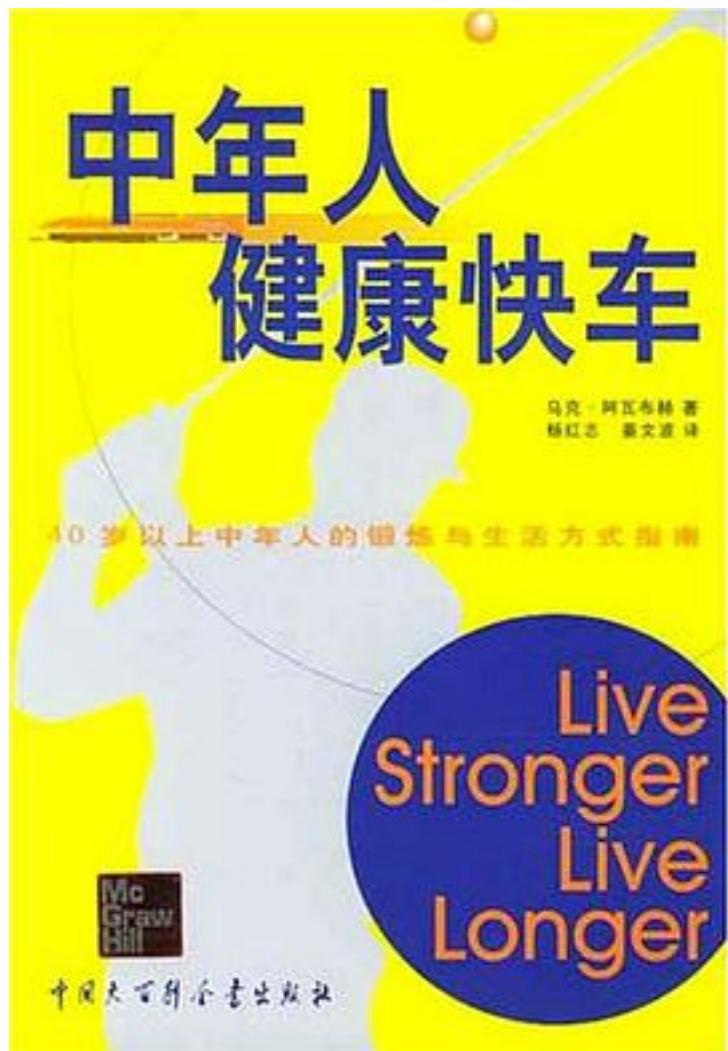


# 中年人健康快车



[中年人健康快车 下载链接1](#)

著者:(澳)阿瓦布赫

出版者:中国大百科全书出版社

出版时间:2004-3

装帧:

isbn:9787500069942

对于那些希望能够自助的人而言，这本书将是一个闪闪发光的指针。我认为，比延长生命更重要的是，这种健康的感觉让生活变得更有乐趣。我将毫不犹豫地向我的患者和朋友们推荐这本书。在这本书中，作为一个风湿病专家和疼痛治疗医师，作者展示给我们的不仅有他的专业知识，更有其可信的亲身经历——通过遵循本书中的锻炼计划，他成功地战胜了步入中年后的种种挑战，克服了关节机能的退化。

作者介绍:

目录: 序

前言

第一部分 强健身体 自己把握  
第1章 锻炼身体源于积极主动  
第2章 年过四十更须有效锻炼  
第3章 远离疾病警惕大腹便便  
第4章 合理饮食科学锻炼并重  
第5章 强身健体不必忍饥挨饿  
第6章 脂肪摄入应当正确对待  
第7章 关节疼痛绝对不可小觑  
第8章 锻炼维护健康百益无害  
第9章 健身强体不

· · · · · (收起)

[中年人健康快车](#) [下载链接1](#)

标签

评论

---

[中年人健康快车](#) [下载链接1](#)

书评

[中年人健康快车\\_下载链接1](#)