

50以后的健康



[50以后的健康_下载链接1](#)

著者:吴建勋

出版者:辽宁科学技术出版社

出版时间:2005-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787538143027

《50以后的健康》为50岁以上的中老年人提供了各式各样改善疾病及促进健康的食疗、按摩及气功运动方法，共5个部分。50岁以后，人体各种机能加速衰退，您会在不知不觉当中，牙齿逐渐动摇，头发灰白越来越多，骨骼开始容易僵硬，动作不再灵活，体力大不如前，稍微熬一次夜，或劳动一下，就非得一个星期才能缓过劲来。“力不从心”、“时不我予”、“欲振乏力”、“忘东忘西”这种“衰老”的感觉，造成许多中老年人内在心里极大的担心与恐惧，也许是现在，或是将来，每个人都会经历到，但无需害怕，因为五千年的传统医学在预防、治疗疾病与抗衰老的过程中，使老年的生活过得更轻松愉快，在《50以后的健康》中便提供了简便廉效的各式各样改善疾病及促进健康的食疗、按摩及气功运动，可利用来帮助您自己或您的家人。不要忘了，您也会变老，您怎么对待自己的父母，您的儿女都会看在眼里，青壮时若不善待父母，到时候想要后悔也来不及了。好好运动《50以后的健康》的方法，帮帮父母的身体，绝对让全家和乐融融。

作者介绍:

目录: 第一章 预防胜于治疗
第二章 对抗老化现象
1 白发和脱发
2 白内障
3 青光眼
4 骨质疏松
5 更年期
6 前列腺肥大
.....
第三章 改善虚弱体质
.....
第四章 赢得最佳能量
.....
附录 服药正确免危险
常用按摩穴位图
参考文献
· · · · · (收起)

[50以后的健康_下载链接1_](#)

标签

评论

[50以后的健康_下载链接1](#)

书评

[50以后的健康_下载链接1](#)