

抗衰老必读



[抗衰老必读_下载链接1](#)

著者:周玉兰

出版者:中国妇女出版社

出版时间:2005-1

装帧:简装本

isbn:9787802030701

本书共分八篇，内容分别为：健康人的寿命与衰老；保护人体的机制与长寿；预防及治疗身体疾病；均衡营养延缓衰老等。

预防衰老的方法有那些，应该何时预防衰老，与衰老有关的疾病有哪些，营养与延缓衰老都有哪些关系，体育锻炼是如何延缓衰老，抗衰老的方法有哪些。

作者介绍:

目录:

[抗衰老必读_下载链接1](#)

标签

评论

[抗衰老必读_下载链接1](#)

书评

[抗衰老必读_下载链接1](#)