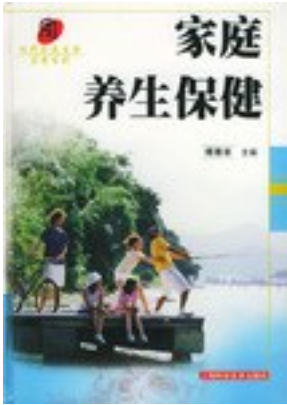


家庭养生保健



[家庭养生保健 下载链接1](#)

著者:傅善来

出版者:上海科技

出版时间:2002-2

装帧:平装

isbn:9787532357680

健康长寿，是人类的第一需求。人生百岁，是世世代代梦寐以求的美好愿望。那么，人能不能健康长寿?能不能活到百岁?作者根据中外古今长寿老人的长生经验，结合现代医学和中医学养生保健理论，提出想得开、睡得着、吃得下、走得动、适当进补和定期健康检查六项健康基石；同时，论述了有病不可怕，可怕的是不以为然或是忧心忡忡、惶惶不可终日，应该积极配合医生，做好自我保健，同样能健康长寿。最后，对疾病突发事件如何做好自救互救，把损失降低到最低限度，也作了简要的介绍。内容深入浅出，易学易会，操作性、实用性强，是现代家庭必备的“医学顾问”。

作者介绍:

目录:

[家庭养生保健 下载链接1](#)

标签

评论

[家庭养生保健_下载链接1](#)

书评

[家庭养生保健_下载链接1](#)