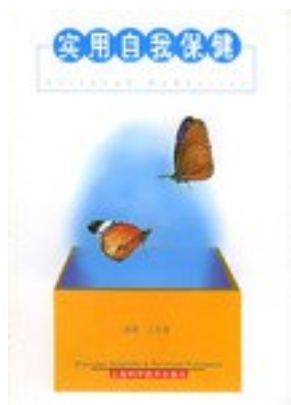


实用自我保健



[实用自我保健_下载链接1](#)

著者:王世豪

出版者:上海科学技术出版社

出版时间:2002-9

装帧:平装

isbn:9787532363223

本书以通俗易懂的文字，详细介绍了中老年人的心理养生、运动养生、饮食养生、生物钟养生等综合养生的作用和方法，并在大脑保健、排除体内毒素和抗衰老、消疲劳等方面，简明介绍了多种保健方法。

本书对内科、外科、妇科、皮肤科、五官科等各科中老年人常见病症，按安全、有效、经济、方便的原则，分别介绍了饮食疗法、穴位按摩疗法、运动疗法等多种简易治疗方法，供选择采用。书后附有常见食物营养成分表和人体老化简易自测法，可作为中老年人自我保健的参考。

作者介绍:

目录:

[实用自我保健_下载链接1](#)

标签

评论

[实用自我保健_下载链接1](#)

书评

[实用自我保健_下载链接1](#)