

# 老年人益智健脑



[老年人益智健脑\\_下载链接1](#)

著者:王伟佳

出版者:上海中医药大学出版社

出版时间:2002-7

装帧:平装

isbn:9787810106436

本书以老年人益智健脑为话题，分别从饮食、中药、针灸、按摩、梳头、导引、运动、娱乐等十大方面论述了这些领域与益智健脑的密切关系。

作者介绍:

目录:人到老年话健脑  
一、人到老年智力衰

二、人到老年多健忘  
三、人到老年要益智  
饮食益智健脑法  
一、营养与智力  
二、益智健脑食品  
三、益智健脑食疗方  
四、益智健脑饮食禁忌  
针灸益智健脑法

.....  
按摩益智健脑法

.....  
梳头益智健脑法  
..... (收起)

[老年人益智健脑\\_下载链接1\\_](#)

标签

评论

-----  
[老年人益智健脑\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[老年人益智健脑\\_下载链接1\\_](#)