

# 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:2006-6

装帧:

isbn:9787802032767

人的自然寿命有多长?人为什么会衰老?如何通过科学的方法来延缓衰老?本书以科学观从“健康人的寿命与衰老”、“保护人体的机制与长寿”、“预防与积极治疗身体疾病”、“合理营养”，“体育锻炼有益健康”、“充足睡眠与其他生活安排”、“注重精神且生，保持心理与情绪健康”几个方面介绍延缓衰老、保持健康的方法，读来使人受益匪浅。

走出生活误区，改善生活方式，延缓衰老过程，提高生命质量。了解延缓衰老的知识和方法，选择科学的生活方式，合理搭配饮食，注重精神健康，学会释放压力，及时调整情绪，坚持规律运动，就能有效地帮助人们预防身体疾病，远离疾病缠绕，真正实现健康长寿。

作者介绍:

目录:

[抗衰老必读\\_下载链接1](#)

标签

科普

评论

-----  
[抗衰老必读\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[抗衰老必读\\_下载链接1](#)