

# 怎样延缓衰老



[怎样延缓衰老\\_下载链接1](#)

著者:黄念君

出版者:金盾出版社

出版时间:2006-11

装帧:简装本

isbn:9787508240985

本书主要介绍近十多年来国内外，特别是美国在延缓衰老、健康长寿方面的新发现和新成就。全书共分八章，即自由基引起衰老的新理论，抗氧化剂延缓衰老的新发现，抗氧化剂的种类、来源和作用原理，维生素和矿物质延缓衰老的新观点，抗衰老的必需营养补充剂，抗衰老的特需营养补充剂，延缓衰老的饮食方案，积极修复与逆转衰老性损伤。本书内容科学，知识新颖，方法实用，适宜各阶层人士阅读。

作者介绍:

目录:

[怎样延缓衰老\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[怎样延缓衰老\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[怎样延缓衰老\\_下载链接1](#)