

不惑之年话健康



[不惑之年话健康_下载链接1](#)

著者:张娟 主编

出版者:人民军医

出版时间:2007-1

装帧:

isbn:9787509101780

本书为“健康全家福，生活礼品书”之中年须知分册。全书共分9章，全面介绍了中年

时期人的社会、生理、心理特点，常见疾病及其防治方法。对危害中年人的各种常见健康问题，如承担的社会重负、威胁健康的不良生活方式、饮食、日常起居、性生活保健等进行了系统描述。内容丰富，通俗易懂，是中年人养生保健的好帮手。

作者介绍:

目录:

[不惑之年话健康 下载链接1](#)

标签

评论

[不惑之年话健康 下载链接1](#)

书评

[不惑之年话健康 下载链接1](#)