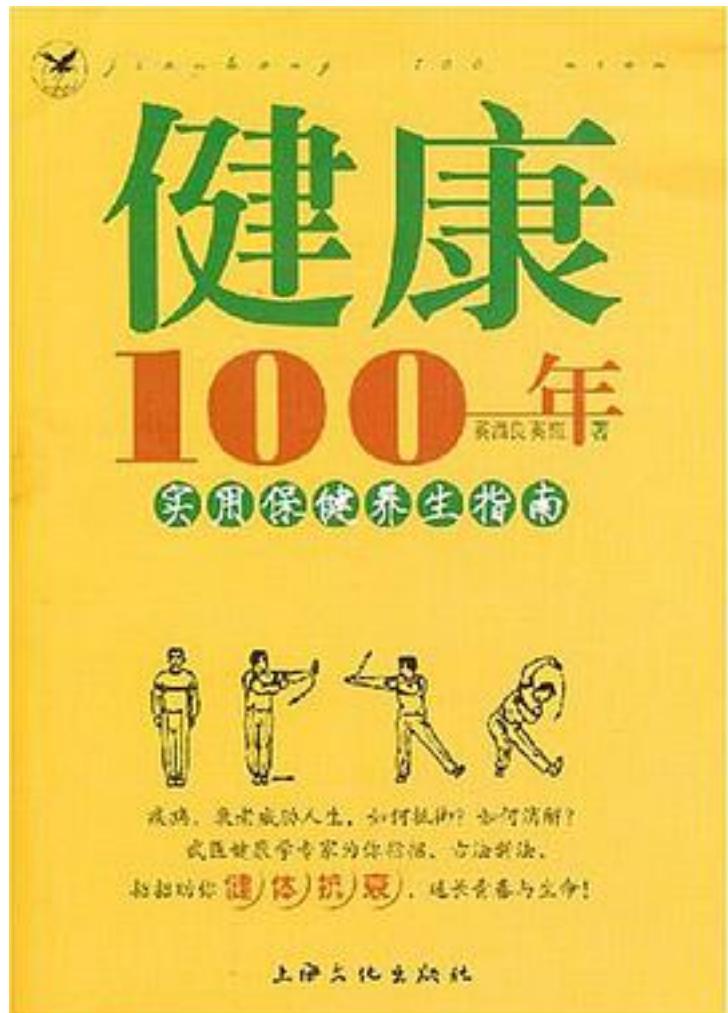


# 健康100年实用保健养生指南



[健康100年实用保健养生指南 下载链接1](#)

著者:奚潘良,奚雍

出版者:上海文化出版社

出版时间:2007-8

装帧:

isbn:9787807401537

疾病、衰老威胁人生，如何抵御？如何消解？

武医健康学专家为你指招，古法新法，招招助你健体抗衰，延长青春与生命！

本书综合中老年人关心之抗衰养生热点，汲取古今百岁老人青春常驻之秘诀，着重介绍老人的修身养心、饮食强体、运动保健等科学养生、祛病延年的诸多良方，可引领中老年人尽早登上科学养生健体之艺术殿堂。

该书大部分内容，曾被海内外数十家新闻媒体报道，社会反响热烈，作者因而获得“关怀老人健康创新”的佳誉。

作者介绍：

目录：

[健康100年实用保健养生指南 下载链接1](#)

标签

对面面对面

评论

[健康100年实用保健养生指南 下载链接1](#)

书评

[健康100年实用保健养生指南 下载链接1](#)