

快乐老年自我保健必备



[快乐老年自我保健必备 下载链接1](#)

著者:张颖

出版者:清华大学

出版时间:2007-10

装帧:

isbn:9787302157397

本书是专为适应老年人的特殊需要而编写的。作者在详尽介绍西药疗法、中药疗法、推拿按摩疗法、足部疗法、拔罐疗法、刮痧疗法、耳穴疗法、沐浴疗法、敷药疗法等家庭常用治病方法的基础上，对老年人最常见的40余种疾病进行了通俗易懂的阐述，每种病都分别说明其发病原因、症状表现、自我治疗、预防与保健方法，并重点介绍西药、中

成药、中药单方验方、推拿、拔罐、足疗、药膳等自我治疗方法，这些方法均简便易行，效果确实，适合老年人掌握和应用。老年朋友一册在手，可以随时根据自己的需要查阅相关治疗和保健方法，这无疑十分有利于广大老年人的日常保健。

作者介绍:

目录:

[快乐老年自我保健必备 下载链接1](#)

标签

评论

[快乐老年自我保健必备 下载链接1](#)

书评

[快乐老年自我保健必备 下载链接1](#)