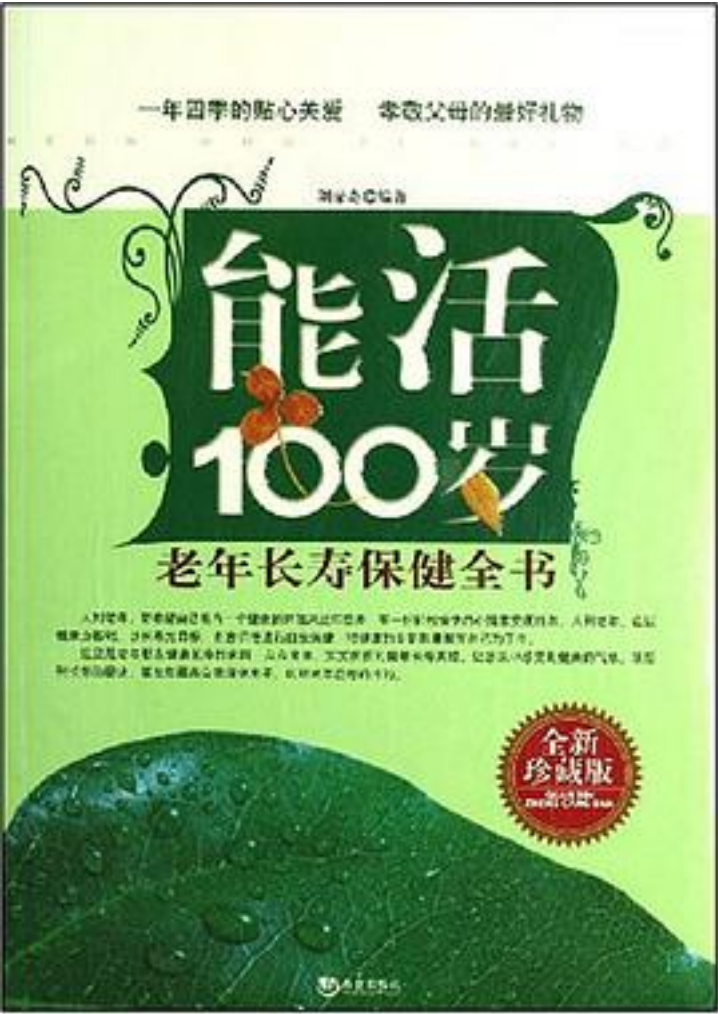


能活100岁



[能活100岁 下载链接1](#)

著者:刘荣奇

出版者:海潮出版社

出版时间:2007-12

装帧:

isbn:9787802134706

人到老年，都希望自己能有一个健康的体魄来延年益寿，有一份轻松愉快的心情来安度

晚年。人到老年，应以健康为基础，以长寿为目标，有意识地进行自我保健，把健康的金钥匙掌握在自己的手中。

这里是老年朋友健康长寿的家园，点点滴滴，实实在在的健康长寿真经，让您从中感受到健康的气息，领悟到长寿的秘诀，帮助您提高自我保健水平，达到延年益寿的目的。

随着时代的进步，人类的寿命也在明显延长。目前，我国老年人口已达1.26亿，占总人口的10%，几乎占全球老年人的1/5。广大老年朋友都希望自己能有一个健康的体魄来延年益寿，有一份轻松愉快的心情来安度晚年。

本书就是献给广大老年朋友的实用长寿保健指南。它从老年人居家生活、营养膳食、科学运动、美体与休闲、婚姻与性生活、更年期保健、老年人心理与健康、老年人用药与保健、老年常见病的防治、家庭常规护理等多方面细致周密地介绍了长寿保健的知识，读后一目了然，一学就会，即查即用，让健康与老年朋友们时时相伴。

本书内容全面、新颖、实用，体现了21世纪人们倡导健康远离疾病的特色，想老年人之所想，急老年人之所急，为老年人追求健康长寿指出了一个明确的努力方向让第一位期望健康长寿者都能安享晚景，延年益寿，能活100岁！

作者介绍:

目录:

[能活100岁 下载链接1](#)

标签

评论

[能活100岁 下载链接1](#)

书评

[能活100岁 下载链接1](#)