

# 长寿保健专家指南



[长寿保健专家指南\\_下载链接1](#)

著者:《日知生活》编委会 编

出版者:上海科普

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787542738929

《长寿保健专家指南》内容简介为：日常生活如何轻松保健？怎样运动才是有效的保养

之道？如何拥有积极健康的心理及生活方式？形形色色的中老年常见病症如何辨识、预防与治疗？是药三分毒，科学用药知多少？《长寿保健专家指南》用专业的知识解密长寿之道，答疑解惑，存真辨误，科学指导，教您保健是您长寿路上不可错过的知识宝典。

作者介绍:

目录:

[长寿保健专家指南\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[长寿保健专家指南\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[长寿保健专家指南\\_下载链接1](#)