

女性健康五部曲丛书



[女性健康五部曲丛书_下载链接1](#)

著者:竹剑平

出版者:

出版时间:2008-3

装帧:

isbn:9787802313972

《女性健康五部曲·人到中年说养生》主要内容：世上最美丽的衣裳是健美的肌肤，世

上最珍贵的宝藏是壮健的身心。拥有一个康健强壮的体魄，那无疑是您幸福的象征，快乐的源泉。为了帮助女性了解并掌握一些修心养性、强身健体、祛病延年的科学知识和方法，我们特瞄准女性一生的几个特殊生理时段，有针对性地编撰了相应科普知识，为妇女度身定做了保健套餐，书名曰《女性健康五部曲丛书》，奉献给广大读者。

全套丛书分青春年华话保健、做一个阳光妈妈、人到中年说养生、从容面对更年期、永葆青春度老年五个分册，既各自成书，又互有联系。每个分册包含心理篇、生理篇、病理篇、饮食篇、运动篇等内容。其特点是知识实用，方法简便，文句通俗，易学易用。

《女性健康五部曲·人到中年说养生》是该系列之一的《人到中年说养生》分册。

作者介绍:

目录:

[女性健康五部曲丛书_下载链接1](#)

标签

评论

[女性健康五部曲丛书_下载链接1](#)

书评

[女性健康五部曲丛书_下载链接1](#)