

影响您健康长寿的12个关键



[影响您健康长寿的12个关键_下载链接1](#)

著者:张湖德 编

出版者:

出版时间:2008-6

装帧:

isbn:9787509118702

《影响您健康长寿的12个关键》作者参考大量古今医学文献，结合现代生活实际，详细阐述了影响健康长寿的12个关键因素。包括自然环境、衰老与抗衰老、社会因素、意外事故、疾病防治、科学饮食、心理因素、运动保健、遗传因素、生活方式、“文明病”预防和自我养生等，在阐述理论知识的同时，介绍了许多有利健康长寿的具体措施和行之有效的保健方法。全书内容丰富，阐述简明，融科学性、可读性和实用性为一体，适于广大群众、特别是关注健康长寿的中老年朋友阅读参考。

作者介绍:

目录:

[影响您健康长寿的12个关键_下载链接1_](#)

标签

评论

[影响您健康长寿的12个关键_下载链接1_](#)

书评

[影响您健康长寿的12个关键_下载链接1_](#)