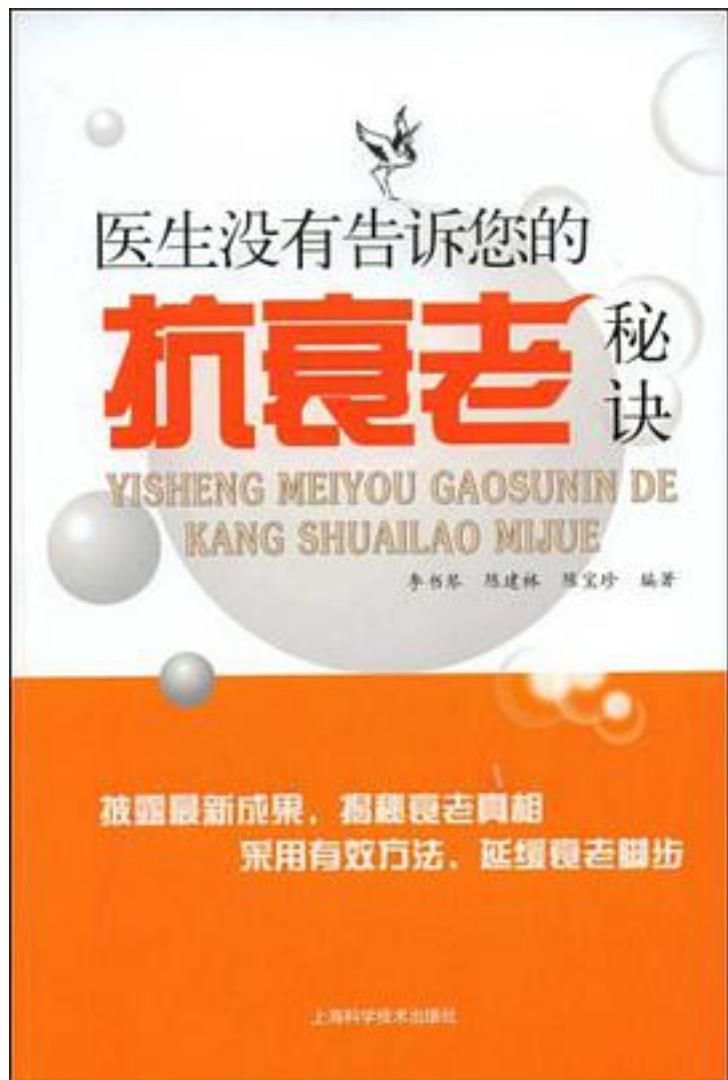


医生没有告诉您的抗衰老秘诀



[医生没有告诉您的抗衰老秘诀_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2008-12

装帧:

isbn:9787532396313

《医生没有告诉您的抗衰老秘诀》以自由基和抗自由基为主线，从饮食、运动、心理、环境因素、理化因素等方面层层展开，教您如何科学地生活，呵护健康，达到抗衰老的目的。延缓衰老，健康长寿，是人们尤其是中老年人不懈的追求。

正是人们的这种需求，推动着医学家们持续不断地去探究，试图揭开衰老的面纱，找到长寿的秘密。自由基——一个您或许还很陌生的名字，在医学界却早已闻名遐迩。因为它可能是造成衰老的原因，甚至于与80%以上的疾病有关。

作者在广泛收集当今世界各国最新研究进展的基础上，结合自己长期积累的心得撰写了《医生没有告诉您的抗衰老秘诀》。内容包括人为什么会衰老，自由基的研究进展，对老化认识的新理念，延长寿命方略，抗老化的科学观，建立正确的健康饮食理念，矿物质与长寿。运动与长寿，以及医生还没有告诉您的长寿秘密。

作者介绍:

目录:

[医生没有告诉您的抗衰老秘诀 下载链接1](#)

标签

健康

评论

[医生没有告诉您的抗衰老秘诀 下载链接1](#)

书评

[医生没有告诉您的抗衰老秘诀 下载链接1](#)