

# 更年期保健手册



[更年期保健手册\\_下载链接1](#)

著者:张雅利

出版者:

出版时间:2009-5

装帧:

isbn:9787506299817

《更年期保健手册(送给爸妈的健康书)》是一本为中老年朋友带来健康、幸福的书，它旨在帮助中老年树立正确的健康观念，了解合理的营养、健康的运动和生活方式对身心健康的影响，教会中老年朋友如何预防和应对疾病的困扰。处于更年期的人应多学习掌握一些更年期保健知识，正确认识和理解这一阶段的生理、心理特性，关爱自我，注重保健，建立合理的生活方式，如适当的锻炼、科学的膳食、平衡的营养、充足的休息和乐观的心态。只有这样才能平稳度过更年期，让身体更健康，家庭更和睦，迎来人生绚丽的第二春！

作者介绍:

目录:

[更年期保健手册 下载链接1](#)

标签

sfdsdf

评论

[更年期保健手册 下载链接1](#)

书评

[更年期保健手册 下载链接1](#)