

# 衰老与抗衰老学



[衰老与抗衰老学 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2009-5

装帧:

isbn:9787508718736

《衰老与抗衰老学》分为两编。第一编为衰老编：阐述人类的寿命、人衰老形态、心理、器官和功能变化特征、衰老机理和影响衰老的因素；第二编延缓衰老的对策：阐述中医药养生抗衰老的原则和措施、饮食抗衰老、运动抗衰老等。写该编的目的是想告诉国人，世界上没有长生不老药，但人们只要依照中医药养生原则注意心理素质的培养、饮食合理、适度运动、预防过劳就能长寿。

《衰老与抗衰老学》的特点是资料新，收集了近期的衰老科学研究成果，更重要的是把作者30余年的研究心得与成果融入到《衰老与抗衰老学》中。另一特点是语言较简练、生动；写作特点是寓理论于实践，读起来不枯燥乏味。

作者介绍:

目录:

[衰老与抗衰老学\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[衰老与抗衰老学\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[衰老与抗衰老学\\_下载链接1](#)