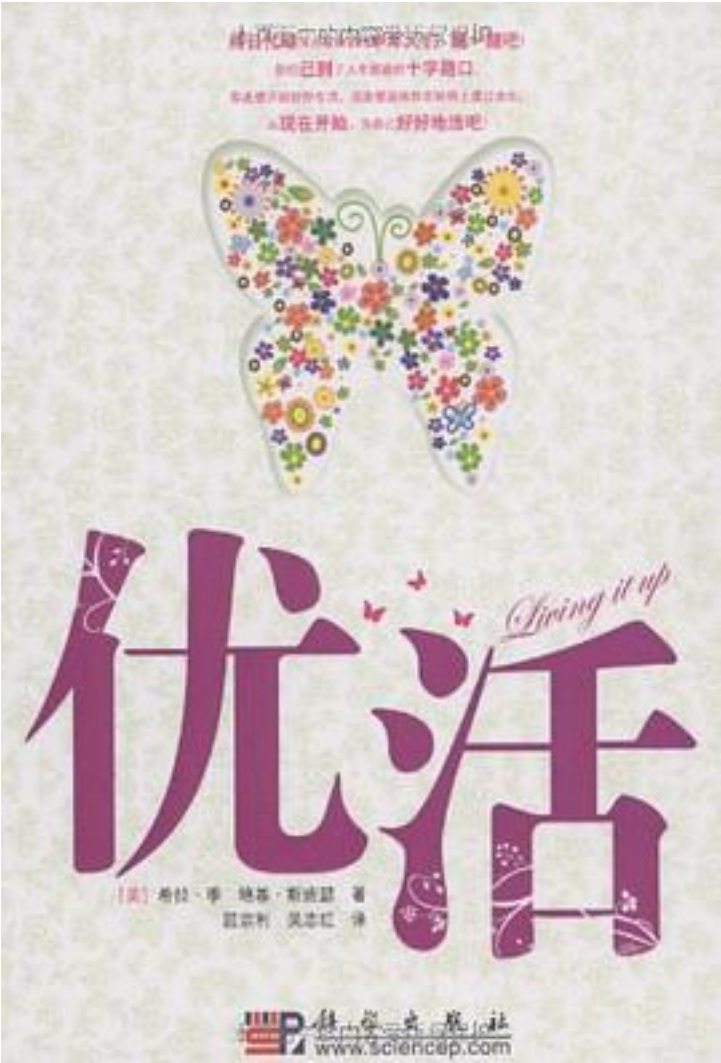


# 优活



[优活\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2009-7

装帧:

isbn:9787030246004

《优活》主要面向关注自我的中年女性。作者针对中年人在这一特殊时期的身体、心理状态，从同龄人的角度一一进行分析，提出了建设性的意见，帮助中年人走出困境，继续成长。并通过书中的“医生留言板”、“酷行动”及“随笔”等专栏介绍了许多专业知识和锻炼方法。作者提出的种种方法与建议足以让每位中年读者为之振奋。

终日忙碌而无暇自顾的中年人们，醒一醒吧！你们已到了人生旅途的十字路口。从现在开始，为自己好好地活吧！

作者介绍:

目录:

[优活\\_下载链接1](#)

标签

评论

五十岁之前可以读一读这本书

-----  
[优活\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[优活\\_下载链接1](#)