

老年人不生病的生活方式



[老年人不生病的生活方式_下载链接1](#)

著者:赵月芹

出版者:

出版时间:2009-10

装帧:

isbn:9787511300829

《老年人不生病的生活方式》根据最新的健康理念，结合老年人的身心特点，针对老年

人的居家环境、日常膳食、科学运动、婚姻与性生活、更年期保健、心理与健康、用药与生活细节、常见病的防治、家庭常规护理等方面的需求，详细地介绍了养生保健的知识。旨在帮助老年人建立正确的健康观念。了解合理的饮食、健康运动和科学的生活方式。教会老年朋友如何预防和应对疾病的困扰。以帮助老年人提高自我保健水平，从而延年益寿，快乐健康地享受晚年。是快乐老年健康枕边书，是改善老年朋友身心健康的生活方式，关爱父母双亲健康快乐的养生宝典。

作者介绍:

目录:

[老年人不生病的的生活方式_下载链接1](#)

标签

评论

[老年人不生病的的生活方式_下载链接1](#)

书评

《老年人不生病的的生活方式》根据最新的健康理念，结合老年人的身心特点，针对老年人的居家环境、日常膳食、科学运动、婚姻与性生活、更年期保健、心理与健康、用药与生活细节、常见病的防治、家庭常规护理等方面的需求，详细地介绍了养生保健的知识。旨在帮助老年人建立正确的...

[老年人不生病的的生活方式_下载链接1](#)