

防衰第一书



[防衰第一书_下载链接1](#)

著者:蔺博

出版者:

出版时间:2009-11

装帧:

isbn:9787807295303

《防衰第一书》的作者是中科院生物膜与膜生物国家重点实验室博士后，抗氧化抗衰老

是其研究重点，在《防衰第一书》中，他探讨了衰老的种种外因和内因，从健康饮食均衡营养、健身锻炼提高体能、改变生活方式、保持平和心态等抗衰老的方方面面做了全面系统的介绍。

《防衰第一书》没有罗列褪黑素、睾酮、肾上腺激素、甲状腺激素这些令人生畏、让阅读完全丧失趣味的专有名词和科学阐述，而是以“延缓衰老的核心在于抗击自由基”这条主线串联全书，将抗氧化、延缓衰老的健康知识以平实风趣的语言与读者分享。

作者介绍:

目录:

[防衰第一书_下载链接1](#)

标签

评论

[防衰第一书_下载链接1](#)

书评

[防衰第一书_下载链接1](#)