

最好的健康给父母



[最好的健康给父母_下载链接1](#)

著者:杨力

出版者:

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787533030339

《最好的健康给父母》分九章对老年人的身体生理现状、心理、睡眠、疾病预防、经

络、饮食，以及药物、动静、气候等方面的养生知识作了比较全面的分析和阐述。在注意营养平衡、控制生活节奏，自得其乐、心平如镜，讲究饮食习惯、保持劳逸结合，养生为主、重视食补、适当药补、辅以经络按摩，安稳睡眠、动静养生结合等方面部有全新的诠释。

每章结束还附有平时读者和患者的来信，用以指导中老年人如何适应中老年生活，保持和增进身体健康，以使中老年人拥有一个健康、幸福、快乐的人生。

作者介绍:

目录:

[最好的健康给父母_下载链接1](#)

标签

已买

养生

健康饮食

健康

评论

[最好的健康给父母_下载链接1](#)

书评

[最好的健康给父母_下载链接1](#)