

# 老年保健必读



[老年保健必读\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:福建科学技术出版社

出版时间:2010-4

装帧:

isbn:9787533536084

《老年保健必读》一书，旨在使老年人通过合理的养生之道、科学的自我保健方法，达

到强体抗衰、益寿延年的效果。衰老是每个人都不可抗拒的自然规律，随着身体机能的日渐衰退，老年人会有许多好发疾病，如心脑血管病、糖尿病、肿瘤等，这些疾病并非完全由生理老化所致许多慢性病常常是不良生活习惯和营养失调造成的。

作者介绍:

目录:

[老年保健必读\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[老年保健必读\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[老年保健必读\\_下载链接1](#)