

抗衰老手册



[抗衰老手册_下载链接1](#)

著者:刘国柱

出版者:

出版时间:2010-6

装帧:

isbn:9787508264066

《抗衰老手册》从算算你的实际年龄、测测你的衰老程度谈起，详细介绍了人类衰老的原因，世界抗衰老的原因，世界抗衰老的经验，世界抗衰老的物质，世界五大长寿地区的地理、气候、居民生活、饮食特点，由58种抗衰老食物组成的500多个饮食配方，以及构建心脑血管疾病的10道防线；同时还介绍了常见病的医护技能等基础知识。其内容新颖，科学实用，可供各阶层人士阅读参考。

作者介绍:

目录:

[抗衰老手册_下载链接1](#)

标签

健康

评论

[抗衰老手册_下载链接1](#)

书评

[抗衰老手册_下载链接1](#)