

# 《老年人生活调养100招》

## 图书基本信息

书名：《老年人生活调养100招》

出版时间：2011-12

页数：158

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《老年人生活调养100招》

## 内容概要

《老年人生活调养100招》作者以问答的形式，精心选出经典实用的100个问题和妙招，从实际出发，将日常生活中与老年人密切相关的问题一一解答，重点从认识老年期、生活调养、常见病自我调养、饮食、运动锻炼这五大方面提供指导，提出适合老年人的生活调养方法及抗衰老方面的建议等。《老年人生活调养100招》语言通俗易懂，配上精美图片，是老年朋友生活调养的实用参考书。

# 《老年人生活调养100招》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)