

《这样享天年》

图书基本信息

书名：《这样享天年》

13位ISBN编号：9787538455884

出版时间：2012-2

作者：朱世增

页数：226

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

《这样享天年》

内容概要

《这样享天年——朱世增教授谈养生》是中老年人养生、保健科普读物。全书分上、下两篇。上篇《养生二十二讲》，分别介绍了饮食、运动、四季、地域、性爱、心理，以及肥胖、血压、血脂、血糖与人体健康的关系。文字浅显。通俗易懂，涉及生活起居方方面面。这些方面做到了。也就达到了本书的宗旨——顺应自然而养生。《这样享天年》中的下篇为中老年常见病症而设。可选之方大多简、便、廉、效，突出实用性、可操作性，可作为居家调理疾病的参考。

《这样享天年》

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