中老年人自我保健方法



作者: 任嘲等编著

出版社:北京:金盾出版社

出版日期: 2003.04

总页数: 213

介绍:本书介绍了中老年人的自我保健知识和方法,包括心理调摄、生活起居、游玩娱乐、顺应时令、科学饮食、食疗药膳、运动及按摩等。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/11543755.html) 查找全本阅读方式

中老年人自我保健方法 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/11543755.ht ml

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/11543755.html

书名:中老年人自我保健方法