

中老年自我保健指南



作者：傅双喜主编

出版社：长春：吉林科学技术出版社

出版日期：2008.06

总页数：287

介绍：本书的编辑出版，旨在以“预防为主”、“不治已病治未病”为出发点，给广大中老年人一些新的健康理念，科学的自我保健知识和方法，增强老年人的自我保健意识和能力，让健康掌握在老年人自己手中，以实现健康、幸福、长寿之美好愿望。本书分为“健康新视点”、“上医治未病”和“医生进家门”三大部分和“观念篇”、“膳食篇”、“运动篇”、“心理篇”、“生理篇”、“预防篇”、“经验篇”、“治疗篇”和“急救篇”九个篇章。书中的内容，既有我国医学宝藏中传统之经典，又有当今国际医学界最前沿的新成果；既注重了专业性、科学性的要求，又力求深入浅出，通俗易懂，不失为中老年人自我保健的好帮手。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12062869.html>）查找全本阅读方式

中老年自我保健指南 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12062869.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12062869.html>

书名：中老年自我保健指南