

老爸老妈养生家常菜



作者：夏金龙编著

出版社：长春：吉林科学技术出版社

出版日期：2008.01

总页数：232

介绍：怎样延缓更年期？怎样的饮食结构使人长寿？怎样让感化的动脉变“软”？怎样自我锻炼康复老年慢性病？本书从自我保健、问疾求医、饮食养生、中老年心理、更年期对策入手，为父母提出了全面保健的指导意见。本书是一本为父母量身订做的健康忠告。珍惜健康，创造活力，享受快乐每一天……本书从日常生活、饮食、心理入手，为父母精心度身订制的健康手册，深入浅出地阐述怎样合理保健。全书从自我保健到问疾求医，从饮食到养生，从生理到心理，给父母提出了全面保健的指导意见，具有很强的指导性。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12845744.html>）查找全本阅读方式

老爸老妈养生家常菜 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12845744.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12845744.html>

书名：老爸老妈养生家常菜