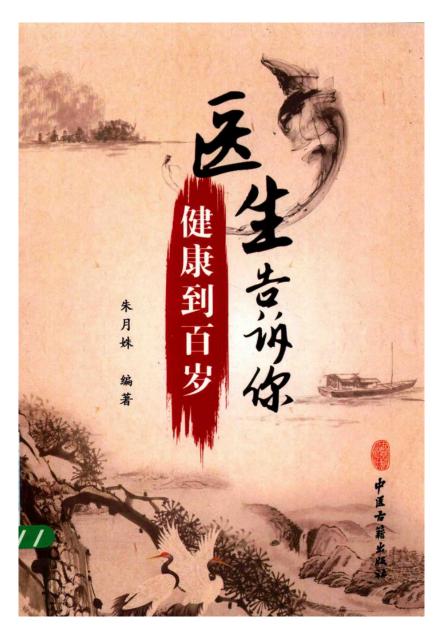
医生告诉你 健康到百岁



作者: 朱月姝编著

出版社:北京:中医古籍出版社

出版日期: 2017.11

总页数: 335

介绍:我国现在人口的平均寿命已经达到了76岁以上。这样看,如果你稍稍努努力,活到百岁不是梦!而我们的理想是:健康到百岁!!!其实,长寿也并不神秘。合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡。掌握好这四点,加之以现代的生活环境和优选的医学技术,就能护佑你健康到百年。朱月姝编著的《医生告诉你(健康到百岁)》作者在多年的临床和生活中,发现很多人的生活存在着很多的误区。在衣食住行、心理调节、营养保健等方面做的不好甚至不对。特别是在老年病、慢性病、常见病的干预方面,很多时候没有得到足够的重视。有时虽然重视,但方式方法上也存在一些瑕疵。我想通过本书的视角,告诉人们什么是正确的生活方式。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/14374483.html) 查找全本阅读方式

医生告诉你 健康到百岁 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/14374483.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/14374483.html

书名: 医生告诉你 健康到百岁