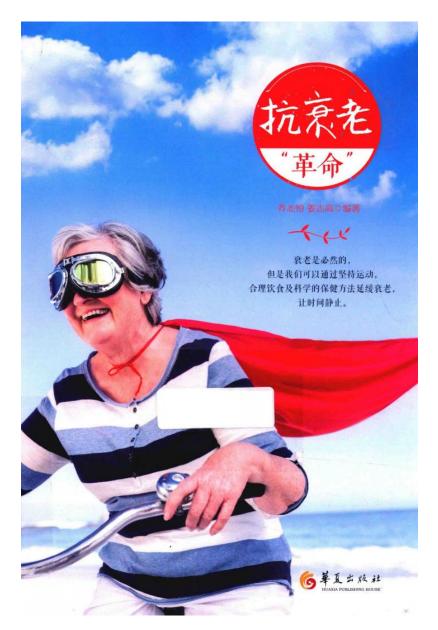
## 抗衰老"革命"



作者: 乔志恒, 姜志高编著 出版社: 北京: 华夏出版社

出版日期: 2018.03

总页数: 252

介绍:本书将哲理性、纪实性和故事性融为一体,积极向上,生动活泼,给人以启迪。主要强调人体"五大"本能训练,即呼吸功能训练、睡眠功能训练、节制饮食训练、运动功能训练、免疫功能训练等,并简要介绍心理调节,健康管理,"六高一低"症,论述中国传统医学对抗衰老研究的卓越贡献等。内容丰富,观点新颖,通俗易懂,颇具超前意识、时代感、新鲜感。特别适合于中老年朋友、老年工作者,以及执着追求健康长寿的读者阅读。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/14429454.html) 查找全本阅读方式

抗衰老"革命" 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/14429454.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

 $\verb|https://www.jiaokey.com/book/detail/14429454.html|$ 

书名: 抗衰老"革命"