捏捏按按 享年轻态健康生活



作者: 李明哲编著

出版社:上海:上海科学技术出版社

出版日期: 2020.01

总页数: 172

介绍:随着年龄的增长,中老年人的健康问题也日渐增多,很多小问题稍微不注意就有可能酿成大病。因此,在日常生活中学会自我养生保健,学会身体疾病的自查非常重要。俗话说得好,"疾病三分靠治、七分靠养"。正确的自我养生保健方式,不仅能够在生病后辅助治疗,发挥治疗的最佳效果,还可以将晚年生活过得更年轻、更健康。本书能够让中老年朋友们在家中就能用自己的双手进行保健按摩,轻松应对常见的各种中老年健康问题。有病辅治,无病预防。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/14749255.html) 查找全本阅读方式

捏捏按按 享年轻态健康生活 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/147492 55.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/14749255.html

书名: 捏捏按按 享年轻态健康生活