

# 中年人身心保健



作者：孟庆轩主编

出版社：北京：金盾出版社

出版日期：2001.09

总页数：180

介绍：本书论述了中年人养生保健的必要性和迫切性，分析了中年人生理变化的主要特点，介绍了中年人的心理保健、饮食保健、运动保健等知识。

说明：登录教客网 (<https://www.jiaokey.com/book/detail/10423404.html>) 查找全本阅读方式

中年人身心保健 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/10423404.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/10423404.html>

书名：中年人身心保健