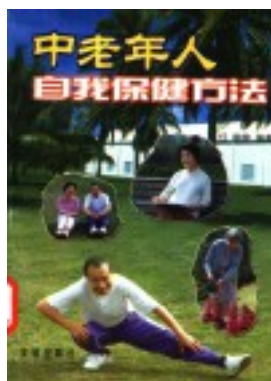


中老年人自我保健方法



作者：任嘲等编著

出版社：北京：金盾出版社

出版日期：2003.04

总页数：213

介绍：本书介绍了中老年人的自我保健知识和方法，包括心理调摄、生活起居、游玩娱乐、顺应时令、科学饮食、食疗药膳、运动及按摩等。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/11543755.html>）查找全本阅读方式

中老年人自我保健方法 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/11543755.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/11543755.html>

书名：中老年人自我保健方法