

现代老年人养生保健指南



作者：朱明德著

出版社：上海：复旦大学出版社

出版日期：2015.08

总页数：177

介绍：随着社会科技的进步，人民生活水平的提高和社会老龄化进程的加快，越来越多的老年人把健康长寿当作追求的首要目标。为了指导老年人如何正确地进行养生保健，使老年朋友树立先进的养生保健理念，学习科学的养生保健知识，选择适合自己的养生保健方法，特编写本书。本书分为医学思想篇、医学智慧篇、医学指引篇三个篇章。具体讲述了在当今社会，老年人应该如何养生、如何应对慢性非传染性疾病，最后详细的介绍了老年人的养生保健指南。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/13844356.html>）查找全本阅读方式

现代老年人养生保健指南 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/13844356.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13844356.html>

书名：现代老年人养生保健指南