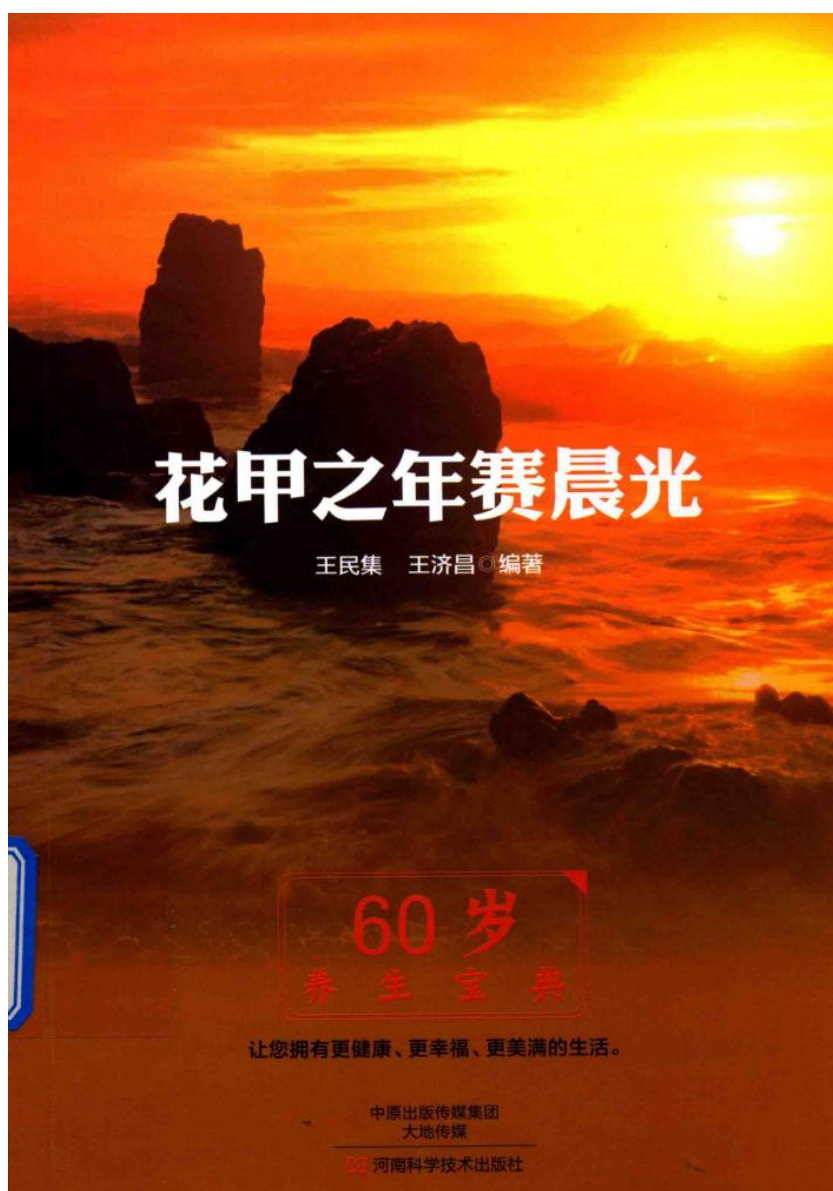


花甲之年赛晨光



作者：王民集，王济昌编著

出版社：郑州：河南科学技术出版社

出版日期：2015.02

总页数：395

介绍：本书根据中老年人的身心特点，从“六十花甲正当年、心态平和天地宽、强身健体要运动、膳食营养靠三餐、笑口常开讲有度、畅怀释疑学为先、未雨绸缪治未病、淡泊宁静享天年”等8个方面着手，对即将步入或已步入60岁的中老年人应持心态、定位，合理锻炼、养生保健、预防疾病及发挥特长等方面提出了指导和建议。如练习书法、散步、打太极拳等。本书的出版，将 ……

说明：登录教客网（<https://www.jiaoke.com/book/detail/14306763.html>）查找全本阅读方式

花甲之年赛晨光 评论地址: <https://www.jiaokey.com/book/detail/14306763.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14306763.html>

书名: 花甲之年赛晨光