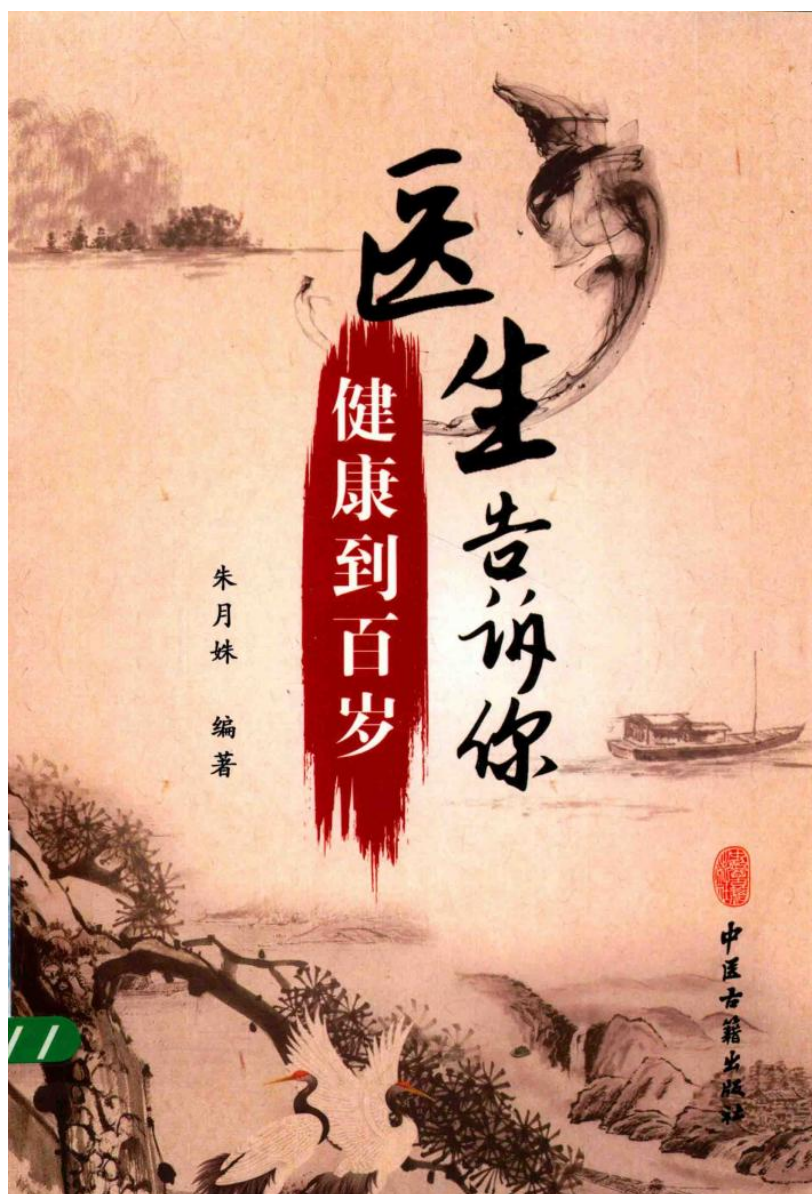


医生告诉你 健康到百岁



作者：朱月姝编著

出版社：北京：中医古籍出版社

出版日期：2017. 11

总页数：335

介绍：我国现在人口的平均寿命已经达到了76岁以上。这样看，如果你稍稍努努力，活到百岁不是梦！而我们的理想是：健康到百岁!!!其实，长寿也并不神秘。合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。掌握好这四点，加之以现代的生活环境和优选的医学技术，就能护佑你健康到百年。朱月姝编著的《医生告诉你(健康到百岁)》作者在多年的临床和生活中，发现很多人的生活存在着很多的误区。在衣食住行、心理调节、营养保健等方面做的不好甚至不对。特别是在老年病、慢性病、常见病的干预方面，很多时候没有得到足够的重视。有时虽然重视，但方式方法上也存在一些瑕疵。我想通过本书的视角，告诉人们什么是正确的生活方式。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14374483.html>）查找全本
阅读方式

医生告诉你 健康到百岁 评论地址：[https://www.jiaokey.com/book/detail/14374483.h
tml](https://www.jiaokey.com/book/detail/14374483.html)

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14374483.html>

书名：医生告诉你 健康到百岁