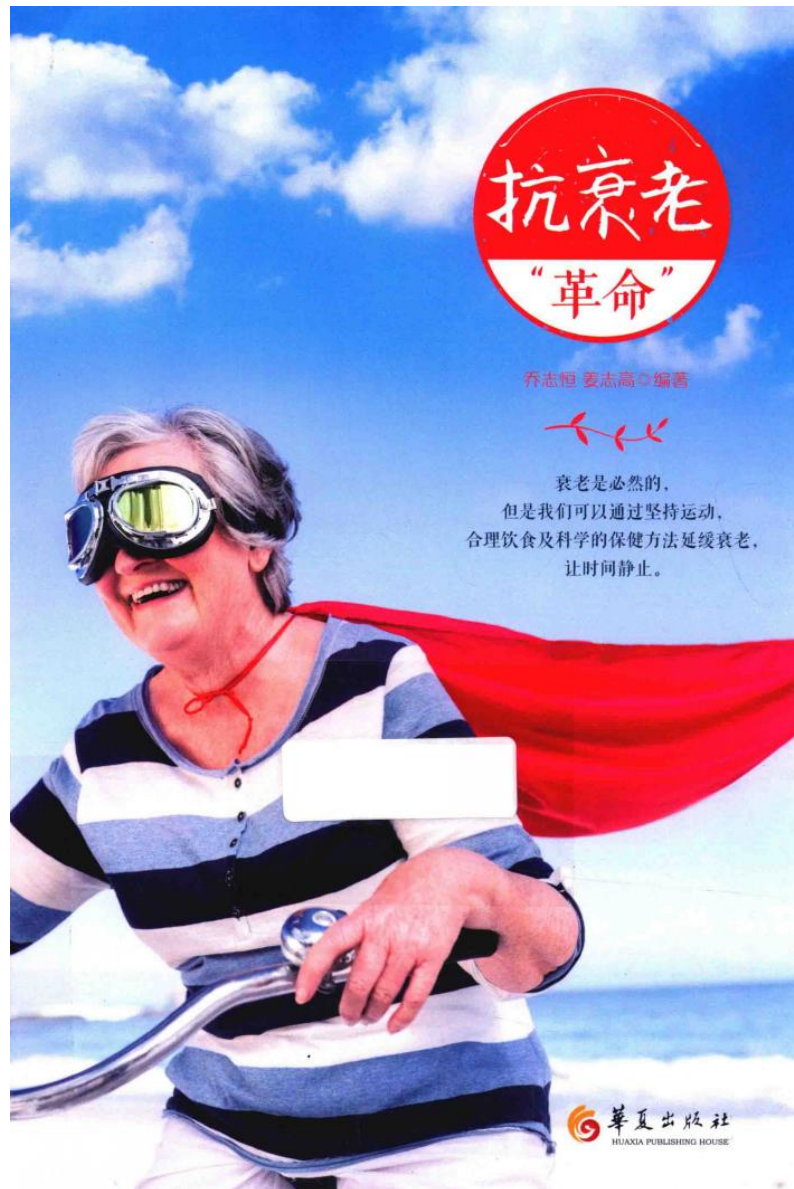


# 抗衰老“革命”



作者：乔志恒，姜志高编著

出版社：北京：华夏出版社

出版日期：2018.03

总页数：252

介绍：本书将哲理性、纪实性和故事性融为一体，积极向上，生动活泼，给人以启迪。主要强调人体“五大”本能训练，即呼吸功能训练、睡眠功能训练、节制饮食训练、运动功能训练、免疫功能训练等，并简要介绍心理调节，健康管理，“六高一低”症，论述中国传统医学对抗衰老研究的卓越贡献等。内容丰富，观点新颖，通俗易懂，颇具超前意识、时代感、新鲜感。特别适合于中老年朋友、老年工作者，以及执着追求健康长寿的读者阅读。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14429454.html>）查找全本阅读方式

抗衰老“革命” 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14429454.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14429454.html>

书名：抗衰老“革命”