捏捏按按 享年轻态健康生活

作者：李明哲编著

出版社：上海：上海科学技术出版社

出版日期：2020.01

总页数：172

介绍：随着年龄的增长，中老年人的健康问题也日渐增多，很多小问题稍微不注意就有可能酿成大病。因此，在日常生活中学会自我养生保健，学会身体疾病的自查非常重要。俗话说得好，“疾病三分靠治、七分靠养”。正确的自我养生保健方式，不仅能够在生病后辅助治疗，发挥治疗的最佳效果，还可以将晚年生活过得更年轻、更健康。本书能够让中老年朋友们在家中就能用自己的双手进行保健按摩，轻松应对常见的各种中老年健康问题。有病辅治，无病预防。

说明：登录教客网（https://www.jiaokey.com/book/detail/14749255.html）查找全本阅读方式

捏捏按按 享年轻态健康生活 评论地址：https://www.jiaokey.com/book/detail/14749255.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/14749255.html

书名：捏捏按按 享年轻态健康生活