中老年人胃肠疾病自我调养

作者：张薇

出版社：北京：金盾出版社

出版日期：2016.05

总页数：246

介绍：内容提要：本书分上下篇，上篇介绍中老年人胃肠生理特点，良好心态与胃肠保健，合理膳食与胃肠保健，科学运动与胃肠保健，良好生活习惯与胃肠保健，以及中医四季养生和胃肠保健等知识。下篇介绍中老年人常见胃肠疾病的防治方法。内容丰富，通俗易懂，科学实用，适合于中老年人及中医爱好者阅读。

说明：登录教客网（https://www.jiaokey.com/book/detail/96230858.html）查找全本阅读方式

中老年人胃肠疾病自我调养 评论地址：https://www.jiaokey.com/book/detail/96230858.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/96230858.html

书名：中老年人胃肠疾病自我调养