

<<远离早衰>>

图书基本信息

书名：<<远离早衰>>

13位ISBN编号：9787802311671

10位ISBN编号：7802311675

出版时间：2007-1

出版时间：中国中医药出版社

作者：刘学春

页数：135

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<远离早衰>>

内容概要

本书以平易浅近的语言，从引起早衰的各种原因入手，介绍各种不良生活方式对早衰的影响和良好的生活方式对早衰的预防作用，以及患了早衰之后应采取的有利于康复的防控措施，最后指出日常生活中防早衰的一些建议，如四季养生、性养生，以及具体的饮食、运动方法。

<<远离早衰>>

书籍目录

早衰的基本知识
不良生活习惯与早衰
早衰的预防与良好的生活方式
已见早衰怎么办
远离早衰的贴心建议

<<远离早衰>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>