

# 《内脏年龄》

## 图书基本信息

书名：《内脏年龄》

13位ISBN编号：9787543314375

10位ISBN编号：7543314371

出版时间：2002-9

出版社：天津科技翻译出版公司

作者：御供泰治

页数：188

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《内脏年龄》

## 内容概要

本书为你能延缓衰老，讲述了许多秘诀，内容包括：延年益寿的饮食原则；延缓衰老的运动要领；健康中心的各种病例；健康应急指南：择良医，遵医嘱；应激反应；医疗小窍门等等。全书语言通俗，内容全面，科学性、知识性、可操作性强，希望能对广大读者起到有益的作用。<br><br> 本书前言<br><br><br>特色及评论<br><br><br>文章节选<br>

# 《内脏年龄》

## 书籍目录

### 第一篇 为了延缓衰老

第一章 日本人的平均寿命还会延长到何时

第二章 今后寿命的长短关键取决于内脏年龄

第三章 您的内脏年龄是多少岁

第四章 延年益寿的饮食原则

.....

### 第二篇 健康中心真能起作用吗

第八章 各种各样的健康中心

第九章 正确利用健康中心

第十章 如何发挥健康中心的作用

第十一章 健康中

# 《内脏年龄》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)