给老爸老妈的100个长寿秘诀



作者: 闻卓编

出版社:北京:朝华出版社

出版日期: 2008.01

总页数: 361

介绍:本书集中采集了全国50位百岁老人的养生妙方,并辅以老年病专家的科学评点,相信可以帮助老年朋友更好地面对这个年龄段常见的问题。这些百岁寿星,生活的地域不同,从海边到山区再到平原,遍布全国各个省市;家庭条件也不尽相同,从市委书记、老艺术家到普通城市平民再到平凡的农民身份各异。那么,如此多的不同,却为什么能够造就他们共同的长寿百年呢?他们的身上有着哪些值得我们关注和学习的长寿秘诀呢?我们又应该如何看待他们的日常生活习惯,包括饮食、睡眠、运动、保健等诸多问题呢?

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/11897707.html) 查找全本阅读方式

给老爸老妈的100个长寿秘诀 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/118977 07.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/11897707.html

书名: 给老爸老妈的100个长寿秘诀