听百岁老人讲健康长寿的秘诀



作者: 雷新宏著

出版社:北京:东方出版社

出版日期: 2010.07

总页数: 183

介绍:有关老人健康长寿的十个关键词,是这些百岁老人透露出来的共性,虽然不能完全代表健康长寿之道,却值得老年朋友们借鉴,更是我们这些做儿女的,为了父母的健康和长寿应该学习和借鉴的地方。也正因为如此,在采访结束之后,作者把这些百岁老人的生活经历、传奇轶事、养生观点、长寿之道集结成书,想让更多的老年朋友,甚至是年轻朋友,了解百岁健康老人的生活,知晓他们丰富多彩的健康方法、长寿之道,从这一刻起,让自己的身心更加健康,让自己的生活更加快乐。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/12629381.html) 查找全本阅读方式

听百岁老人讲健康长寿的秘诀 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/12629 381.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/12629381.html

书名: 听百岁老人讲健康长寿的秘诀