

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 and 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/11897707.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