

# 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，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/12629381.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