

活至百岁的奥秘



[活至百岁的奥秘_下载链接1](#)

著者:赵朕

出版者:民主与建设出版社

出版时间:2004-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787801125958

本书是一本通俗性的、概述性的长寿学读的。它以简括而通过的叙述，介绍了百分之龄的老寿星的长寿经验。全书分为《中国名人寿星篇》、《外国寿星篇》和《中国平民寿星篇》三部分，旨在通过大量的事实资料，证明了人活百岁不是梦。这本书不仅适合中老年读者阅读，也对青壮年有借鉴意义，因为所入选的这些百岁寿星的养生经验雄辩地证明了，人活百岁不是一日之功，而是一个日积月累的生命过程，只有从年轻时做起，持之以恒地进行养生、保健的运作才能达到长寿的目的。

作者介绍:

目录: 一 中国名人寿星篇

- 1 喜欢吃猪蹄的张任天
- 2 正直不阿的陈翰笙
- 3 精神有寄托的宋美龄
- 4 注意保健的冉大姑
- 5 心理健康的侯右诚
- 6 以动为纲的胡益平
- 7 笔耕不辍的苏雪林
- 8 乐观坚定的唐韵超
- 9 心宽体适的郑集
- 10 精神内守的雷声远
- 11 淡泊名利的陈琮英

.....

二 外国寿星篇

.....

三 中国平民寿星篇

.....

附录（一） 养生歌谣

附录（二） 我国六大长寿之乡

后记

· · · · · (收起)

[活至百岁的奥秘_下载链接1](#)

标签

评论

[活至百岁的奥秘_下载链接1](#)

书评

[活至百岁的奥秘_下载链接1_](#)