

最长寿人群的生活方式



[最长寿人群的生活方式 下载链接1](#)

著者:威尔克斯

出版者:新华出版社

出版时间:2004-1

装帧:简装本

isbn:9787501164448

本书不是介绍所谓“灵丹妙药”的，它是对冲绳岛居民生活方式的一个朴素的写真。本书作者做了一项非常有意义的工作，他们把冲绳岛居民健康长寿的秘诀向全世界传播开来，对此我表示由衷的敬意和祝贺。对于他们一直在进行的研究，我希望能够了解得更多。在阅读这本书的过程当中，我高兴地发现自己已经开始逐渐地实施冲绳岛居民的健康长寿秘诀了。在以后的日子里，我将会把这些有益的生活方式更多地引入到自己的生活中。
布拉

作者介绍:

目录: 前言

第一章 冲绳岛——真正的理想乐园

第二章 一项为期25年的研究

第三章 世界上最健康的饮食

第四章 按照冲绳岛方式饮食达到毕生健康的九个步骤

第五章 冲绳岛上神奇的草药与食物

- 第六章 瘦身与健康
- 第七章 冲绳岛时钟：生活节奏、紧张和老龄化
- 第八章 治疗网络
- 第九章 永久的健康就在你的掌握之中
- 附录 一些重要的成年
- • • • • [\(收起\)](#)

[最长寿人群的生活方式_下载链接1](#)

标签

评论

[最长寿人群的生活方式_下载链接1](#)

书评

[最长寿人群的生活方式_下载链接1](#)