

养生长寿加油站



[养生长寿加油站 下载链接1](#)

著者:石中元

出版者:中华工商联合出版社

出版时间:2004-7

装帧:平装

isbn:9787801931528

月有阴晴圆缺，人有生老病死。采取什么办法可以延年益寿呢？古今中外的百岁寿星都有哪些长寿之道呢？

本书中的抗衰老、延寿命的方法，集古今为一炉，合中西为一体，其中既有各种养生的“妙方”与“秘诀”，又包含了健康长寿的普遍规律。每个读者都可以从中各取所需、各得所求，为自己找到通往百岁长寿的健康之路。

作者介绍:

目录: 前言：引领时尚潮流 实践绿色生活

1 生活方式与长寿

人活百岁不是梦

人生第二个青春期——六十而立

保健十要 保健十戒

防脑衰老十点措施

难以长寿的十种人
百岁老人的睡眠
睡前睡后一杯水
长寿十多十岁
坚持文明健康的生活方式
“朋友为良药”，人老多交往
夫妻恩爱同床眠，家庭和睦寿命长
丧偶再婚有益
• • • • • (收起)

[养生长寿加油站](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[养生长寿加油站](#) [下载链接1](#)

书评

[养生长寿加油站](#) [下载链接1](#)