

# 健康活过100岁



[健康活过100岁\\_下载链接1](#)

著者:李秀才

出版者:

出版时间:2008-4

装帧:

isbn:9787543646957

《健康活过100岁》主要内容：根据有关方面的报道，目前我国已经进入了老龄化社会。我国60岁以上的老人已达4亿人之众。延长老年人的寿命，增强老年人的体质，发挥老年人的余热，为社会多作贡献，为儿女减轻负担，既是广大老年人的共同心愿，也是医生和医学研究的共同责任，更是构建平安、小康、和谐社会的要求。因此，为了给广大的老年人群指出一条切实可行、行之有效、简便易学的抗衰老、延年益寿、增强体质的方法和途径，作者在进行了大量的医学研究和广泛的临床实践基础上编写了此书。全书共分18章。第一章讲明人生百年不是梦，健康长寿有秘诀。第二章至第八章阐述了衰老的各种机理及延缓衰老的各种办法。第九章阐述了健康长寿需要防治的十大疾病。第十章介绍了健康长寿需要经常食用的50种延年益寿天然食物。第十一章至第十八章介绍了抗衰老药膳中常用的中草药及具有延年益寿食疗作用的各种药膳及食疗验方。这些延年益寿的食疗方有的是历代前贤心血的结晶，有的是作者本人临床实践的总结。所有收录的这些食疗方均取材方便、制作简便、易学实用、可操作性强。全书内容丰富、科学实用，语言简练、通俗易懂，适合广大老年人群及广大医务工作者阅读。

作者介绍:

目录:

[健康活过100岁\\_下载链接1\\_](#)

标签

评论

-----  
[健康活过100岁\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[健康活过100岁\\_下载链接1\\_](#)