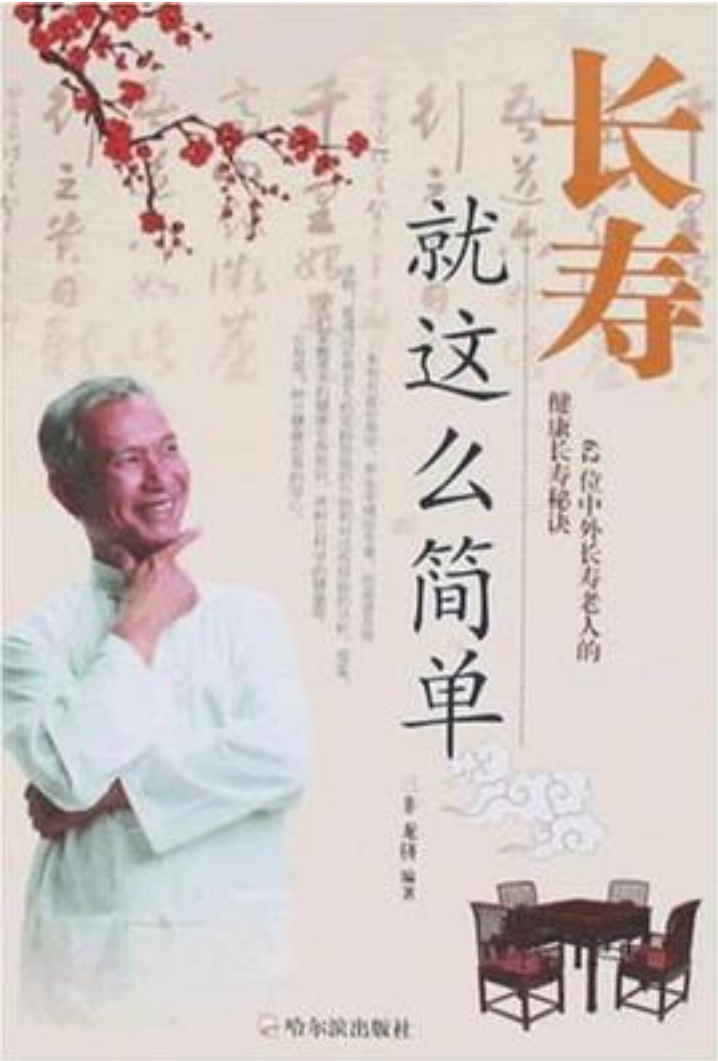


长寿就这么简单



[长寿就这么简单_下载链接1](#)

著者:三非,龙济

出版者:

出版时间:1970-1

装帧:

isbn:9787807531890

《长寿就这么简单》作者从中国和外国不同领域选择了62位长寿老人(以中国近现代的老寿星为主，因为他们的经验更适合中国入学习实践)，简练地介绍他们的健康长寿经验，同时以他们的经验为启发，联系有关做法，在此基础上进行分析、总结，从中找出规律性的东西，更有利于人们学习和掌握。在编写过程中努力做到四点：一是真实性。以古今中外健康长寿者的真实事例说明怎样才能健康长寿，让人信服。二是可读性。以故事的笔法进行介绍，故事性、可读性强，使读者能“轻松读”就获得知识。三是科学性。专家从历史和科学的角度分析长寿者的经验和其中的科学道理。四是规律性。

作者介绍:

目录:

[长寿就这么简单_下载链接1_](#)

标签

评论

[长寿就这么简单_下载链接1_](#)

书评

[长寿就这么简单_下载链接1_](#)