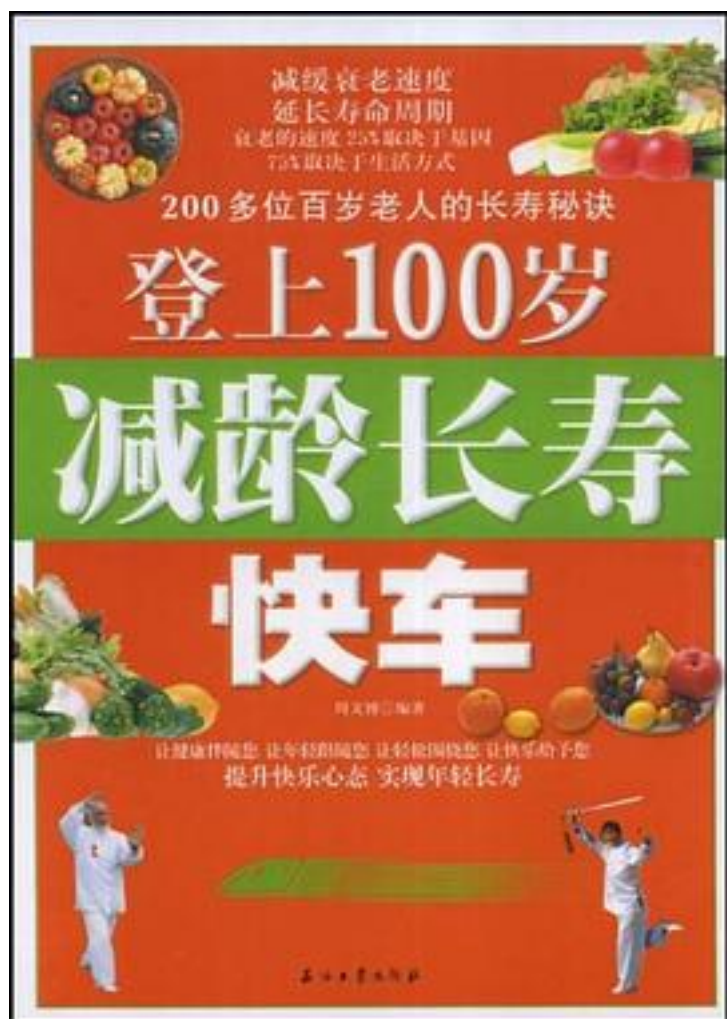


登上100岁减龄长寿快车



[登上100岁减龄长寿快车_下载链接1](#)

著者:周文博

出版者:

出版时间:1970-1

装帧:

isbn:9787502167356

《登上100岁减龄长寿快车》探讨了两百多位百岁老人的生活方式，努力搜寻其中有价

值的长寿经验，并希冀以此来建立一套科学、健康、标准的生活方式，从而促使你达到长寿的目的。但愿它能带你走上长寿的征途，能给你带来更多的健康和快乐！

长寿之道，并不是寿命本来短而硬要把它加长，只不过是让寿命达到它应达到的数儿。而要达到这应达到的数儿的办法，就是坚决去掉危害它的东西。“去害”，就是指去掉人的不良习惯、嗜好、情绪和行为。人要长寿，就必须与危害自己身心健康的心里和行为决裂，做到洁身自好，不吸毒、不吸烟、不酗酒、不纵欲、不赌博、讲文明、讲卫生等。在“去害”之后，我们还要增加对身体有利的因素，即“健康因素”，并由此定制个性化的“健康生活方式”，最大限度地降低衰老速度，延长寿命周期中的青春时段，从而实现长寿的目的。

作者介绍:

目录:

[登上100岁减龄长寿快车_下载链接1](#)

标签

评论

[登上100岁减龄长寿快车_下载链接1](#)

书评

[登上100岁减龄长寿快车_下载链接1](#)