

# 轻轻松松活百岁



[轻轻松松活百岁\\_下载链接1](#)

著者:蔡建兴

出版者:

出版时间:2008-11

装帧:

isbn:9787535946195

本书主要内容：据推算，人类的自然寿命也可以达到150岁。然而，除了极少数人之外，绝大部分普通人连100岁都活不到！这究竟是为什么呢？在100年前，这显然应归咎于恶劣的生存环境和无法控制的传染病；而在当代，则只能归咎于不健康的生活方式及其导致的“富贵病”。如何你希望长命百岁而又不甘心放弃生活享受，不妨翻一翻这本小册子，你也许会发现它不但新鲜有趣，而且书中介绍的养生方法说不定真的能够帮助你轻轻松松活到100岁！

作者介绍：

目录：

[轻轻松松活百岁](#) [下载链接1](#)

标签

评论

---

[轻轻松松活百岁](#) [下载链接1](#)

书评

---

[轻轻松松活百岁](#) [下载链接1](#)