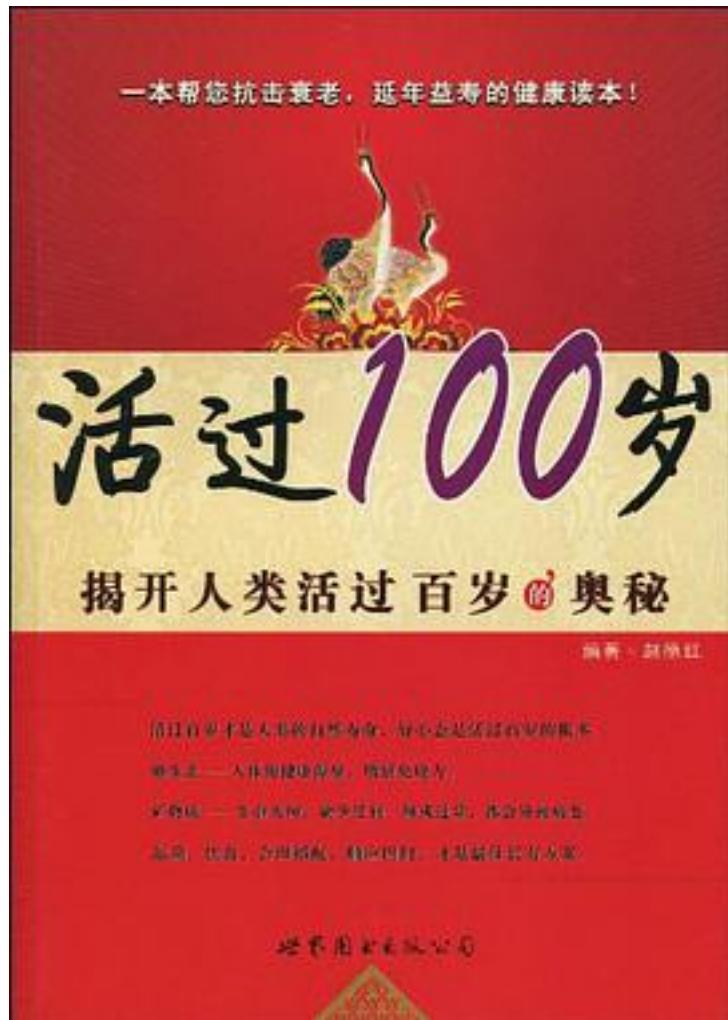


# 揭开人类活过百岁的奥秘



[揭开人类活过百岁的奥秘](#) [\\_下载链接1](#)

著者:赵德红

出版者:

出版时间:2010-2

装帧:

isbn:9787510009129

《活过100岁:揭开人类活过百岁的奥秘》内容简介：为什么人通常不是自然衰老和死亡

? 这是因为人的不良心态、不合理的饮食和缺少运动，尤其是人的不良生活方式、不科学的生活规律造成的。《活过100岁;揭开人类活过百岁的奥秘》就为大家介绍如何拥有好的生活方式和生活规律。解决了以往人们不良的生活方式和生活规律产生的问题，教会大家如何调整出决定人长寿的好心态，每天怎样膳食，怎样有好的饮食规律等。《活过100岁;揭开人类活过百岁的奥秘》从始至终贯穿着食物养生防病、治病无副作用等一系列观点，并提出不同体质的人如何进行适宜的锻炼，向人们展示出健康的生活规律。从心理、饮食、食疗、睡眠、运动、抗衰老等多方位、多角度阐述延年益寿的方法，帮助人们抵抗衰老。

作者介绍:

目录:

[揭开人类活过百岁的奥秘](#) [下载链接1](#)

标签

评论

---

[揭开人类活过百岁的奥秘](#) [下载链接1](#)

书评

---

[揭开人类活过百岁的奥秘](#) [下载链接1](#)