

<<像他们一样活到100岁>>

图书基本信息

书名：<<像他们一样活到100岁>>

13位ISBN编号：9787300142623

10位ISBN编号：7300142621

出版时间：2011-1

出版时间：中国人民大学出版社

作者：约翰·罗宾斯

页数：208

译者：余力

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<像他们一样活到100岁>>

前言

你愿意活多久海明威曾这样写道：“每个年轻男子都相信自己会长生不老。

”每个年轻的女子又何尝不是呢。

但无论人们对生命的信念如何，无法回避的事实是：我们每个人都在逐渐衰老。

然而，不同文化对这一现实的反应却大相径庭。

对于多数身处工业化社会的人来说，老龄是痛苦和焦躁的源头，人们为此心存恐惧。

今天，人们见到越来越多的年长者老态龙钟、脆弱而不开心。

结果，人们害怕过生日，而非期待变老。

由于担心健康恶化而严重影响正常生活，长寿实为诅咒而非祝福，人们无法将自己的老年视为收获、成长和成熟的季节。

当展望老年生活时，人们通常会想象风烛残年的自己在养老院里，而非与所爱的人一起欢笑，享受天伦之乐和自然之美。

2005年，美国著名作家亨特·汤普森（Hunter S. Thompson）自杀身亡，年仅67岁，他并未患不治之症。

。汤普森一生名利双收，还有钟爱他的32岁娇妻相伴。

汤普森的遗嘱执行人说：“这是他在头脑清醒时做的决定，因为他无法忍受年老失去尊严所导致的痛苦。

”生活在老人鲜有尊严的社会确实有些无可奈何。

各类广告里出现的都是年轻美丽的人，这一切似乎与老人无关。

俚语中诸如“怪老头”、“老糊涂”、“脏老头”以及“老山羊”的称谓其实都是在贬低老人，不断强化着无需顾及或积极对待老人的错误看法。

生日卡片上也常常有取笑老年人的活力、智力和性能力的题材。

一些创意公司出售“巅峰不再”产品，比如一款送给50岁生日的棺材型礼盒，里边有西梅汁以及“辅助日常生活的决策器”。

那是一个六面骰子，各面上分别写着“打盹”、“看电视”、“购物”等。

这种幽默也许会让人开怀大笑，但其中关于老人的消极看法却祸害无穷。

他们强行将老年视为社会的耻辱，这不仅会影响人们活下去的意愿，甚至让人折寿。

在一份美国心理协会发表的研究报告中，耶鲁大学公众健康研究院教授贝卡·利维（Becca Levy）博士的结论是：即便人们并不特别留意，社会上有关老年的成见也会有损健康，并导致破坏性的负面后果。

。这项研究耗时20年，需要分6次对大批中年人询问以下问题：你是否同意人越老越没用这样的说法？

显然，就影响长寿的因素而言，人们对老年的态度比胆固醇含量、抽烟或运动的影响更大。

该研究的结论是：对老年生活持积极想法的人比那些持消极想法的人平均多活7.5年。

人们不尊敬老年人，对其视而不见，这其实是在回避自己也将经历的老化过程。

结果，人们会选择短视的生活方式，并最终付出沉重的代价。

在过去的几百年间，人们的平均寿命增加了30岁。

但对许多老年人来说，晚年并非快乐而安宁的人生阶段。

一个世纪以前，西方国家的成年人一生中约有1%的时间处于非健康状态，而今天，人们处于非健康状态的时间超过10%。

人们的寿命增加了，但通常等死的过程也更加漫长，因为慢性病造成晚年的体能衰弱和认知障碍。

这就是说，虽然寿命增加了，但健康的年限并没有延长。

老人越来越多老年人的健康每况愈下，老人的数目却在持续增加。

1900年，美国仅有300万年龄超过65岁的老人。

到了2000年，这个数字跃升至3300万。

一个世纪前，寿命超过100岁的美国人是很少见的，每500个人中还不到1个。

现在人口普查局估计，在“婴儿潮”时期出生的人当中，每26人就会有一名百岁老人。

<<像他们一样活到100岁>>

今天，一位20岁美国人的祖母还在世的可能性高达91%，而在1900年，可能性为83%。在智利、哥斯达黎加、墨西哥以及委内瑞拉，老年人的比例预计将在2000-2025年翻一番，而中国到21世纪中叶将有4亿左右的老年人。这意味着，仅仅这一个国家中的老年人数目就会超过1990年全球老年人的总数。联合国人口署的统计结果显示，现今64亿人口中60岁以上的人约占10%。估计到2050年，地球人口能达到100亿，而60岁以上的人将增至20%左右。到那时，地球上将有近20亿60岁以上的老人。如果寿命的延长伴随的是健康和智慧的增长，那的确是一大幸事，但事实并非如此。在美国，85岁的老人中有近一半患有老年痴呆症。而且，患有老年性痴呆症及其他慢性疾病的人数在明显增加，以至于在21世纪，美国年轻人花在照顾双亲上的时间可能比照顾自己孩子的时间还要多。尽管装备精良的现代医学可以延长寿命，但对促进老年人健康却鞭长莫及。一位喜剧演员曾说：“如果将来某一天你能活到200岁，但有150年你都处在无尽的痛苦和悲伤中，那这又有什么意义？”古希腊有一则神话，说的是美丽的黎明女神欧若拉（Aurora）深深地爱上了人间的武士提托诺斯（Tithonus）。苦于凡人终将一死，欧若拉特别向奥林匹斯山的最高统治者宙斯求情，让提托诺斯得到永生。宙斯虽然能预见到将来的问题，但还是问她是否真的想这么做。欧若拉的答案是确定的。起初欧若拉非常开心，因为宙斯答应了她的请求。但后来她才意识到，自己忘了为提托诺斯请求永葆青春健康。年复一年，她满怀恐惧地目睹着自己的爱人越来越苍老，身体也越来越糟糕。他的皮肤上爬满了皱纹，他的器官逐渐衰退而停止工作。几十年后，提托诺斯年迈的身体越来越了无生气，但他却无法死去。曾经骄傲无比的武士最终变成了众多不幸的集合体，但他却只能一直活下去。和提托诺斯一样，尽管人的寿命可以延长，但随之增长的却是更大的痛苦和无奈的存活。更长寿，更健康目前最重要的是，我们应该用新的观念取代固有的老观念，以活力和激情去抓住生命中的所有可能性，通过真正的健康之道和对美好明天的愿望让生活步入正轨。遗憾的是，现有医疗系统更多关注的是疾病而非健康。人们专注于疾病的治疗，却极少关心哪些举措可以让人健康长寿，让晚年生活独立而有活力。结果，人们很容易忽视这样一个事实，即有些人终其一生都富有激情与生命力。许多人都渴望和谐的生活所带来的自然力量。你也许就是其中之一。你并非孤军作战，因为你有年长者可以请教，学习如何达成自己的目标。在有些文明中，所有人都精神抖擞、精力充沛，70岁、80岁、90岁甚至100岁时仍很健康。这些文明存有大量共同之处，其秘诀已被发掘，其中大部分还得到了最新医学研究的支持。这些秘诀和经验可以成为人们踏上健康与喜悦之途的向导。这真是充满希望的好消息。它提供了我们急需的蓝本，指引我们过上睿智而活跃的老年生活。当然，年老并非始于65岁生日那天。你的晚年生活取决于你的所有选择、你关爱自己的举措、你的生活安排，甚至取决于你年轻时对未来的看法。我撰写这本书的原因在于，我意识到我们完全可以让老年生活更具活力、更快乐，内心更安宁。熟悉我过去作品的读者不会对此书中有关饮食与锻炼促进健康长寿的研究感到惊讶。不过，他们可能会对我的某些结论感到意外，其中包括强调积极人际关系的重要性。我发现，孤独比香烟能更快地置人于死地。我还发现，亲密的、彼此信赖的、长期牢固的人际关系会带来奇迹般的治愈力量。

<<像他们一样活到100岁>>

阅读本书不仅能助你长寿，还能帮助你在以后的岁月中体验自己最美好、最睿智的一段成长经历。即便你可能吃得不好，没能好好照顾自己，并可能在生活中承受超负荷的艰辛和苦痛，本书还是会向你揭示，今天和明天的选择能极大地改观你对未来的期许。

你将有机会纠正过去对自己身体所犯的错。

你将会了解到，如何能重获对生活的勇气与激情，尽管你可能认为这些都一去不复返了。

不论你是20岁妙龄还是80岁高龄，或者介于两者之间，不论你认为自己身材傲人，还是臃肿而令人绝望，我坚信你会在这本书中发现你所需要的东西。

随着时间的流逝，你将获得新生而不是衰退。

老年人可以彻底改变把自己视作各种病症的集合的观念，而改变的关键在于你的领悟：生命的每个阶段都充满了爱与美，以及获得满足的机遇。

无论你年龄几何，从今天开始你就可以按照书中的方法练习，你将重新获得并保持清醒的头脑、充沛的体力、旺盛的精力，以及充满喜乐的心。

<<像他们一样活到100岁>>

内容概要

不论你是20岁妙龄还是80岁高龄，或者介于两者之间，不论你认为自己身材傲人，还是臃肿得令人绝望，我坚信你会在这本书中发现你所需要的东西。

随着时间的流逝，你将获得新生而不是衰退。

老年人可以彻底改变把自己视作各种病症的集合的观念，而改变的关键在于你的领悟：生命的每个阶段都充满了爱与美，以及获得满足的机遇。

无论你年龄几何，从今天开始你就可以按照书中的方法练习，你将重新获得并保持清醒的头脑、充沛的体力、旺盛的精力，以及充满喜乐的心。

<<像他们一样活到100岁>>

作者简介

约翰·罗宾斯：著名环保人士，本世纪最有影响力的健康饮食作家。他的书被誉为改变世界文明进程的著作，并于1987年获普利策奖提名。他曾任联合国儿童基金会专题演讲人，并获得过雷切尔卡森奖、史怀哲人道主义奖、和平修道院良知勇气奖、绿色美国终身成就奖等。他出身豪门，是全球最大的冰激凌公司“芭斯罗缤”创始人的独子，但他断然拒绝继承家族产业，放弃荣华富贵，过了7年回归天然的朴实生活。

<<像他们一样活到100岁>>

书籍目录

第一部分 为什么这里的人最长寿

- 第1章 阿布哈西亚：90多岁的老人比中年人身体还棒
- 第2章 维卡班巴：这里没有心脏病、癌症、高血压、老年痴呆症
- 第3章 罕萨：像山羊一样攀岩，像北极熊一样洗冰水浴
- 第4章 冲绳：百岁老人最多的地方

第二部分 什么是最佳饮食

- 第5章 饮食之法之争：不吃主食的阿特金斯饮食法能减肥吗
- 第6章 营养：不要再吃果酱、炼乳、罐头蔬菜、灭菌奶啦
- 第7章 中国的贡献：发现了人类最理想的饮食结构
- 第8章 素食为主：不吃牛肉会贫血吗?为什么不能吃鱼

【你的生命，你做主】最明智的饮食选择

第三部分 身心不老的良方

- 第9章 动到老，活到老：体弱多病的垃圾食品狂变身成健身教父
- 第10章 运动能救命：“铁人三项”让癌症末期的她又多活了20多年
- 第11章 可怕的老年痴呆症：怎样才能不得老年痴呆症
- 第12章 积极的思维：94岁的D祖母要竞选民主党参议员

【你的生命，你做主】让身心永远年轻

第四部分 为什么爱很重要

- 第13章 身体渴望爱：缺乏爱比吃垃圾食品、吸烟、不锻炼更让人早死
- 第14章 爱心的力量：养宠物让心脏病患者的死亡率大大降低
- 第15章 为爱而生：不抛弃或轻视任何人是健康长寿社会的标志

【你的生命，你做主】享受爱，给予爱

第五部分 长寿的精神家园

- 第16章 分享与健康长寿：不丹人的寿命为什么会大幅度提高
- 第17章 失落的文化绿洲：当长寿民族的神话无法继续时
- 第18章 对死亡的觉悟：死亡不是敌人，它让我们全然了解生命，始终保有优雅与智慧

【你的生命，你做主】静观生死，拥抱生命

<<像他们一样活到100岁>>

章节摘录

版权页：插图：洗冷水浴的百岁老人阿布哈西亚“世界上哪个地区，”利夫写道，“像南俄罗斯高加索地区那样因老人长寿而声名远扬。

”在整个高加索，百岁老人最多的地方是阿布哈西亚（Abkhasia）。

20世纪70年代的一次人口普查让阿布哈西亚成为世界长寿之都。

阿布哈西亚占地7770平方公里，地处黑海东岸与高加索主山脉峰线之间，北接俄罗斯，南邻格鲁吉亚，利夫博士到访前，已有风传说阿布哈西亚人寿命高到150岁。

而在几年前，《生活》杂志（Life）曾刊登了一篇文章，里面附有161岁的希拉利·莫斯利莫夫的照片。其中一张是莫斯利莫夫与他第三任妻子的合照。

他告诉记者说，他的父母都活过了100岁，而他弟弟死时是134岁。

利夫开始这项研究时，莫斯利莫夫已经离世。

《生活》杂志那篇文章里还报道了一位名叫卡法芙·拉苏里亚的妇人，利夫决定去拜访拉苏里亚，并最终在阿布哈西亚的某个村子里找到了她。

利夫得知，拉苏里亚是当地百岁老人合唱团的成员。

我与这位娇小又活泼的女人谈了很久，她身高也就1米5左右，自称已有141岁。

……她拄着一根雕刻精美的木拐杖，但她的敏捷让那根拐杖显得多余。

她记忆力很好……讲到最近和以前的事情时，语言清晰流畅。

她从75岁到80岁一直当接生婆，有超过100个小生命在她的帮助下来到世上……谈到妇女的生活时她说：“革命前，女人的生活很艰苦，我们其实就是奴隶。

”结束谈话时她与我干杯并祝福道：“我为天下所有的女人喝一杯，愿她们不必太辛劳，家庭和睦。

”虽然已被这位年长女士的魅力和气质所折服，但利夫并不相信她自报的年龄。

他试图尽量客观地估算拉苏里亚的年龄。

这项工作并不简单，因为不像树木有年轮，人体并没有直接反映年龄的标记。

经过一番研究，利夫认为拉苏里亚太太接近130岁。

他并不敢断言其准确性，但他相信这是最接近真实的估算。

在阿布哈西亚，无论他走到哪里，遇到的老人都相当强健。

“超长寿麦加圣地”这一美誉绝对名副其实。

利夫记录了很多阿布哈西亚老人的精彩故事，其中有一位年近100岁、但仍耳聪目明的老人。

“你生过病吗？”

利夫问。

老人家想了好一会儿，说：“生过，我记得很久以前发过一次烧。

”“你看过医生吗？”

“老人家对我的问题感到错愕，反问道：“为什么？”

真有必要看医生吗？”

利夫给他检查了身体，发现他的血压很正常，在60至118之间。

他的心率也很正常，稳定在每分钟70下。

“你一生中哪段时光是最快乐的？”

利夫问。

“我一辈子都很快乐，但最快乐的是我女儿出生的那一刻，最痛苦的是我儿子在一岁患痢疾夭折的时候。

”利夫还碰到一个乐活三人组，和其他阿布哈西亚老人一样，高寿并仍在工作。

第一位叫马耳克提·塔耳克尔，利夫认为他有104岁；第二位叫特姆耳·塔耳巴，看上去已有100岁；第三位提克达·古恩巴最年轻，98岁。

他们都出生在本地。

特姆耳说，他的父亲终年109岁，母亲104岁。

经简单体检，特姆耳的血压是80/120，心跳稳定在每分钟69下，简直和年轻人一样。

<<像他们一样活到100岁>>

这几个老人不停地互相开玩笑，有时还不放过利夫。

当利夫为其中一位检测心率和血压时，其他两位就在旁边装出一副很沉痛的样子说道：“糟糕，非常糟糕！”

”他们相互打趣，乐此不疲，总能找到新的笑点。

利夫对他们敏捷的思维、充沛的精力和持续的幽默感印象极为深刻。

跟许多阿布哈西亚老人一样，无论天多冷，这些老顽童每天都跑到山上寒冷的小溪里游泳。

一天，利夫陪伴塔耳克尔去晨泳，这位104岁老人的活力和敏捷，让利夫十分震惊。

从大路到那条小溪，有800米的崎岖山路，塔耳克尔健步如飞。

身为医生，利夫习惯性地担心老人会失足跌倒，并思量着自己是否应该紧随其后，以保证老人家不出闪失。

但利夫很快就发现，老人相当稳健，而他自己却有些力不从心，根本没办法赶上这位年龄比自己大很多的老人的步伐。

利夫后来从当地的医生那儿得知，阿布哈西亚的老人们都没有骨质疏松症，骨折也相当罕见。

塔耳克尔来到河岸边，脱掉衣服走进河中，然后把整个身躯都浸在冰冷的水里。

利夫从莫斯科带来的一位年轻向导也脱掉衣服下了水，但他马上就转身回来，大叫水太凉了。

在冷水里泡了好一会儿之后，塔耳克尔回到岸上，擦干身子，穿好衣服，敏捷地穿梭于崎岖山路往回走，而比他年轻半个世纪、自认为身强力壮的利夫，却只有在后面奋力追赶的份儿。

缺铁性贫血与长寿要享受健康的饮食，除了EPA和DHA以外，还有其他一些营养物质需要格外关注。

其中包括维生素B12、维生素D、碘和肌肽。

除非你生活在阳光充足的地方，并且整年都在户外活动，否则你就需要补充维生素D以及其他一些维生素。

今天，人们通过喝牛奶和豆奶，也能补充这类维生素。

还有一个好办法就是食用碘盐和海藻，或者直接吃含碘的补品。

农作物中含有微量的肌肽，因此素食者一般需要补充肌肽。

肌肽是一种天然抗氧化剂，可以预防人体过早衰老。

很多人相信他们需要通过吃牛肉来补铁。

这是牛肉产业铺天盖地的广告给大众留下的印象。

实际上，这些广告是在误导消费者。

铁作为一种矿物元素，是血色素的组成部分，它能帮助体内的红细胞运送氧气。

当体内的铁含量过低或者被耗尽时，细胞就无法得到足够的氧气，并导致贫血，使患者出现疲劳症状。

素食者并不比肉食者更缺乏铁元素。

缺铁性贫血是全世界最常见的营养不良症，在发展中国家其发病率远高于发达国家，但致病原因主要是因为寄生虫而与饮食无关。

在植物性食物中发现的铁质叫做非血红素铁，而在肉类中找到的铁质叫做血红素铁，在体内，血红素铁比非血红素铁更好吸收。

牛肉加工业试图把这一点作为自己的宣传优势，但实际上，恰恰是这个原因导致了血红素铁对人体非常不利的一面。

血色沉着病是人类最常见的遗传基因紊乱病症之一，全球有2400万人正受到这种疾病的严重威胁。

这种病的症状就是体内铁质过剩，导致罹患冠状动脉病和肝癌的概率大增。

事实上，由于肉类中的血色素铁很容易被人体吸收，因此过量的铁增加了人们罹患血色沉着病的风险，而他们原先并没有这方面的遗传问题。

众所周知，抗氧化剂有益健康，能够预防癌症、心脏病和其他一些慢性病。

相反，铁是一种强氧化剂。

体内铁质过剩会导致自由基的生成，它们会损害细胞，从而导致多种疾病并引起早衰。

举例来说，如果饮食中有大量牛肉，体内的血色素铁就会过剩，从而使胆固醇被氧化，并更容易被动脉吸收，这大大增加了心脏病的发病率。

<<像他们一样活到100岁>>

而存在于植物中的非血红素铁则完全是另外一种情况。

身体只会吸收它所需要的非血红素铁。

身体对铁的需求量越高，对非血红素铁的吸收也就越多，反之亦然。

这时，身体所显示出的智慧蕴涵着健康长寿的规律。

女性普遍被认为比男性更长寿。

许多世界顶尖的长寿专家，包括哈佛医学院助理教授兼新英格兰百岁老人研究中心创办者，托马斯·皮尔斯（Thomas T. Perls）医生相信，月经是女性的长寿之源。

在行经的数十年里，伴随着每月定期的子宫内膜脱落，女性体内的铁含量明显低于男性。

“铁导致了自由基的产生，”皮尔斯医生说，“较少的铁质能够延缓衰老，减少心血管疾病以及其他一些由自由基引起的疾病。

”医生们按照传统疗法为绝经前患有缺铁性贫血的妇女开具补铁处方，甚至是直接输血。

但皮尔斯医生认为，为绝经前的妇女补铁很有可能会适得其反。

“传统观点所认为的正常的含铁水平其实是以男性的普遍含铁水平作为参照的，而这么高的含铁量实际上会加速人体的老化。

许多研究显示，经常献血的男性体内含铁量较低，对低密度脂蛋白胆固醇的氧化作用的抵抗力也比较强，因此动脉粥样硬化和心脏病的发病率也低得多。

不论是男性还是绝经期的女性，经常献血可以降低体内含铁量，减少氧化的损害，从而可以更长寿。

你的身体会吸收存在于肉类中的全部血红素铁，不管它们是否真的为健康所需。

与此相反，对于植物中的非血红素铁，身体只会根据所需的量来加以吸收。

现在许多研究人员相信，这正是以素食主食的人比肉食者更健康长寿的原因之一。

终于自由了对于我们而言，能有机会认识健康长寿、充满希望的乐观老人是非常幸运的，因为在他们的身上，我们可以看到年龄增长所带来的特殊礼物。

我曾有幸认识了许多这样的男士和女士，在50多岁或60多岁的时候，他们开始把自己从文化的束缚中解放出来，用以前不敢用的方式来表达自我，更少听命于别人的评价，而更贴近自己的想法。

当身体开始吱嘎作响，动作变缓时，他们不再视其为悲剧。

相反，他们接受衰老带来的诸多限制，并把所经历的变化看做是深化自己感受和获取更高智慧的机会。

对他人和世界的爱让他们变得更加宽容，他们不断抛弃生活中的琐事和非本质的事物。

他们比年轻的时候更会享受生活，因为他们对生活有了更深层的理解。

也许你也认识这样的老人。

他们用完全不同的视角重新界定老年期的生命。

他们不再被以往生命中的首要欲望所驱使，比野心更重要的是生命的意义。

他们认为，与生命的亲密感比成就感更重要。

他们把下半生视作深化创造力和让灵魂成熟的时期。

在美国作家安妮·拉莫特（Anne Lamott）2005年的书《B计划》（Plan B）中，她用美丽的语言揭示了变老的可能。

一天我去参加一个婚礼，那里有很多都是二三十岁的女人。

她们穿着很性感，年轻的肌肤泛着光彩。

虽然我比她们大20多岁，穿着寒酸些，有点疲倦，并且不堪忍受那嘈杂的音乐声，但我依然在微笑...

...年龄把我一辈子都在寻找的东西给了我，那就是真实的“我”。

年龄带给我时间与经验，失败与成功，还有经得起时间考验的朋友。

我现在适应了“我”，我没必要成为他人构想中的“我”，我拥有我渴望的生活。

我还会碰到糟糕的时刻，但是现在我理解了两件我30岁的时候不理解的事情：一件事是当我们到天堂的时候，会发现，在凡间诸事的重要性清单上，我们脸蛋儿、屁股和胸部将会排在第127位。

另一件事就是，我们不会永远活下去。

了解这些事情之后，我感觉自己解脱了。

我每天都为花白的头发、酸痛肌肉而心旌摇荡，因为所有不能感受到这些的朋友，他们都英年早逝

<<像他们一样活到100岁>>

了。

我经历了那么多的失去——我的父母、亲爱的朋友、我的宠物都会离我而去。

如果你不曾经历过这些失去，你最终会失去你无法离开的那个人，你的心会伤透，你将永远无法从失去挚爱之人的悲痛中恢复过来。

但这也是一个好消息，因为这个人会永远活在你那颗破碎的心中。

有了这样的经历后，你就学会了带着一颗受伤的心跳舞……虽然我会腰酸背痛，我会力不从心，但我会更爱生活，更爱自己。

就像那句老话，并不是我看不起自己，而是我会考虑自己更少……对我来说，那感觉就像置身于天堂

。

<<像他们一样活到100岁>>

媒体关注与评论

<<像他们一样活到100岁>>

编辑推荐

《像他们一样活到100岁》：为什么有些地区没有心脏病、癌症、高血压、老年痴呆症……什么样的饮食能保证我们健康长寿？

想活出积极丰盛的晚年，我们需要怎样的人际，怎样的态度？

《像他们一样活到100岁》是本世纪最有影响力的健康饮食作家的又一力作，他的作品曾让美国牛肉的年消费量减少了20%。

在《像他们一样活到100岁》中，作者汇总了对全球最长寿人群的研究成果，带给我活出健康长寿、喜乐圆满人生的真谛。

本世纪最有影响力的健康饮食作家。

<<像他们一样活到100岁>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>