

<<不衰老的活法>>

图书基本信息

书名：<<不衰老的活法>>

13位ISBN编号：9787501238194

10位ISBN编号：7501238197

出版时间：2010-6

出版时间：世界知识

作者：梁锦华

页数：194

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>

<<不衰老的活法>>

前言

你正活在一个千载难逢的“超长寿”时代！

自有历史记载，两千多年来，人类平均寿命都维持在二十来岁。

毫无疑问，99.9%的人类史上，并没有“老化”的问题，但十九世纪末，人类的平均寿命却已增加至四十五、六岁；之后更随着公共卫生之提升、营养状况改善及传染病大幅度降低等因素，一路往上攀升，至二十世纪末，已高达七十二至七十八岁！

预计到二十一世纪中期，过去难得遇上的“百岁人瑞”将随处可见，从现时约十万人，推升至两百二十万人，普遍出现在发达及发展中国家。

人活至七十五岁以上，传统被称为“老老人”的数目，在台湾地区也将达到一百八十万人之多，出现每三名老人就有一名所谓的“老老人”。

看到这种趋势，我们很明显地是活在一个“超长寿”年代，提醒我们必须预先作好健康准备，方能得意地迎接崭新的老化新时代！

事实上，由于全球总生育率下降，平均寿命延长，大多数国家人口相继呈现倒金字塔型态。

以亚洲的香港与台湾地区来说，少子女化的现象都是高居全球榜首，目前约六名(香港)、七名(台湾)青壮人口须扶养一名老人，二十年后，则只有约三名，到本世纪中叶，都剩下不到两人，就要负担一名老人，届时这么庞大的老年人口，面对有限的医疗资源，想要“老有所医”恐怕就不容易了！

而由于扶养比的急剧下降，未来青壮人口所承受的各种压力，更是空前沉重。

了解了这个威胁的严重性和迫切性之后，接下来如何拥有健全体魄，降低医疗需求，便是决定你能否安享长命百岁的关键元素。

不是教你找寻长生不老之术！

盘古开天以来，人类就醉心寻找“长生不老”的方法，从东方的秦始皇派遣徐福出海求仙故事，到西方的炼金术及青春之泉神话，世人一直在寻觅蓬莱仙岛，祈望总有一天梦境成真。

每隔一段日子，也总有一些江湖术士趁机兜售各种所谓的长生不老之药，但残酷的事实，却是全都无法经得起时间及科学的考验。

物换星移，环境变迁，澎湃的“婴儿潮”不断冲击人类的智慧，也激荡出一个觉醒的年代，使我们重建价值观念。

我们思考生命的方向，已不在于找寻长生不老之术，而在于如何应用抗衰老之概念，让自己永葆25岁的健康与活力。

近年来，医学与科技的急速进步带来了争取健康、延缓衰老的可能，透过了解衰老的原因与变化，从事老化与抗衰老的研究成果，已有许多突破性发展，找到了可供临床应用的依据，这些都与过去神话式的方法截然不同，从思维观念到实际应用，让我们可以学习全方位的养生之道。

不要坐以待“老”，要主动争取健康长寿！

处于这样的一个觉醒年代，我们固然是充满机遇与希望，却也是被迫生活在一个布满陷阱与病态的社会，特别是有关破坏健康的因素很多，从饮食方式、生活型态到环境污染，如果不多加注意，很容易就掉入了“致病循环”之中，反而令我们加速老化或未老先衰，因此我们必须摒弃旧有的健康观念，不要等待症状显著才去求医问诊。

事实上，一场打破坐以待“老”，争取健康的健康革命，正在全球逐渐蔓延！

2003年11月，世界卫生组织(WHO)在巴西里约热内卢举行的一个名为“全球非传染病预防与控制论坛”中，所发表的全球十大死亡原因中，就有高达七个与生活型态有关。

事实上，如果我们来看看2006年人类的十大死因，位列前茅的疾病，几乎都是受到个人的生活经验像饮食、环境因素及生活习惯等影响而导致，即通通是经过相当岁月的酝酿(从年轻开始)才发生，属于生活型态疾病，亦可称之为衰老性疾病。

其中癌症所占比例仍然最高，超过二成八，连续二十五年高居榜首，平均不到十五分钟就有一人因癌症死亡；其他的还包括脑血管疾病(9.5%)、心脏疾病(9.3%)及糖尿病(7.6%)等。

因此要避免罹患这类疾病，活得自在，最好从年轻时就要行动，改变健康思维，了解争取健康的执行方向，此外对老化与疾病之间的关系，更需要有进一步的认识。

<<不衰老的活法>>

举个例子来说，2004年12月，《美国营养学学院杂志》的一份研究，就发现四十三种农作物中，各类营养素从蛋白质到微量元素，下降了6%~38%不等。

2007年10月，欧盟赞助的研究亦清楚显示有机蔬果的抗氧化含量，比传统种植的高出40%。

由于食物来源的农作物已经有许多不利于健康的改变，再加上目前普遍错误饮食方式，加工及垃圾食品当道，的确防不胜防。

但长期的错误饮食，却是病态老化的主因之一，所以要远离衰老的第一步，就是先要了解饮食的陷阱，然后作出精明选择，这就是主动争取健康的积极表现，也是达到“健寿”的基础条件。

本书之目的是期盼：1.每一位读者至少要有活至八、九十岁以上的健康准备。

2.大家必须了解“抗衰老”并不是单为了拥有好莱坞版的外貌，亦非只让你多活几年，而是带领你如何增加功能岁月、活得健康，进入“无龄”的长命百岁境界。

3.提供你一套从生活起居就可以学习的抗衰老方法，藉以减少医疗手段的使用，并增加你个人的潜力及财富。

确实，古今中外没有人能停止“年老”，但透过功能医学模式的应用，你的“衰老”程度，绝对可以不与同龄人齐头并进！

如果你尽早做好准备，你可以长保25岁的健康与活力，即使你已过了25岁，只要从现在开始改变，你甚至可以让自己的重现25岁的光彩。

<<不衰老的活法>>

内容概要

本书通过抗衰老五部曲，完全破解十大衰老迷思，解读纾压八大守则，从基因、饮食、运动、环境、生活、心灵等方面入手，通过人们的吃穿住用行育乐，柴米油盐酱醋茶，彻底揭示生活误区，全方位展现健康生活新形态！

作者凭借近30年的医学养生经验，全方位提供一套确实可行、人人适用的功能医学养生法，让你拥有永远25岁的健康秘诀，获得“永远不老”的健康生活哲学！

<<不衰老的活法>>

作者简介

作者：（中国台湾）梁锦华

<<不衰老的活法>>

书籍目录

自序 请跟我一起准备好“长”命百岁！

前言 你可以拥有25岁的身心活力！

破除衰老迷思——找出回到25岁的秘诀 这样想，就错了！

——十大衰老迷思 迷思一：人生七十古来稀？

听天由命？

何须准备？

迷思二：准备各种保险，等着生病理赔？

迷思三：每年定期健康检查，希望尽早发现“疾病”？

迷思四：六十五岁就是老人？

迷思五：年轻等于健康无敌？

迷思六：年老等于疾病缠身？

迷思七：衰老来自“又大一岁”？

迷思八：抗衰老是为了延长寿命？

迷思九：驻颜有术，青春永驻？

迷思十：不生病代表健康？

这样做，就对了！

三大健康长寿秘诀 秘诀一：从长寿人瑞生活，找出养生之道！

秘诀二：不做健康卡奴，趁早储存老本！

秘诀三：执行抗衰老五部曲，增加健康岁月！

抗衰老首部曲 认识衰老疾病，及早应对！

导致衰老的因素有哪些？

错误饮食：小心饮食陷阱 污染环境：环境毒素与重金属污染 过度压力：压力导致衰老 不当作息：生活型态疾病的温床 导致衰老的疾病有哪些？

不要因“衰老”疾病让你成为“破产”新贫！

大脑衰老：记忆退化、反应迟钝！

免疫衰老：你需要的不是每年注射“流感”疫苗！

肠胃衰老：消化不良不是靠吃“胃药”解决！

皮肤衰老：年老色衰不是因缺乏化妆品引起！

抗衰老二部曲 纾缓抗衰老——抗压八大守则 抗压八大守则 守则一：破解压力迷思，远离压力陷阱

守则二：执行“松弛反应”，适当纾压 守则三：学习缓慢而深的呼吸！

守则四：学习五个“L”，拥抱正面思考 守则五：打破“发炎—皮质醇—压力”的恶性循环 守则

六：把握进食时间，配合身体的昼夜节奏 守则七：务必与“隐性发炎”说再见！

守则八：适当服用调节压力的营养补充品 抗衰老三部曲 解毒抗衰老——避免体内“生锈”及积毒

强化你的抗氧化系统 饮食四要诀：一高三低 环境三要诀：三不 生活方式五要诀：五要 加强你的

解毒能力 影响解毒能力的原因 减轻毒素累积的方法 强化解毒能力 从饮食强化解毒的方法 抗衰老

四部曲 饮食抗衰老——从开门七件事开始 正确选择食物。

衰老不上身！

养成正确的饮食方式 正确食用营养补充品，纾缓衰老毛病 开门七件事，攸关健康大事！

柴：不沾锅一旦出现碎屑，即应丢弃不用！

米：确定全麦或全谷？

要仔细看成分标示！

油：饱和、不饱和？

单元、多元？

不要被愚弄了！

盐：高盐=高血压？

<<不衰老的活法>>

低盐=低血压？

海盐优先！

酱：酱油挑纯酿造、香料优于酱料！

醋：醋能治百病？

不要吃错醋！

茶：茶能抗癌？

建议女性喝绿茶，男性喝红茶！

抗衰老五部曲 生活抗衰老——住、穿、用、行、育、乐的健康路 从“化学人生”到“健康人生”！

住：别让室内装潢令你提早衰老 穿：小心胸罩、束腹、紧身衣要你的命！

用：小心选择个人卫生用品 行：健康人生，“动”是不二法门！

育：什么样的运动可作为抗衰老运动？

乐：休闲娱乐为你再创健康后记 永远25岁的秘密：不衰老活法，在心深处！

<<不衰老的活法>>

章节摘录

插图：迷思一：人生七十古来稀？

听天由命？

何须准备？

“命中注定”或“听天由命”，是许多人终其一生所抱的人生哲学，也有很多人被“人生七十古来稀”这句话，主导了老化思维，让“年龄”成为“不能也、非不为也”的最佳借口。

在一个世纪以前，这样的思维或许符合时代背景，但在现代社会中，这样的观念却是似是而非的。

观察我们周边的亲友，有多少人只要年纪一到五、六十岁，口边就常挂着“老了，真没用！”

或“一把年纪，还想怎样？”

的话，但事实是否真的如此？

在回答这个问题之前，请你先来看看古今史上几位风云人物的风采晚年：歌德：史上最伟大的思想家与文豪；家喻户晓的《浮士德》第一部分写于五十一岁，但完成时已年届八十二岁高龄了！

“与魔鬼交易”更成为这部不朽之作的历史名句。

丘吉尔：第二次世界大战的风云人物，被英国选为有史以来最伟大的英国人，七十六岁时才再度出任英国首相，七十九岁获诺贝尔文学奖。

乔治·柏恩斯：美国一代演员，高龄七十九岁才再度复出舞台，在百岁之年，发表了他的新书《一百岁、一百个故事》后才辞世。

李纳斯·保宁：两届诺贝尔奖得主，分子医学的催生者，功能医学之父，八十五岁还出版了纽约时报的畅销书，九十岁高龄仍活跃于学术界。

格林斯潘：曾被誉为“经济学大师中的大师”，五度出任美国联邦储备局主席，直至八十岁才离职，八十一岁时完成了《我们的新世界》一书，并在八十三岁时，承认在任期间推动了错误的政策。

虽然每个人的“生命之书”（基因图谱），在受精那一刻就已写好，长久以来，科学家们也一直认为生命是受到基因主宰，但随着近一、二十年来“基因学”与“基因医学”发展，逐渐了解原来绝大部分的基因是“动态、可改变的”，而非传统认知的“静止、不会变的”，但更重要的是“改变基因的表现，亦改变了你的健康状况(可好、可坏)”，这个新概念，打破了许多疾病和衰老的迷思。

开启正确的基因版本实际上，除了遗传功能外，我们分分秒秒的活动，都受到基因主导，从简单的眨眼到消化食物，从思考到情绪反应，或正在深呼吸、做运动等，都是透过整个基因体内各种基因互动完成，因此你的“命”的确会左右你的“健康”。

事实上，由于各种衰老性毛病的发生，例如糖尿病、心脏病、癌症等，的确与多个基因有关，因此如何让基因表现恰当，也就是开启正确的基因版本(一个基因可多达十四种不同表现版本)，就成为“健康”或“疾病”的关键，同时亦是“衰老”与否的转折点，这就绝非“命中注定”了。

所谓正确的基因版本，指的就是让你的基因接收正确讯息，来进行身体各项功能，讯息是来自体内外的环境元素，例如食物中的营养素像蛋白质、醣类、抗氧化物、维他命、矿物质、微量元素、脂肪酸等。

再举例来说，我们的大肠细胞，本来带有一种可抑制大肠癌发生的基因，不过它必须透过肠道的适当代谢作用，才能活化并发挥抗癌效用，因此你必须在日常生活饮食上有所准备，才能保持这项功能。

这里的“准备”所指的，除了食物及营养素，还有不能忽视的其他因素，包括睡眠、运动、生活型态、环境毒素、心灵状况等，令所有这些元素，正面引导你的基因，远离疾病。

确实我们并不容易改变大环境命运，但透过个人的思维改变，积极从营养、生活、运动、灵修等方向修正，预先作健康准备，你就可以让基因打开好的版本，争取健康长寿。

相反地，如果你整天抽烟、酗酒、难得运动、吃垃圾食物；或从不学习纾缓压力、流连忘返于电玩世界、生活日夜颠倒等，那么“人生七十”对你来说，还真的太稀罕了！

2008年2月，美国《内科学档案期刊》就有一篇由哈佛大学针对超长寿男性做的研究，显示如果到七十岁时，若没有抽烟、糖尿病、肥胖、高血压及不运动者，则高达54%的人可健康活至九十岁！

因此千万不要被落伍思维，阻碍你为长命百岁所作的准备！

<<不衰老的活法>>

后记

永远25岁的秘密：不衰老活法，在心深处！

本书完稿之际，全球正笼罩在一波未平，一波又起的“毒奶风暴”与世纪“金融海啸”之中，两者看似毫无关系，实则祸根雷同，形成的元凶，都是源自人性的贪婪、自大、傲慢与无知。

如此旷古烁今的事件，虽属空前却断非绝后，所掀起的惊涛巨浪，席卷世人心，产生了名副其实的“蝴蝶效应”，也印证了“复杂理论”的力量，背后的意义和衍生的问题，更是直接影响到每一位读者现在与未来的健康，叫你实在不得不审慎面对。

在环球经济摇摇欲坠，人心彷徨的冲击下，全球近四十个国家，正濒临粮荒战乱的边缘，如此恶劣的大环境，的确令人有不寒而栗之感。

不过，我们要做的，与其依赖世界领袖们的堂皇政策，或寄望官僚机构的解决之道，倒不如反向思考，重新学习生活之道，以符合现实环境。

身处变幻莫测、混沌不明的当今社会，乐观与悲观往往只是系于一念之间，你的看法就是一种选择而已！

老实话，纵使你正深陷“暴风眼”之中，但请切记，危机往往也伴随转机，唯有保持信心，留住青山，才能让你可以积极面对各种压力，有再起之时。

相反地，若整天消极、哀愁，甚至赔上了健康，那么就永远没有翻身机会。

事实上，活在“超长寿”的年代，“景气”只不过是经济循环，“毒奶”充其量震撼一时，这类事件，随着活得越久，遇上的就越多，因此，反而应看作是一种“觉醒”激荡，让你重新思考人生意，领悟拥有健康的珍贵！

“你应该把每一天都当作有生之年第一天”——是我每当与认为自己是“病人”的人互动时，最喜欢用的一句话，不是叫他们去担心明天，相反的是去唤醒我们的生命，其实每天都是新的开始，希望无穷，毋须计较过去，要做的是珍惜、把握目前，同时有前瞻未来的准备。

这种“无限”观念，是要打破与时间赛跑的倒数认知，不让我们被封锁在年龄岁月的无形框架中，同时跳出传统老化思维，建立一种“永远不嫌晚，只怕不行动”的态度，以求达到真正疗愈之目的。

我们要了解，许许多多的身、心疾病，其实都反映着你过去的的生活经验，包括饮食、工作、压力、生活方式、环境因素、心灵状况等。

但要紧的是，当眺望未来，你的健康仍然是决定在目前你如何经营这些因素！

由于大多数人的健康观念是追随着主流医疗，停留在“无病是健康”的被动思维和依赖态度上，都是等到症状显著才求医问诊，兼且现代医疗模式，常常把焦点过度放在“数字”或“影像”的结果上。虽然对于以急性或“器官性”疾病来说，这确是很好的方法，但环顾当今疾病型态，已与过去年代截然不同，十之八九的毛病皆属慢性、衰老性疾病，仍然沿用旧有方式来面对的话，不仅本末倒置，更是徒劳无功。

从另一个角度来看，正当2007年10月《美国医学会杂志》才作出警告，油价飙涨会令公共卫生“生态”改变，呼吁医界要作好准备，但时隔不到一年，油价却已暴跌，全球经济亦陷入空前重创。

2008年11月《英国医学期刊》随即深入分析，在“信贷危机”下，健康保险将会遭受史无前例地冲击，同样也要医界早加准备。

世事难料，显然要做好准备的更应该是每一位读者，因为唯有减少医疗使用，降低就医开支，才能帮助你如意地过着长寿生活，因为医疗资源的趋势，未来只会越来越不足与不均！

事实上，我们都知道当代生活环境与饮食方式，有许多荒谬与无奈的地方，但不管你愿意或喜欢与否，既然已生活在这个当下，就应学习像前英国首相丘吉尔说的：“我的一生都是为此刻作准备。”

即使许多既成事实的现象难以回转，但我们却能运用“智慧”来作出对个人、家庭及社会最好的选择。

方向不是消极地回到从前，而是积极地迎向未来。

2008年1月，《美国心脏学会期刊》刊出一篇重要研究，指出了“饭后”事实，那就是只不过“一顿饭”，你的身体就会透过不同的代谢功能，影响到你发生心脏病与糖尿病的变化。

这篇研究，显然敲破了许多人的侥幸饮食心态。

<<不衰老的活法>>

说起来，你的选择其实不只影响你个人，实际上也参与了这世界上，和你一样思变的人群，作出共同抵御那些错误的思维，改变历史！

每一次当你做出健康的选择时，就等于创造了充满活力的饮食方式及生活型态，同时为你的下一代做出了典范！

曾有智者说：“每个人一生中，有两个最重要日子；一个是你出生那天；另一个，则是你知道为什么出生那天！

”只可惜，对第二个日子来说，太多人觉得过于艰涩，永远无法体会就离开了。

事实上，站在“认知神经科学”的角度，如果你从来不认真思考，根本就不会了解自己真正的需要，大部分时间你所做的，几乎都是为周遭信息所左右，社会风气所影响。

生命的质量，并不是靠“数字”来衡量，能够活多少年、有多少金银珠宝，意义并非最大，想想“提索那斯”，你又会觉得有何价值呢？

进一步而言，当物质主导了我们的行为时，我们就会不断想着消费，要拥有实物才感到身心安顿；但这种依赖短期有形物质来满足心灵的态度，往往只是带来一种难以延续的欲望！

你应该还记得，内文提及那些物质匮乏的长寿民族，他们的财富观念，全都不在于拥有，而是在于分享！

他们尊敬的不是你拥有多少，而是你付出多少。

老实说，这不就是我们常挂在嘴边的“施比受更有福吗”？

但回头来看看我们社会，“付得起，就买；吃得下，就吞；抢得到，就要”的态度随处可见，这种观念，是造成许多资源滥用、垃圾成河的关键，不管从宏观的地球环境，或到个人的身心层面，损耗的就是我们的健康，使你成为“人累”一员，结果当然是提早衰老了！

请更要珍惜，当你还拥有！

那些健康长寿的人，心中还有一个共通之处，就是非常尊重、推崇和珍惜年老！

他们的观念中，年老是一种祝福和感恩，而不是痛苦与无奈，更不像我们如此地迷恋年轻。

时下，许多人想尽方法，想拥有“好莱坞”式的外貌，有些人甚至到了强迫行为。

但这种心态，就是使身体蒙受许多不必要的伤害，像化学毒素、环境激素、药物后遗症等，你以为得癌症，全都是原因不明或纯粹运气不好吗？

事实上，如果我们不改变对“老”的观念，恐怕“长寿”到头来亦只是一场噩梦罢了！

马丁·路德·金曾说：“最惨的悲剧不是英年早逝，而是活到了七十五岁尚未真正活过！

”老实说，我们一生努力的方向，应该不是到“走”那一刻，还不确定已经真正“活”过了？

虽然金博士在三十九岁时被刺杀了，也就没有七十五岁的经验，但显然他非常清楚人生意义不在于长短。

生命的价值与品质，也不在于活了多少年，而是在有生之年，你能有多少爱、智慧与勇气，因为这些通通是属于“快乐”的基本元素，而“快乐”原是我们每一个人应有的“生存权”，是生命的真正价值，更是长寿的秘诀！

但很遗憾，目前保守估计，台湾地区的民众高达三分之一，长期处在“不快乐”的生活之中！

不丹，一个人口不足80万的小国，土地贫瘠、环境恶劣，但97%的不丹人说：“我很满足”！

在不丹，“减”的生活哲学，可以说发挥到淋漓尽致，他们所追求的平等与平衡，让这个小国因“快乐”而伟大。

事实上，不只不丹，当我们回到前面长寿之旅来看，长命百岁的诀窍，几乎都离不开内心充满了爱与快乐，显然，他们是真正的活着！

1993年《英国医学会杂志》刊登了一篇别具意义的文章，在追踪七百多位男性达七年的研究中，发现一开始有重大压力事件(例如离婚、诉讼、工作、财务等)的人，七年后的死亡率比没有这些问题的人，整整高出三倍！

且比高血压、高三酸甘油脂、高胆固醇等传统风险因素都要来得重要！

不过，更具意义的发现，却是如果开始有压力的人，具有良好的人际关系(配偶或好友)，内心充满“爱”的话，则不管压力多大，都与死亡率无关。

显然，这意义确实非比寻常，原来“人间有情”，就是让你回到25岁的妙方！

<<不衰老的活法>>

所以请你务必珍惜身边的良朋知己！

每个人都希望有再来一次的机会。

尽管人生没有如果，也不可能时光倒流，但每当你踌躇不前时，只要你好好珍惜眼前，把握这一刻，则无论十年、二十年、甚至五十年后，你就不会后悔今天没做的事。

欣赏过程，其实就是在享受成功。

抗衰老、重返青春不是等到七老八十才需要，而是此刻就可以开始了！

毕竟，抗衰老不在于你的年龄，而是智慧和态度；不在于永远活着，而是活的时候充满了喜悦和快乐；不在于做了多少美颜靓体或脸上无皱，而是你能让身旁的人如沐春风！

在一段匆忙的人生旅程，请你更要珍惜所拥有的，忘记你的岁数年龄，随时感谢你的生命，你的健康

。在此，希望你每天都是过得自在和快乐，昂首阔步迈向“健康百岁”！

<<不衰老的活法>>

编辑推荐

《不衰老的活法:回到25岁的养生秘诀》是最实用最方便的养生书。

是台湾最可怕的健康养生书！

看完《不衰老的活法:回到25岁的养生秘诀》，您的生活注定要改变！

国际抗衰老权威专家梁锦华的独门养生秘籍！

《不衰老的活法：回到25岁的养生秘诀》呈现给您的不仅仅是不衰老，永葆年轻的良方，关键是如何培养正确的生活态度、人生哲学！

打破年龄的界限，建立“无龄”的健康态度，《不衰老的活法:回到25岁的养生秘诀》从基因、饮食、运动、环境、生活、心灵等方面，全方位提供一套确实可行、人人适用的功能医学养生法，让你拥有永远25岁的健康秘诀！

不衰老健康新观念不生病不等于健康。

趁早储存“老本”，不做“健康卡奴”年老不等于疾病缠身，你可以向长寿人瑞学习健康终老健康体检不是检查你的“健康”，而是看你有没有“疾病”“医疗保险”并不能保障你的健康，理赔也有一定上限不衰老饮食新观念每天早上一颗水煮蛋或荷包蛋，并不会让你胆固醇过高低咖啡因不等于“没咖啡因”，长期饮用反而有致癌疑虑高盐等于高血压?低盐的重点是要把精盐改成海盐才正确铁氟龙制不沾锅一旦出现碎屑会释出毒素，应即丢弃不用千万不要用微波加热奶瓶让婴儿饮用，以免奶的成分变质不衰老生活新观念正确呼吸带来的纾压效果，比下班后赶去作瑜珈、学气功来得好注意含化学毒性的化妆保养品，许多女性毛病跟它可是息息相关逛街购物、长途跋涉赶赴景点，只会制造压力，不是健康的休闲娱乐拥抱大自然不一定要在森林海边，在大街小巷也能悠然自得

<<不衰老的活法>>

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>