

<<百岁老人长寿秘诀>>

图书基本信息

书名：<<百岁老人长寿秘诀>>

13位ISBN编号：9787506734240

10位ISBN编号：7506734249

出版时间：2006-11

出版时间：中国医药科技出版社

作者：余传隆

页数：233

字数：197000

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>

<<百岁老人长寿秘诀>>

内容概要

《百岁老人长寿秘诀》是一本健康知识读物。

人类如何健康长寿?涉及到遗传、环境、饮食营养、心理(或精神)、生活方式、疾病、家庭、性别、运动和劳动、职业等。

本书介绍了224位百岁老人,他们为什么会长寿,涉及到上述等因素。

材料真实,内容生动,可读性强,是广大群众特别是老年朋友健康强身、延年益寿的良好读物。

<<百岁老人长寿秘诀>>

书籍目录

长命百岁，养生有道散步是健康长寿有效方法长寿四因素健康长寿有方法革命信念宽胸怀，个人得失不计较，精神养生最重要养生长寿三则夫妻双双老寿星凤凰县里出凤凰，百岁苗医夫妻百岁“鸳鸯”百岁夫妻，五世同堂海岛百岁夫妻共度生日夫妻恩爱八十载，双双度过一百年有如双燕齐飞，还有哥俩过百相依为命的百岁姐妹瑶家三姐妹，都超天年勤劳和睦福寿长百岁姥姥“共产党好，市长还来看我这老婆子”历经磨难的寿星胸怀真海量，越活越开心“我的牙都是原装的”一生热爱劳动，饮食起居有序手攒佛珠，静心养性喜欢“俏”的百岁寿星鲤塘村的“寿星婆婆”多大的事情都能想得开总说孙媳妇长得像观音菩萨百岁老人喜结良缘，太平盛世新鲜事“一不留神，活到百岁”“是毛主席教导了像我女婿这样敬老的孝星”儿孙孝顺乐融融九十高龄还经受两次手术治疗人过百岁不糊涂战胜孤和苦，红薯代主粮清心寡欲是灵丹妙药日军狂轰滥炸，使她失去亲人半夜起床观看足球比赛的老寿星百岁老人感谢共产党修犁装耙人，百年斧锯功历经磨难，清贫淡泊，笑对人生五世同堂的百余人大家庭一生为书法、国画、篆刻做贡献她希望更加长寿，生活更美好喜欢人多、热闹、嗑瓜子的女寿星偏爱吃红苕，记忆特别好寿而康的百岁老人岁晚逢盛世，安居寿年长百岁老人的幸福晚年胸怀宽广的老红军百岁农民在豪华大酒店里过生日中国最年长的“经商者”能独立生活的跨世纪老人江城十位“世纪健康老人”之耳聪目明，能从井中吊水勤俭豁达百年她是跨国跨世纪的寿星百岁老人投选票，共享民主权利抗封建、不缠足的百岁寿星百岁老寿星，喜欢喂“三鸟”中国最年长的武术大师一生辛劳乐观过去苦命婆，今日爱花衣与世无争，知足常乐一辈子享受大自然的恩赐为发展教育事业慷慨捐款助学沉重的体力劳动没有压垮她不惑遇大难，期颐福寿全江城第一寿星一生多灾受难，一向助人为乐受尽磨难，顽强生活知足常乐，艰难度日也高兴每天嚼一支槟榔青松傲风雪，高龄超期颐名符其实的老龄之家二等一级残疾人也能活百岁五世同堂的百岁老人儿在娘眼里再大也是孩子来自船队的寿星“祝广大读者健康长寿”长期练静功，桃李满天下神清体健，乐于助人“闲不住”的寿星，心地善良受尊敬于心无欲，乐为施善一生勤劳，锻炼有方，与人为善一生坎坷，晚年幸福惟一健在的南社成员百岁仍喜欢看报、读书，关心国家大事93岁时成功摘除了双眼白内障百岁寿星夸村民中国营养学家之最姑苏人间第一寿星教育界的耆宿，学术界的大师，文坛的常青树自创养生十八字经从纺织机前劳动数十年到包揽家务事喜好清淡饮食，性格温和宽厚自称是“老年人中的年轻人”生活起居有常，家庭和睦相处为国耻家仇一起洗刷而欢欣鼓舞一生喜欢编织，款式多种多样出国当保姆，老来才归根大陆情深，统一至重大草原上的百岁奶奶心境平和度百年，粗茶淡饭过一生生活规律化，夕阳美朝霞在苦难中培养儿子成才我的好烟是待客的，差烟留给自己红军烈士母亲期颐老人行万里黄埔军校第一期学员到法国留学百岁寿星满怀信心迎接新世纪百岁寿星，六世同堂长寿之道耐寻思百岁寿星仍行医笑言三岁，乐超百龄永葆青春，跨过三个世纪期颐之年再著书政府举办“千岁宴”，祝贺百岁华诞命运虽坎坷，晚年却幸福不为良相，当为良医百岁尚能下地挖土豆四世同堂福满园白衣天使寿星躬耕东篱下，杯酒乐晚情一生勤劳，乐观热情，讲究卫生由“一根草”成为“一个宝”生活在老人公寓的百岁寿星性格坚强，心胸开朗年轻时是勇斗歹徒的英雄单身抚儿女，半世熬困苦起居有节，终日不闲勤奋劳动，爱吃寒凉村里的“活历史”百岁老拳师，吟诗颂改革百岁老人投票选举人民代表人瑞谈长寿为社会百年忧患，为教育百年奋斗勤劳心宽寿自长喜看改革开放的新面貌尽管命运多舛，乐观豁达能长寿不偏食，不挑食，有利于健康顺其自然过百年长命百岁，与五个方面有关鸡蛋、香油加拌醋，显示保健其威力长命百岁的秘诀要长寿，就要动健康长寿，顺其自然身材高大的“广告明星”吃粗粮，干杂活，益长寿六世同堂，家庭和睦永葆艺术青春的剪纸艺术家辛勤劳作，助人为乐独到见解：健康长寿必须体脑并动平平淡淡才是真生活有序，童心长存，助人为乐中国最年长的空中乘客一生行医积德的老寿星能独自上街的百岁寿星靠卖小杂货艰难度日百岁沧桑慈母心心静如水养气怡人乐观豁达清心淡泊笑口常开度春秋生命不息，运动不止百岁老人奏响健康老龄化的最强音爱吃粥，讲究生活质量的百岁寿星百岁“顽童”谈古论今冲破世俗，招夫养子喜见凡间添人瑞，延年之法昭世人百岁老人再思妯娌情能日行四千米百岁老人闲不住的寿星喜欢串门聊天，天真像个孩子勤劳乐观，健谈硬朗-安详微笑地与我们一起照相幽默寿星喜迎数千新生儿的接生老太婆癌症患者也能活过百岁百岁寿星照料贤妻，人间真情浓一辈子做家务，乐于助人乐此不疲女寿星的三点经验腿残志坚做贡献，自强自立跨世纪劳动支撑她度过半个多世纪百岁尚能穿针引线，勤做家务一胸怀豁达，情绪乐观百岁寿星乐于助人百

<<百岁老人长寿秘诀>>

岁大姐谈长寿之道 百岁老人深得儿与媳细心照料三十年远近闻名的“馄饨王”中国最年长的股民朴素清洁过一生能穿针引线的百岁老人至今头发乌黑，健步独行一生勤劳纯朴，唱歌解除烦愁平常心态的百岁老人百岁还以科教兴国为己任百年风霜雨雪，百年爱心依旧耳聪眼明，好记性夫妻双赴“千岁宴”一生勤劳，终生爱国医生为之惊奇的百岁老人人称“三勤经”的百岁寿星历经三“朝”，亮节高风一生采药医人，百岁写诗抒怀百岁寿星好晚景几经辗转到包头告诫儿孙：奉公守法，天地补忠厚百岁寿星两次热情捐款老当益壮，九十岁才退休受到子孙孝敬，邻居夸她而洋洋得意情系珞珈的名画家福利院里最年长的寿星寡居七十载，终日不得闲乐观开朗的百岁老人风采依然少年风为人民解放事业做过贡献的老寿星 健康长寿六因素养生得道，生命之树常青船民寿星长寿奥秘的启迪襟怀坦荡，助人为乐者高寿多吃素食，坚持健身运动，健康长寿笑口常开人长寿待人和气，心胸宽广，热爱劳动寿命长百岁“双胞胎”长寿之道 生活有规律，养生有道

<<百岁老人长寿秘诀>>

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>