

<<越活越健康>>

图书基本信息

书名：<<越活越健康>>

13位ISBN编号：9787801870186

10位ISBN编号：7801870182

出版时间：2003-5

出版时间：新世界出版社

作者：李异鸣

页数：143

字数：90000

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>

## <<越活越健康>>

### 内容概要

本书通过详细记录一个百岁老人养生实践，向广大中老年人讲述了简明实用的养生之道。主人公钟离老人长年居住在湖南中部地区，现已103岁，每天仍坚持锻炼，身上也没有疾病，精神矍铄。他还能读书习字，生活自理。人们很难相信他是一个大病过后，死里逃生的人。他的养生实践告诉人们，只要坚持向生命的极限挑战，奉行正确的养生之道，人人都可以长命百岁。

<<越活越健康>>

书籍目录

一、点评缘起二、半生坎坷三、艰难时期寻求养生之道四、健康口入五、走出一对百岁夫妻六、“夫倡妇随，甜酒浸药”七、学会装糊涂八、养心八仙方九、一上一下保全身十、五禽戏百岁

#### 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>