

<<漫话百岁寿星>>

图书基本信息

书名：<<漫话百岁寿星>>

13位ISBN编号：9787806846797

10位ISBN编号：7806846794

出版时间：曹阳、罗富钧 大连出版社

作者：曹阳，罗富钧 著

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>

<<漫话百岁寿星>>

内容概要

《漫话百岁寿星》以图文并茂的形式介绍了世界各国300多位超百岁寿星的长寿经历、经验和健康秘诀，尤其是书中“羸弱之躯也能超百龄”的事例，介绍了身体虚弱或患有某种疾病的人成为百岁以上寿星的经验，给人以启迪，对中老年人科学养生战胜衰老是最好的激励。俗话说“人生七十古来稀”，而如今“七十八十不算老”，人活百岁不稀奇。在九九重阳节即将来临之际，大连出版社向全国中老年人推出新书《漫话百岁寿星》。

<<漫话百岁寿星>>

书籍目录

超级寿星创造人间寿龄最高峰彭祖——彭祖游巴蜀，安息仙女山陈俊——世界最高龄超级寿星生长在农村慧昭——庙堂里走出290岁的高僧班鲁巴——亚马逊大森林里的女寿星弗姆·卡恩——忧烦伤身体，乐观人增寿万部——长寿是遗传因子的影响和海洋气候的滋润雅努什·罗朋——夫妻恩爱双双高寿罗朋夫妇——“虽不能同生，但愿同死”贾比亚·佩雷拉——不烦恼多喝咖啡约兰达·卢保斯——中美洲的超级寿星西亚拉里——骑马唱歌逍遥一生曼努埃尔——一生打短工苦中求乐趣乌克兰老人——132岁高龄生子伊斯梅尔——红海岸边寿星老儿基乌特——“酒仙”喝酒不过量秋山正太郎——痴迷考古，勤于书画托马斯·巴尔——天天打棒球，一生少得病托马斯·佩诺——清晨举哑铃，白天练长跑，晚登七层楼阿拉夏洛娃——她多次获得苏维埃政府表奖莫尔西·达乌德——勤奋、热情、厚道的寿星老儿阿塔瓦·穆萨——加伦湖畔的渔人寿星龚来发——中国当代寿星之王汤姆士·肯塔艾华——常吃素食，生活乐观有规律马赫塔卜·莫里德普尔——伊朗人瑞，西亚之最加辛诺夫——长寿得益于饮用桑葚汁吐地沙拉依——粗茶淡饭习以为常梁秀英——常唱山歌无忧无愁默罗科·特莫——含饴弄孙忘却高龄卡笛尔——家庭和谐人增寿库尔班瓦克——高歌驱烦恼，舞蹈添寿龄人活百岁不是梦 奇趣轶闻故事多梁瑞平——人生有追求，生活滋味浓藤泽美金——百岁上大学，心情愉悦体健康乔森——98岁上小学，102岁成作家隋伟清——百岁学英语，老太更精神穆罕默德·阿鲁——老夫少妻忘年恋艾达——103岁老媪生男孩乔古姆。

施勒瓦——112岁老翁抱娃娃，奇闻爱尔兰列斯——骑马上山遇姣娘，百年婚庆子孙多伊利亚斯、哈蒂——于高加索“长寿之乡”科尔索夫、玛莲娜——百年爱火旺盛不衰奥嘉斯特·帕高——全球独此一家七世同堂拜亚尔——帝王之中，唯一一位百岁寿星伊丽莎白王太后——英王太后活到101岁宋美龄——106岁的宋美龄吕正操——名将寿星……执著追求信念坚 健身养性保安康生活方式讲科学 百岁高峰可攀登终身不懈辛勤劳动 超百高龄旅途顺风性格稳重憨厚多友善 淡泊免得可达百寿翁不倦锻炼身体壮 钢筋铁骨活百岁衣食住行规律化 超百岁路自然通预防疾病不小觑 羸弱也能超百龄长命百岁靠亲情 家庭和睦子孙孝生活乐观求上进 奋争百载度春秋艰险苦难炼意志 劫后余生寿星百岁寿星的饮食嗜好老年人健康生活指南后记

<<漫话百岁寿星>>

编辑推荐

《漫话百岁寿星》由大连出版社出版。

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>