

养老有方：老老恒言中的长寿之道



[养老有方：老老恒言中的长寿之道_下载链接1](#)

著者:耿引循 著

[养老有方：老老恒言中的长寿之道_下载链接1](#)

标签

评论

送给老爸看的，基于传统中医的不错的养生书籍。

关注养老，关爱老人！

好像有些效果，鼓励自己要坚持使用

这本书是给家里老人买的，自己也读了一遍。书的内容不向以往别书，主要是教你如何调整心态，调整生活作息规律，怎么在晚年如何健康的生活，总的来说书的大部分内容值得细读。。

很好，非常实用。

送家人，当时忘了拍照了，反馈不错

好书，内容充实，很有参考价值，总之很满意！！！！

内容挺好的适合老人

很好，以后还会再买。'

给亲属买的非常非常喜欢

父母看的，全书没有晦涩难懂的医学知识，有的只是操作性很强的养生感悟。读过此书，你会感到健康长寿不是离我们很远，不是高不可及，只要我们养成健康的生活习惯，只要你能坚持下去，人人都有尽享天年的权利，人人都有望获得健康和长寿。

物品暂时不错，目前正在使用，期待后期结果更好。多些使用才能看出效果吧，所谓实践是检验真理的唯一标准。目前也是要多试试了。

对于老年人非常有用的书，啊，老人很满意

老年人很好的精神食粮。

一般一般一般一般一般一般一般一般一般一般一般一般一般一般一般一般一般

书还行，给父母看啦，应该有收获吧！！！！

给父亲买的，应该不错，没看到

方法对不对！真的需要看书！

东东很好，家里人都非常喜欢

可以的，可以的，可以的。

我们是京东的老顾客了，以后会一直在京东买东西，希望质量好！

非常不错，很好好。

书的质量很好，适合中老年阅读

物美价廉，服务周到，物流迅速

内容涵盖方方面面，很好哦

给妈妈和爸爸买的，还没送到他们手中，希望对家人的健康有帮助

老人看了不错，心平气和点身体才能健康，关键能有几个老人有这样的心态。看了后有所体会，但是会忘记。家里的老人不接受子女的意见哦，建议让他们自己看看这本书。

老婆听了作者讲座以后决定买的，还是比较有内容的

是历史养生经验的总结，以前买过姥姥恒言的原本，虽然能读着没什么困难，但是对照读了这本白话本后理解和体会就更多了。

满200减100划算！感谢京东，比实体划算多了！慢慢看！

买来送给父母的，很实用的一本书，值得推荐！

不错，家里人喜欢

给老爸老妈买的，挺实用的，继续关注

过年期间买的，其他快递都放假了，就京东的还能发货，不错

第二次买 是好书 老年人应有 年轻人更应拥有

给父母看的，希望好用吧，现在的养生书籍比较难买到好的。

给老同志买的，很不错

养老有发方法希望真的有效果京东的书好

北京养生堂看了这期节目，一直就想买。能照书中去做，一定会有健康的身体。

很不错，发货很快的，推荐，老人值得看！

有时间再看一遍，发货非常慢

中老年人应注意的养生知识，非常值得一看。

价格实惠，中国经典必读，知识点丰富。

送货速度很快，东东不错。

还是到网上买东西实惠，我很喜欢

东西还没有用，送货很快，看起来像正品

干嘛要10个字，懒得写

物流很快，包装完好，买给老人的，希望能有帮助。

不错的书，老人很喜欢这个

很好的书，很好的养生方法

比书店便宜 送货快！

赠送给单位老年大学的 希望老人们喜欢

很好的書 買書都在京東 很方便哈

非常满意，很喜欢，正品

是正品，很好的养生书籍

老人家看看消磨时间，还可以

帮同事买的，反响不错哦！！

很好，京东很好啊!老人喜欢

很棒的商品，不错的体验。

家有老年人，备用的。

很实用的一本书

非常满意，非常满意！

养老有方：老老恒言中的长寿之道

送老人的养生书，赞，满意

不错，很新不错，很新

推荐在京东购物 值得信赖

公司购买，评价很不错！

内容不错，值得一看，有收益

没事多看看书~~增长知识

给妈妈买的，一本不错的书。

不错的書，這是第二本了

不错，算下来便宜了很多啊

买了给老人看的，希望有帮助

书是人类智慧的积累，保健必备。

不錯真心，又買一本！！！！

给老爹买的 评价比较好 说内容涵盖广，适合他看

很好正版图书，送货很快

好书～！ 值得购买～！

送长辈的书，希望他们身体健康

老有老方，退休了，有时间看了。

送给家人看快递人员服务态度好

直接寄到家里了，没有看到，不知道质量如何，以后再来评价

不错，囤货中，送货快

东西很好，物流很快。

还不错 包装挺好的还不错 包装挺好的还不错 包装挺好的

外公很喜欢，内容也不错

给长辈和父母买的，不错！

给老人买的:-D，应该还是可以看看的。

送给妈妈的书，麻麻说很好

书不错，和期望的一样。

给妈妈买的，希望她健康。

非常好，实用，就是图片少

父亲节买来送老爸，老爸也挺注重养生的，挺喜欢！

不错不错不错不错不错

买给父母的，自己没看，不知道如何。。。

京东快递送货速度很快，这本书是送长辈的礼物，很不错

买给老人看的。很喜欢。没事翻翻

书的印刷精美，纸质不错，给父母买的，还没看

京东物流超快京东物流超快东西正品

给妈妈买的。妈妈很喜欢。好好好

感觉很实惠。书是帮父亲买的，老人家要养生。

很实用的一本书，平时看看不错。

发货很快，很好的一本书，老爸很喜欢

给家里人买的，可以翻翻看。

舅舅心情不好买了送给他 没问他心得 但估计不错，因为对于养老心情一定很重要

给父母买东西时为节省运费而凑单的。。。听说内容不错

送给父母的礼物。健康养生。

还没开始看，大致翻了一下，内容挺好的！

媳妇病了，希望有所帮助。看了看还不错，关键是坚持

这本书买给长辈的， 看看蛮好的！！！！

给老人买的，挺值得!!!

好好好好好好好好好好

不错，给奶奶买的书还好

对老人的知识有好处。

好！好！好！好！好！

妈妈觉得很实用，把自己的送给她老师了

希望家里的爷爷奶奶可以健康 长寿

希望老爸看了之后知道怎么养身

很多知识都是大家知道的。，有用的东西不是特别多，不过也还好，随便看看

没看，给老人家在老家无聊打发时间看看的

价格便宜，质量很好。

东西不错，挺好的，老婆买的。

送给老人，每本都好。

该书印刷质量好，装订正规，书中内容易读易懂。贴近百姓，是难得的好书。推荐！

很适合给老年人看，养生之道。

送给父母的，老人家很满意！

一本书而已，一本书而已

内容不错，很实用，对老年人有益处。

送给老父亲，为老人身体健康着想。

东西很好，就是快递太慢了

老爸老妈很喜欢，讲解很不错

非常好的一本书，从日常生活方方面面的细节中关注身心健康。老少皆宜。

挺好的，第一次在京东买书

给爸妈买的，他们很喜欢

老年人看此书，知道如何养老。年轻人看此书，知道如何照顾好老人，也学会自己如何养生。

书的内容精点

送给爷爷奶奶 他们喜欢看书。也很喜欢孙子给他们买书。

爸妈觉得还可以。希望能帮老人多了解健康知识

还不错 买给老爸看的

没事学习的好书，大家一起学习。

质量都蛮好的，物超所值

书真的很好哟，！

书不错，只是孩子看得太快了，学习都忘记了。

这本书很好，耿主任把养生经验融入这本书内，值得看。

父亲大人喜欢得不得了，一个劲的说好！！！！

包装不错，速度也不错，质量也行

不错，挺好的。~~~~~

爸妈看电视上说的就要买，结果好像都没怎么看

给老人买的，印刷质量很好是正版。

希望爷爷长命百岁！ 身体健康！

好书。○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

买给家里面老爷子看的，很不错的一本书

给同事买的，同事评价很好！比书店还便宜！

第二次买了，内容很不错，给家里人看，养老长寿

妈妈很喜欢，一定要收藏好，等我老了也要用的

放在枕头边，每天看看，很有收获

总体来说还是不错的，这价位很满意。

快递很及时，老爸两天看了一半，水内容方便实用……

正版，发货很快，看看再评价

这是送给奶奶的，图文并茂，很适合老人！

适合老年的一本书妈妈喜欢看 知识很有帮助

代购，据说很好！是正版！

妈妈很喜欢看北京台的养生堂 所以很喜欢这本书

买给老人的保健书，希望对健康有益

这件商品大气上档次哦非常好吃

内容挺不错的，很实用。

书很好，派送人员 服务很好

看起来还可以，希望有收获吧

于康：吃好每天3顿饭

不错，很好的一本书，值得购买

很好，是正版，纸张不错。

很好，内容详尽，老人看了很喜欢

很满意。送货很快。下次继续光顾

家里的老年人很喜欢！

帮N位老人家集体购书

很不错的书，爷爷蛮喜欢的

我公公婆婆都很喜很读。。

很实用的书，早就想买了，很喜欢。

给奶奶的，她很爱看

喜欢，很好很实用的书！

正版，发货快速，价格有点高

看起来很好 快递师傅也好

妈妈看了，非常喜欢，很有用。

妈妈很喜欢这本书，非常不错

很喜欢 很好 适合老年学习养生

包装精致，内容和精彩！

内容很实用，对养生用帮助

正版图书，值得购买，支持京东！

还没看,先放着,慢慢看~~

好用，性价比高，值得购买~~~

[养老有方：老老恒言中的长寿之道_下载链接1_](#)

书评

[养老有方：老老恒言中的长寿之道_下载链接1_](#)