

# 活到百岁八件事



[活到百岁八件事\\_下载链接1](#)

著者:洪昭光 著

[活到百岁八件事\\_下载链接1](#)

标签

评论

很好，读书过来后还可以得了，好了

-----  
包装精美，活动给力，继续努力!

-----  
邻居委托购买的，她说喜欢这本书。

-----  
京东一如既往地好，快，书应该是正品，看着不错!

-----  
一辈子都受用的好书，对健康大有裨益

-----  
给妈妈买的，她老人家很喜欢，准备朝着百岁努力!

-----  
质量不错，货运很快，价格优惠，京东值得信赖。

-----  
专家谈饮食有节身必无灾：首席专家赵霖谈寓医于食

-----  
这个作者的书都收藏了，给老人家看。

-----  
正版书籍，价格优惠，物流速度快!

-----  
150-50再200-100啊

-----  
写下评论代表对该产品及此次服务满意

-----  
物流还是一样快，总体还行吧……

-----  
很好的一本书 买给爸爸看的 健康的身体是革命的本钱

-----  
京东商城就是京东，东西很好，快递员送货上门，快递员真的赞！

-----  
很好，老人很满意

-----  
好评！ 以前读过作者图书，送人了。在买一本收藏。

-----  
内容通俗易懂，非常实用，值得购买

-----  
保健用书，内容讲的很好，给老人家学习！

-----  
包装印刷精美工整，物流快，好评。

-----  
早就看好的一本书，到了很高兴。

-----  
非常实用，老人家很喜欢。。。。

-----  
很好，给岳父买的。

-----  
这是一本百读不厌的书

-----  
还没看，应该还行吧。

-----  
我觉得差不多就行

-----  
实用，父母都喜欢

-----  
洪邵光的书挺实用的

-----  
买给父母看，不错

-----  
很好的书，不错

-----  
好看好看好看

-----  
书本不错，健康是本钱，不得不重视！

-----  
买了几次了，很多错的保健知识书籍

-----

质量不错

本书是洪昭光教授时隔四年推出的重磅新作。全书围绕“如何健康活到百岁”这一热门健康话题，从食、饮、睡眠、运动等与健康长寿攸关的八个方面出发，结合中老年人的身体状况，用浅显、生动的语言把最新的医学知识和理念编成“一听就懂，一懂就用，一用就灵”的百姓语言，如“健康生活三个平”“运动三五七”“一二三四五红黄绿白黑。什么都吃，适可而止”等等，平易近人，妙趣横生，且大都经作者亲身体验，细致入微，切实可行。全书没有晦涩难懂的医学知识，有的只是实用的健康方法。读过此书，你会感到健康长寿不仅是想想而已。

不错，

非常好

本书是洪昭光教授时隔四年推出的重磅新作。全书围绕“如何健康活到百岁”这一热门健康话题，从食、饮、睡眠、运动等与健康长寿攸关的八个方面出发，结合中老年人的身体状况，用浅显、生动的语言把最新的医学知识和理念编成“一听就懂，一懂就用，一用就灵”的百姓语言，如“健康生活三个平”“运动三五七”“一二三四五红黄绿白黑。什么都吃，适可而止”等等，平易近人，妙趣横生，且大都经作者亲身体验，细致入微，切实可行。

满意

很好

不错

书是旧的，有塑封包装，打开书就是很旧很旧，有无数人阅读过一般！

好看

活到百岁八件事

值得研究

不错，可以看看

不错，健康不是一切，但没有健康，就没有一切。

给父母买的，自己还没看

商品很不错，送货很快。

好的习惯，好的生活方式，是非常重要的

好好！！！！！！！！

书很好，静下心来读，会有收获！

好好好好好好好好好好好好好好

-----  
原来有看过同一作者的书，语言浅显易懂，这本增加很多新内容

-----  
东西很好，很实惠，快递很快

-----  
买回来看了，确实受益良多

-----  
不错不错不错不错不错不错不错不错

-----  
养生好书籍。

-----  
全书围绕“如何健康活到百岁”这一热门健康话题，从食、饮、睡眠、运动等与健康长寿攸关的八个方面出发，结合中老年人的身体状况，用浅显、生动的语言把最新的医学知识和理念编成“一听就懂，一懂就用，一用就灵”的百姓语言，如“健康生活三个平”“运动三五七”“一二三四五红黄绿白黑。什么都吃，适可而止”等等，平易近人，妙趣横生，且大都经作者亲身体验，细致入微，切实可行。  
全书没有晦涩难懂的医学知识，有的只是实用的健康方法。读过此书，你会感到健康长寿不仅是想想而已。

-----  
好。。。。。。。。。

-----  
好

-----  
好东西

-----  
东西质量很好，是正品，不错

-----  
挺实用的，老先生的书属于营养快餐

-----  
东西不错哦，以后还会来光顾

-----  
您好 真的好 非常好的书 非常满意！！！！

-----  
非常好的一本书，送给70多岁的老爸老妈学习健身，都齐称，很有帮助，还有益，推荐给老人。

-----  
不错！喜欢！！！！ 值得！！

-----  
健康比什么都重要，值得学习

-----  
家人看了反应不错，好评

-----  
速度快，质量好，值得拥有

-----  
送老妈。。。。。。。。

-----  
自小接受儒家教育，用真才实学报效国家。但明朝的《国典》规定，明宗室子孙不得参加科举考试。朱耷便放弃了爵位（相当有魄力），

以布衣身份应试， 在大约十五岁那年便考取了秀才

不错，老公给爸爸买的，祝老人家健康长寿

一起买了一批书，还没开始看。书本质量都不错！

孩子喜欢的好书。原创评价可以帮助其他用户做出购买参考，同时您也可以获得一定数量的京豆奖励。[\[京豆规则\]](#)  
小京豆大用处，去看看您的京豆都能兑换什么好东西吧孩子喜欢的好书。原创评价可以帮助其他用户做出购买参考，同时您也可以获得一定数量的京豆奖励。[\[京豆规则\]](#)  
小京豆大用处，去看看您的京豆都能兑换什么好东西吧。孩子喜欢的好书。原创评价可以帮助其他用户做出购买参考，同时您也可以获得一定数量的京豆奖励。[\[京豆规则\]](#)  
小京豆大用处，去看看您的京豆都能兑换什么好东西吧。孩子喜欢的好书。原创评价可以帮助其他用户做出购买参考，同时您也可以获得一定数量的京豆奖励。[\[京豆规则\]](#)  
小京豆大用处，去看看您的京豆都能兑换什么好东西吧。

实用，有用，浅显易懂

物品收到了 拜读一下希望对自己有帮助

给领导买的一本书，自己没看过。

发货速度快，质量不错，内容还有读

有点意思，通俗易懂，不错

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

-----  
书质量好，快递很快。信奈京东

-----  
很好，还算喜欢这本书！

-----  
图个特价满减便宜 还不错就是了

-----  
闲来无事时看上几页，是一种享受！

-----  
内容挺好的，质量也不错

-----  
还没看，希望有可读性。

-----  
发货速度快，不错，赞一个。

-----  
还好.....

-----  
老公买的。打算好好看看。老公最喜欢买书了

-----  
送给老妈的养生书，无功过

-----

书不错，是正版，老年人可以看看

-----  
活到百岁月八件事，希望有收获

-----  
恭喜京东618成功秒杀某美某宁某？

-----  
价格便宜量又足，你说好不好

-----  
正版图书，价格实惠。大家现在看书的时间都很少，很宝贵，长期在这里买书，但是jd现在图书板块的积分制度，令人无法忍受，大家要么把买到书简介直接贴上，要么就把多本书的内容堆砌在一起，jd自己攒了一大堆没用的豆腐块文字，页面不美观，找不到其中可能有用的短一些评论。

-----  
给老妈买的，她很喜欢！

-----  
洪教授的书，比一般人骗人保健书好多了。

-----  
家里老人看的，听说还不错~~~~~

-----  
速度太快了

-----  
应该好好学习一下，值得保存。

-----  
书纸张质量很好 正版授权 京东值得信赖

-----  
在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很仔细，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子，特别精美；封面和封底的设计、绘图都十分好,让我觉得十分细腻具有收藏价值,推荐大家购买。  
打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服，最后再好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！希望京东这样保持下去。

-----  
寿命是从嘴里省出来的  
早在公元前400年，医学之父希波克拉底就说过：寿“命是从嘴里省出来的。”美国白宫保健医生来中国讲学时，送了一句话给听众：吃饭七八分饱，走路爬楼慢跑。七八分饱，营养正好。古代老中医有一句话：若要身体安，三分饥和寒。这句话可不得了，救了无数的人。必须有饥有寒，才能调动你身体适度的抵抗力。美国科学家做了一个实验，看看对动物和人来说，七八分饱好还是完全吃饱好。为此养了200只猴子，其中100只猴子顿顿吃饱吃好，另外100只猴子定量供应，就给吃七八分饱:实验进行了10年，10年下来，顿顿吃饱的猴子胖的多，肚子大的多，脂肪肝、高血压、动脉硬化、冠心病的多；还有50只猴子在这10年内死亡。另外一组猴子七八分饱，喂了10年下来，苗条猴、健康猴多，精力充沛，活蹦乱跳；在这10年当中只死了12只猴子。这样下去养到15年，顿顿吃饱的胖猴基本上都死光了，而七八分饱的苗条猴还活下来了。最后证明了这样一个结果：所有长寿的、高寿的猴都在七八分饱这一组。

-----  
很不错的书很不错的书很不错的书

-----  
不错的书籍，好好学习一下

-----  
看书啦，够看一年了。

-----  
给妈妈买的，还行吧，可以参考。

-----  
家人很满意的，好东西的！

搞活动的时候买的，力度挺大，经济实惠，留着送人，好评

一本有关老年人养生长寿之书。好

很不错的书，可以看看

1700163186187

还行，质量不错，物美价廉

支持支持支持支持支持

多读书，读好书，希望知识滋养生命，提高修养，宽阔胸怀！给妈妈买的，希望他能受益

很好看，喜欢里面的的句子，富有哲理，有感觉！

书非常好'推荐

宝贝已收到！书很好！值得购买！快递很快！信赖京东！

-----  
还没看，包装和速度都很好！囤货慢慢看

-----  
给妈妈的节日礼物，妈妈给喜欢也很实用！

-----  
买了挺多书的，趁着搞活动囤书，还没看，想给老爸看看

-----  
京东的物流不是一般的强大！神速！

-----  
好书一本值得购买。。。。。

-----  
一口气买了二十本，618优惠200送100。好。快递速度一流。赞！

-----  
能健康长寿实用通俗易懂的好书，中老年必备

-----  
书很好,非常感谢!书很好,非常感谢!

-----  
非常好的一本书，很好，可以看

-----  
本书是洪昭光教授时隔四年推出的重磅新作。  
全书围绕“如何健康活到百岁”这一热门健康话题，从食、饮、睡眠、运动等与健康长寿攸关的八个方面出发，结合中老年人的身体状况，用浅显、生动的语言把最新的医学知识和理念编成“一听就懂，一懂就用，一用就灵”的百姓语言，如“健康生活三个平”“运动三五七”“一二三四五红黄绿白黑。什么都吃，适可而止”等等，平易近人，妙趣横生，且大都经作者亲身体验，细致入微，切实可行。  
全书没有晦涩难懂的医学知识，有的只是实用的健康方法。读过此书，你会感到健康长寿不仅是想想而已。

-----  
经典之作，案头必备。

-----  
送给妈妈和男朋友妈妈的母亲节礼物，看新闻上播的，这书卖的很不错就打算送这个了

-----  
给家里的老人买的~虽然说内容上有些都是听说过的~但是作者讲的更加生动详细~而且方法什么的也比较简单~算是比较有诚意的书了~没有什么空话。。

-----  
书不错，慢慢学习了。。

-----  
送给父母的，平时多注意，养成好习惯，必定长命百岁。

-----  
还没看，不知道好不好，活动的时候买的，很便宜

-----  
是正版 包装很好 很满意 下次还在京东买 放心

-----  
给母亲买的，老人看看不错。

-----  
观点有定不一般，还是很不错的。

-----  
老婆买的，不做评论，就那回事

-----  
要想长命百岁,就要照着去做.

-----  
经常翻阅 谢谢，很喜欢看。

-----  
好好好好好好好好好好

-----  
很好的书很好的书很好的书

-----  
书还不错，字体大小合适

-----  
不错不错不错不错不错不错错

-----  
保健书，很实用。人到中年，养生很重要。

-----  
包装还可以，感觉像正版

-----  
活得长寿且活得健康，不是看有多少钱、吃得有多好，关键在于是否掌握了正确的观念……读过本书，你会发现高质量地活到100岁并不是一种奢侈。

-----  
还没看！应该不错！相信京东！

-----  
不错的选择哦，送货速度快

.....

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

健康长寿，必做于细，做好这八件事，活到百岁很容易。

适合父母阅读，内容还行。

很不错的书，送老爸老妈最好了，赞!

宝贝非常不错，值得拥有

很好的书，正版价格也划算，满意！读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现。最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。让你的生活过得更充实，学习到不同的东西。高尔基先生说过：“书籍是人类进步的阶梯。”书还能带给你许多重要的好处。多读书，可以让你觉得有许多的写作灵感。可以让你在写作文的方法上用的更好。在写作的时候，我们往往可以运用一些书中的好词好句和生活哲理。让别人觉得你更富有文采，美感。多读书，可以让你全身都有礼节。俗话说：“第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让别人感觉你知书答礼，颇有风度。多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；感受世界的不同。不需要有生存的压力，必竟都是有父母的负担。

书很好，送爸妈的。

-----  
值得学习实践的一本书

-----  
很好的书，值得收藏。

-----  
送给家人的， 在看

-----  
书已收到，非常不错，老人家觉得很有用

-----  
书不错 很好 值得推荐 小孩很喜欢

-----  
满200-100的时候买的

-----  
书很好，快递速度很快

-----  
速度快，值得拥有，京东值得信赖！

-----  
再优惠点就好了，书很好

-----  
值得推荐的好书，送父母一片孝心

-----

本书是洪昭光教授时隔四年推出的重磅新作。  
全书围绕“如何健康活到百岁”这一热门健康话题，从食、饮、睡眠、运动等与健康长寿攸关的八个方面出发，结合中老年人的身体状况，用浅显、生动的语言把最新的医学知识和理念编成“一听就懂，一懂就用，一用就灵”的百姓语言，如“健康生活三个平”“运动三五七”“一二三四五红黄绿白黑。什么都吃，适可而止”等等，平易近人，妙趣横生，且大都经作者亲身体验，细致入微，切实可行。  
全书没有晦涩难懂的医学知识，有的只是实用的健康方法。读过此书，你会感到健康长寿不仅是想想而已。本书是洪昭光教授时隔四年推出的重磅新作。  
全书围绕“如何健康活到百岁”这一热门健康话题，从食、饮、睡眠、运动等与健康长寿攸关的八个方面出发，结合中老年人的身体状况，用浅显、生动的语言把最新的医学知识和理念编成“一听就懂，一懂就用，一用就灵”的百姓语言，如“健康生活三个平”“运动三五七”“一二三四五红黄绿白黑。什么都吃，适可而止”等等，平易近人，妙趣横生，且大都经作者亲身体验，细致入微，切实可行。  
全书没有晦涩难懂的医学知识，有的只是实用的健康方法。读过此书，你会感到健康长寿不仅是想想而已。本书是洪昭光教授时隔四年推出的重磅新作。  
全书围绕“如何健康活到百岁”这一热门健康话题，从食、饮、睡眠、运动等与健康长寿攸关的八个方面出发，结合中老年人的身体状况，用浅显、生动的语言把最新的医学知识和理念编成“一听就懂，一懂就用，一用就灵”的百姓语言，如“健康生活三个平”“运动三五七”“一二三四五红黄绿白黑。什么都吃，适可而止”等等，平易近人，妙趣横生，且大都经作者亲身体验，细致入微，切实可行。  
全书没有晦涩难懂的医学知识，有的只是实用的健康方法。读过此书，你会感到健康长寿不仅是想想而已。

-----  
给老爸买的，老爸说书好，实用，确实不错！

-----  
书很不错，洪昭光才是真正的学者

-----  
双十一淘的，还没有来的及看，质量不错，应该很收益，主要是自己喜欢

-----  
很好很好很好很好很好

-----  
健康教育的好材料，值得一读

-----  
不错的书呀，题目引人注目

-----  
还是从京东自营店购书比较放心

-----  
快速、高效地送达到手中的书！

-----  
书不错的书不错的书不错的书不错的

-----  
商品包装很好，没有任何损坏，快递员服务态度也很好，送货速度也很快，很满意了。现在京东买书真的很方便了。光阴似箭，日月若梭。时间冲淡了一切，惟独冲不走我对书的情有独钟。不知道从什么时候开始，我爱上了读书。

有人说，读书没有什么好处。读书是一种负担，读书时犹如把自己关在一个密不通风的笼子里，读书仿佛在接受魔鬼训练一般，使你生不如死，读书是多么痛苦，它是致人于死命的毒药。这只是那些文盲的看法，我却觉得读书的好处多多。我认为书是人类进步的阶梯，书是人类无声的老师，书是我们的知心好友，书是营养的药丸，书是精神食粮，书让我们走进了一个极乐世界，那里简直是天堂。读书是一种美的享受。读书，让你像走进了仙境一样，读书让你的童年生活更加富有色彩，读书陶冶了你的情操，减轻了你的疲劳，忘掉了你的烦恼，读书是五彩的调味料。与其叫我在玩中消耗时间，不如叫我到书的海洋中遨游。

在我不懂事之时，我见书如见鬼，可随着时间的流逝，我长大了，我知道什么是真正的享受，我学会了享受读书的乐趣。

读书破万卷，下笔如有神。读书不仅可以享受乐趣，而且对你有很大的帮助。书读多了，写起文章来，也会如行云流水一般，说起话来也文彬彬的，不是很好吗？

读书让我增添了许多乐趣，我也学会了享受读书的乐趣。在我童年的金色屋中，永远都存在着两个字“读书”。只有先学会读书，才懂得享受读书的乐趣。只有读书，你的生活才有意义，你的人生才会绽放出光芒，你也才不会虚度此生。高尔基说过：“书籍是人类进步的阶梯。”所以，我就特别爱看书，在我的书架上，就有好多好多的书，我是“古今并蓄，杂学旁搜，犹如饕餮。”在空闲的时间，我就爱坐在房间的沙发上，静静地阅读古今中外，散文杂诗，可以说，是书，造就了我的生命！

读书，你可知道在这字里行间蕴含了无限的乐趣。读书，可以让我们在知识的海洋了尽情的遨游；读书，可以让我们与高尚的人畅快对谈；读书，它可以陶冶我们的品德、情操，使之高尚……

读书是一种享受生活的艺术。五柳先生“好读书，不求甚解，每有会意，便欣然忘食”当你枯燥烦闷，读书能使你心情愉悦；当你迷茫惆怅时，读书能平静你的心，让你看清前路；当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”

读书是一种充实人生的艺术。没有书的人生就像空心的竹子一样，空洞无物。书本是人生最大的财富

-----  
不错的一次购物，下次还来京东

-----  
不错的一本书

-----  
买给老爸的，内容不错。很好，实用性强。

-----  
可以，就是书面有点脏，尘太大，快递服务是不错的。买给我妈的，但我自己觉得内容有点空洞。都是带个概念性，加个注释，完。

-----  
买过作者写的书，这次优惠果断入手，平时注意养生，身体不爱生病。

-----  
给老人买的，看过此书后愿老人们能活到百岁！

-----  
多读，健康，锻炼，科学，值得收藏。

-----  
生活态度决定一切，值得认真阅读

-----  
[活到百岁八件事\\_下载链接1](#)

书评

[活到百岁八件事\\_下载链接1](#)