

寿星来了——16位百岁老人的长寿秘诀



[寿星来了——16位百岁老人的长寿秘诀_下载链接1](#)

著者:北京电视台《非常向上》栏目组 编

[寿星来了——16位百岁老人的长寿秘诀_下载链接1](#)

标签

评论

给老人家买的，听说不错，老人喜欢

有图有真相，很实在，很通俗易懂。

买给爷爷的，希望他能喜欢！

不错，坚持就是胜利

给老人买的，内容不错！

适读人群：所有关注健康，关注自己父母健康，希望父母能长寿的读者
北京电视台金牌节目《寿星来了》精华选编！众多名人联袂推荐！
16位百岁老人亲口讲述他们的长寿秘籍！
武国忠、吴大真、顾奎勤、杨霞等著名养生、心理专家现场点评！
从饮食、运动、心态、环境等多角度全方位揭秘百岁老人的长寿之路！
一份送给父母最贴心的健康礼物！一本最适合中国人的健康长寿书！
下一个长寿之星就是你！

赞叹！

值得看

题目吸引人，内容一般般

不怎么样。

好

good books and high quality

好喜欢封面上的老爷爷和老奶奶，每次在街上看到一对老夫妻牵着手慢慢散步，就感觉好温馨。希望我的父母也能在退休之后，健康长寿，这是送他们最好的礼物。书中全面分析了16位世纪老人的长寿秘诀，并从饮食、运动、心态等方面进行了专家点评。16位老人风雨一生，有些也和死神擦肩而过，但是他们都凭借着乐观的心态、健康的饮食、合理的运动，幸福地享受着自己晚年。还有什么比这送父母更好的吗？

[寿星来了一一16位百岁老人的长寿秘诀_下载链接1](#)

书评

[寿星来了一一16位百岁老人的长寿秘诀_下载链接1](#)