

《敢活一百岁》

图书基本信息

《敢活一百岁》

内容概要

当今社会面临着日益严重的老龄化问题，本书作者为广大老年人提供了现代长寿养生的99个建议，提出以积极的态度，通过在衣食住行、休闲锻炼、心理和生理上的自我调节等方面以科学的方式度过健康愉快的晚年生活，并以此达到百年人生的目标。

《敢活一百岁》

书籍目录

导言 未来更令人神往

第一章 勇气和才智

第二章 “生活就是如此”，或者说我们如何走上这条生活之路

第三章 与生命有关的因素

第四章 百年之根

第五章 全面计划人生

第六章 九十九步到百岁

第七章 了解自己的年龄，以行动来创造自己的年龄

第八章 给生命画像

后记

《敢活一百岁》

精彩短评

1、对生命智慧的一次醍醐灌顶的洗礼！让我对生命质量的认识有了大幅的提高。改变了我对于年龄和生命的理解，如果我活到了100岁，这本书就是起点。

《敢活一百岁》

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:www.tushu111.com