

# 《百岁老人的生活经》

## 图书基本信息

书名：《百岁老人的生活经》

13位ISBN编号：9787510829631

出版时间：2014-7

作者：李元钟

页数：272

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《百岁老人的生活经》

## 内容概要

一位健康养生专家，为了寻找健康、长寿的秘密，特别走访世界十个著名的长寿地区，拜访几十位逾百岁老人，将他们的生活习惯、饮食特点，总结、整理出来的一部健康养生智慧宝典。

# 《百岁老人的生活经》

## 作者简介

李元钟，毕业于首尔大学食品工学系，并在美国北达科他州立大学取得食品工学硕士和博士学位。现为江陵原州大学食品科学系教授，曾获韩国食品科学学会授予的学术进步奖。

曾参与KBS《早间庭院》《生老病死的秘密》、MBC《MBC特别节目》、SBS《健康特别节目》等健康相关电视节目的制作，出版《吃的明白就是补药，吃的糊涂就是毒药》《拯救饭桌危机的粗食》《贫穷的饭桌》《和谐的饭桌让你活得健康长久》等著作。

# 《百岁老人的生活经》

## 书籍目录

- 第1章 享受干净的空气和高质量的水
  - 有柠檬和策桩子茶相伴的悠闲的日常生活
  - 饮用天然矿泉水、享受温泉的人生
  - 在长寿村发现的健康法则
  - 干净的空气和水是长寿的基本
  - 在长寿村发现的健康法则
  - 要吃没被污染的自然食品
- 第2章 用素食叫醒身体
  - 无忧无虑的愉快山村
  - 男性会长寿的地中海海岛
  - 在长寿村发现的健康法则
  - 要吃血糖指数低的粗食
  - 在长寿村发现的健康法则
  - 摄取好油让血管干净
- 第3章 吃素并享受慢速进食
  - 世界最长寿国家的最长寿村
  - 没有先天性优越的自然环境也可以长寿
  - 在长寿村发现的健康法则
  - 少吃多动
- 第4章 热爱地区传统食物
  - 美丽丛林中的优酸乳之乡
  - 一杯葡萄酒的秘密，法国悖论
  - 在长寿村发现的健康法则
  - 要热爱地方食物
  - 在长寿村发现的健康法则
  - 要吃机能性生理活性食物
- 第5章 勤奋多动，笑容常在
  - 永远年轻的村子
  - 顺应自然生活的腹地之村的人们 / 227
  - 在长寿村发现的健康法则
  - 维持骨骼的强健
  - 在长寿村发现的健康法则
  - 让大脑健康，预防痴呆
- 后记
- 为了健康100岁

# 《百岁老人的生活经》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)