

<<一個外科醫師的抗老秘方>>

图书基本信息

书名：<<一個外科醫師的抗老秘方>>

13位ISBN编号：9789571347998

10位ISBN编号：957134799X

出版时间：2008-1

出版时间：時報文化

作者：許爾文.努蘭

译者：莊安祺

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：<http://www.tushu007.com>

<<一個外科醫師的抗老秘方>>

內容概要

努蘭，一個近八十高齡的知名外科醫師。

現在，他要以他執業數十年的行醫經驗，以及自身「老化」的經歷告訴你：你究竟老了沒？

上了年紀不是問題，但老卻是一大問題。

你是真的老，還是活得老？

老了最好不要亂亂動 老了不該有性生活 老了只能含飴弄孫 老了有退休金就足夠 老了專心養老就對了為什麼有人看起來就是比較老？

什麼是老化？

為什麼會老化？

有沒有方法挽回逝去的青春？

如何從現在起就打造你的不老生活？

一個外科醫師的幸福處方處方一：永遠保持年輕的心如果你覺得自己「老了」，你才是真正的「老了」

！

處方二：從現在起保養自己你的心靈沒有極限，但身體有！

處方三：要儲蓄的不只是金錢除了退休金之外，你還得存「老本」！

「身為九十四歲老頭的我，極其可能罹患人類所患的各種疾病，但我卻由努蘭的書中，找到了能撫慰我，讓我復原的筆調。

這並非蒙古大夫的萬靈藥方，而是教導我們以成熟態度和技巧，迎接未來歲月挑戰的真正訣竅。

書中搜羅了形形色色五花八門的案例，其中有些趣味十足，教人忍俊不禁。

」 特克爾（Studs Terkel，美國作家、口述歷史學家）「努蘭才氣橫溢，絕頂聰明。

」 舊金山紀事報

<<一個外科醫師的抗老秘方>>

作者簡介

<<一個外科醫師的抗老秘方>>

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:<http://www.tushu007.com>