

北醫家醫科主任

謝瀛華 [著]

怎樣

十項生活革命 · 徹底抗老專書

常保年輕

一本書，
竟然可以

延長國人的壽命！
身心能量從那來？
生活習慣怎麼改？

看日本櫛原長壽村的
傳奇見證——

好食·好水·好心情
宜動·宜靜·宜老少

輕輕鬆鬆打贏抗老勝仗！



臺北醫學大學圖書館



C0136798

文叢社