

百歲以上十大保健要訣

1. 少肉多菜
2. 少糖多果
3. 少鹽多酢
4. 少食多齟
5. 少言多行
6. 少煩多休
7. 少怒多笑
8. 少衣多澡
9. 少愈多施
10. 少車多步