

How to live to a

HEALTHY 100

HDM



活到 100 秘籍

精

品

集

3



品

集

3

活到 100 秘籍

How to live to a
HEALTHY 100

知识出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

活到 100 秘籍 / (美) 普特 (Potter, R. L.) 著; 陆秀云译. - 北京: 知识出版社, 1998. 10

(精品录)

书名原文: How to Live to a Healthy 100

ISBN 7-5015-1840-8

I. 活… II. ①普…②陆… III. 长寿-保健-格言-英、汉
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 27811 号

北京市版权局著作权登记号: 图字: 01-98-1608

Originally published in

English by Honor Books

中文简体字版由香港 CCL 授权出版

责任编辑 阿去克

封面设计 张润明

责任印制 徐继康

知识出版社出版发行

(100037 北京阜成门北大街 17 号 电话: 6831 8302)

河北省固安县印刷厂印刷 新华书店经销

1998 年 10 月第 1 版 1998 年 10 月第 1 次印刷

开本: 889 毫米×1194 毫米 1/64 印张: 1.75

字数: 60 千字 印数: 1—10000 册

定价: 5.80 元

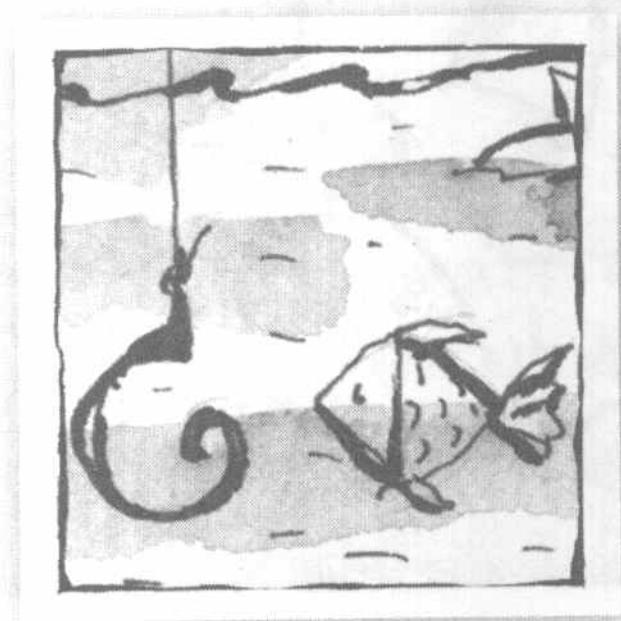
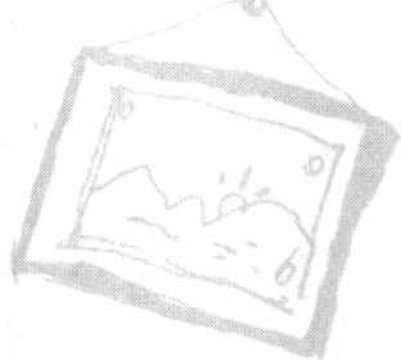
本书如有印装质量问题, 可与出版社联系调换。

献给所有现代都市人——
愿身心



不 不 不
伤残

生活



情趣





“只要能够，继续做你**喜欢**做的事。”

“Keep doing the things you like as long as you're able.”

克罗尔(Gladyce Kroll) 86岁

“我喜欢尝试各种东西，常保持活力，不浪费时间担心自己愈来愈老！”克罗尔多年来都打篮球。

最近才改为一星期打三次高尔夫球。



“不要怕双手弄脏。”

“Don't be afraid to get your hands dirty.”

西尔马·科格斯韦尔(Thelma Cogswell) 86岁

西尔马在仅仅可以拿起泥铲的年纪，就已是个干劲十足的园丁。她是“惜花之友”的会员，喜欢跟人分享她对花的热爱。



“不要害怕**尝试**新事物。”

“Don't be afraid to try new things!”

露丝·伯奇(Ruth Burch) 81岁

多年来，露丝从自制厨柜到创作美丽的油画都尝试过。她甚至自己绘制房子的建筑图纸。

今日的露丝每天早上都在厨房里，

为孙子、曾孙和亲朋烹调美食。



“活动要**均衡**——脑力活动与体力活动同样重要。”

“Balance your activities – mental and physical.”

布里登斯廷 (Merywn Bridenstine) 95 岁

虽然布里登斯廷的职业是商业管理学教授和大专院校的教务长，但他总喜欢花时间修葺他的房子。他说：“这些年来，我给房子刷漆、修水泥地、换顶，还整理花园哩！”



“要长寿，便要听从父母。这是**圣经**说的！”

“For a long life, listen to your parents. That’s Biblical!”

梅布尔·彻丽(Mabel Cherry) 95岁

梅布尔说她过去常尽力听从父母的教训。现在，她仍然享受任何使她怀旧的事——像听古老的圣诗和与老朋友见面。



“**松弛**神经，**欣赏**美景，尽可能寻幽览胜。”

“Relax and enjoy the scenery. Visit beautiful places if you can.”

马乔里·布朗 (Marjorie Brown) 85 岁

马乔里到过很多美丽的地方，包括阿拉斯加和夏威夷。

她说旅游常令她有所期待，

她又可在这之中享受“平静安宁”。



“多读书可以不断**扩展**眼界。”

“Read a lot. It continually broadens your horizons.”

露丝·英格拉姆(Ruth Ingram) 86岁

露丝当了42年老师。她4岁开始阅读，她说：“我一直没有停止阅读”。最近，她刚读完鲍维尔将军共644页的《我的美国之旅》。





“饲养宠物，因它们是善良和忠诚的**伙伴**。”

“Keep a pet. They're kind and faithful companions.”

克莱夫·波辛格(Clive Possinger) 90岁

波辛格的狗“美美”忠诚陪伴他已有9年多了。多年来，他有过不同的宠物，包括狗、鸟、狐狸，甚至一只臭鼬。他笑着说：“臭鼬其实跟小猫差不多。”



“要结交好友，这对我的生活有着**重要影响**”。

“Have good friends. It's made a difference in my life.”

弗恩·威利特(Fern Willett) 88岁

弗恩相信人应有活跃的社交生活。

她和1927年在大学时结识的室友至今仍是好朋友。



“作个好的聆听者，以**保持**身心活跃。”

“Stay active by being a good listener.”

比拉·格雷厄姆(Beulah Graham) 87岁

多年来，比拉是多个教会和社区组织的志愿工作者。她是众人的“婆婆”，包括那些在庇护所中曾受虐待的妇孺。