

<<健康面对面>>

图书基本信息

书名：<<健康面对面>>

13位ISBN编号：9787510042188

10位ISBN编号：7510042186

出版时间：2012-3

出版时间：世界图书出版公司

作者：陈家

页数：218

字数：150000

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>

<<健康面对面>>

前言

健康长寿这种理想，一直诱惑着芸芸众生，名人们更是孜孜以求。

俗话说“守财不若延寿，延寿必究寿道”，这些名人之所以能够健康长寿，是因为他们深谙养生之道，并且从生活中总结出一套适合自己的养生方法。

但是相对一般人而言，这些养生方法和养生手段是神秘莫测、遥不可及的，像耀眼的星星一样远在天边，不可触摸。

所幸，到了21世纪的今天，随着科技和物质文化的发展与进步，一般人也可以拥有良好的物质条件和悠闲的生活。

名人生活的黑色面纱也向我们偶尔掀起神秘的一角，使我们有幸一睹这些拥有最精致人生的名人们是如何过着长寿生活。

而且在了解其生活品味的同时，也学得若干养生招数，回家“勤学苦练”，实现“名人”般生活追求。

如何跟名人学养生，其实一点都不难，只要你将这本书捧到手里，耐心读下去。

作者按照中国传统养生方式，从名人的生活中找出了他们的养生规律，分别从神养、形养、气养、食养、药养、术养、居养七个方面来揭秘养生秘诀，以供借镜。

同时，融入了最科学的分析和指导，总结出一套行之有效的养生方法。

读完这本书之后，你不仅可以获得简便易行的养生方法，还能触摸到他们的现实生活，得以近距离了解他们。

本书精心选取了古今中外一些名人的养生经验和养生故事。

穿插了他们生活中的养生妙语以及一些养生轶事，融知识性、趣味性、科学性为一体，以科学、严谨、生动的文笔向读者传递出健康的讯息。

希望每一位渴望健康长寿的读者，都能从这些名人的生活中找到适合自己养生的方法，拥有一个健康的心态和身体，实现精彩的人生。

<<健康面对面>>

内容概要

本书精心选取了古今中外一些名人的养生经验和养生故事。穿插了他们生活中的养生妙语以及一些养生轶事，融知识性、趣味性、科学性为一体，以科学、严谨、生动的文笔向读者传递出健康的讯息。

《健康面对面(名人养生法)》希望每一位渴望健康长寿的读者，都能从这些名人的生活中找到适合自己养生的方法，拥有一个健康的心态和身体，实现精彩的人生。

<<健康面对面>>

书籍目录

第一章 神养——养生先养心

将领张学良：制怒除忧，笑对未来
 当代著名作家金庸：乐观豁达养天年
 印度诗圣泰戈尔：平心得高寿
 著名书法家启功：幽默也能养生

第二章 形养——强健体魄是养生的根基

南非前总统曼德拉：牢狱也是健身房
 国际奥委会终身名誉主席萨马兰奇：跳绳好处多
 华人首富李嘉诚：每天早晨打高尔夫
 英国女王伊丽莎白二世：勤练瑜伽
 澳大利亚前总理霍华德：跨大步伐地散步
 美国前总统布什：“销杂念、润气色、减肥肉”的跑步经
 台湾总统马英九：少睡觉多锻炼
 台湾科技首富郭台铭：健身常做伏地挺身
 世界首富比尔·盖茨：运动让我充满活力
 摩纳哥国王阿尔贝二世：滑雪运动保精力

第三章 气养——健康需善养浩然之气

东坡居士苏轼：用静坐来养生
 清朝皇帝乾隆：“腹常旋、肛常提”养生法
 英王亲封爵士邵逸夫：童颜鹤发全靠“辟谷功”
 俄罗斯前总统叶利钦：中国气功师父当教练

第四章 食养——味为核心，养为目的

南宋著名诗人陆游：每天喝碗枸杞粥
 清朝皇帝康熙：所好之物，不可多食
 国父孙中山：“四物汤”养生有奇效
 中华民国前第一夫人宋美龄：最爱菠菜和芹菜
 美国最长寿总统福特：早餐吃水果
 铁娘子撒切尔：多喝水也能养生
 著名影星奥黛丽·赫本：从不吃垃圾食品
 法国国王路易十五：咖啡也养生

第五章 药养——食为主，药为辅

太宗皇帝李世民：养生最爱葡萄酒
 盛唐女皇武则天：中药古方呵护绝美容颜
 国民党元老张群：常服新鲜蜂王浆

第六章 术养——外力介入的养生术

彭祖筏鏗：除百病而延年益寿的导引术
 唐朝宠妃杨玉环：温泉水滑洗凝脂
 清末慈禧太后：正确按摩享天年
 幽默大师萧伯纳：一生痴迷冷水澡
 经营之神王永庆：撞墙功最养生
 俄罗斯总理普京：善垂钓乐在其中

第七章 居养——生命常青在于起居有常

南朝梁武帝萧衍：君王位高不好色
 清朝大学士纪晓岚：读书也养生

<<健康面对面>>

文正公曾国藩：勤用热水洗脚

德国古典哲学创始人康德：每日散步、心情舒畅

美国前总统托马斯·杰佛逊：音乐也养生

英国前首相丘吉尔：长寿的秘诀在睡眠

<<健康面对面>>

章节摘录

版权页：插图：泰戈尔享年80岁，是世界文坛少有的长寿文学家之一，而他养生的秘诀就是平心得高寿。

他从印度的佛学中领悟到寻求内心平静的境界，运用他超人的平衡能力，在快乐与悲喜的情感冲击下，使自己的精神状态处于动态的平衡之中。

1913年，泰戈尔的诗集《吉檀迦利》获得了诺贝尔文学奖，全世界都为之震惊，印度人民更是欢呼雀跃，为之沸腾。

可是泰戈尔却十分平静，他把自己得到的奖金全部捐给了一所学校，重新开始了自己安静的文学创作生活。

20世纪初期的时候，在短短5年的时间里，泰戈尔相继失去了自己的父亲、妻子、儿子和高徒等5位亲人。

然而在面对这些重大的不幸时，他并没有表现出过度的悲伤和痛苦，而是用平静的心态去接受这些事实。

泰戈尔很善于把自己从悲痛之中解脱出来，并不一味地消沉和悲观。

面对痛苦是这样，面对幸福的时候也一样。

泰戈尔非常注意养生，他日常中还会经常进行一些户外活动，比如旅游、爬山、游泳、打猎、洗冷水澡、摔跤等，以增强自己的体质。

与此同时，泰戈尔还自己独创了一套“动静养生法”，这套养生法能保证他尽快消除不良情绪，使自己的情绪处于一种平衡状态之中。

排遣法如果人处于长久的悲哀之中，不仅会造成精神的崩溃，而且还会摧毁人体的免疫功能，引发溃疡病、冠心病，甚至是癌症。

泰戈尔排遣悲哀的方法就是写诗，用诗歌来寄托自己深切的哀思，悲哀情绪进而得到较好的宣泄。

转移法“人们为了从痛苦中解脱出来，像被黑暗围困的幼苗，总是拼命地想撕破黑幕，投身到光明中。

”泰戈尔是这样说的，也是这样做的，在遭到亲人亡故的打击时，他积极地去消除这种痛苦的折磨，把自己的心思转移到宽慰与欢乐之中，进而使自己重新振作起来。

超脱法“生命的悲剧猛烈地震撼着我们的感情，但生命从整体上看是极其乐观的。

悲剧只是生命的欢乐赖以表现自己韵律的一部分。

”泰戈尔用这种态度来对待生活，对待生活中的悲苦与快乐，凡事顺其自然，积极地缓解心理压力，泰然自若地去面对猝然来临的打击和痛苦，进而使自己的心理长期处于一个较为平稳的状态。

这样养生好处多 每个人都有七情和六欲，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊和风、寒、暑、湿、燥、火。

古人说“魔由心生”，“忧伤肺、思伤脾、喜伤心、怒伤肝、恐伤肾”，一个人只有情绪平和稳定，凡事顺其自然，才能达到养生的目的。

泰戈尔就是运用他的人生智慧，将自己的情绪调整好，高兴不过喜，痛苦不过悲，他高寿的秘诀就是平心，即心平气和。

金元四大医家之一的刘河间也曾经说过：“心乱则百病生，心静则万病悉去”，说的就是这个道理。那么，我们如何才能让自己拥有一个平和的心态呢？

第一，要做到宽容 宽容意味着理解和原谅，是气度和胸襟的表现。

一只脚踩到了紫罗兰，紫罗兰却把香味留在了脚上，这就是宽容。

释迦牟尼也教导我们：“以恨对恨，恨永远存在，以爱对恨，恨自然消失。

”因此，只有宽容的人会使自己的人生得到升华，在这种升华中寻求到平静的心态，平静的心态才会让人产生心理的满足和幸福。

宽容对养生至关重要，宽容的心态会帮助大脑产生有益于免疫系统的化学物质，进而对身体健康产生十分有益的影响。

一个人不对事物过于斤斤计较了，心态平和了，不仅内心会得到温暖和满足，也会带动良性循环，产

<<健康面对面>>

生愉悦的人际关系，继续给自己带来好心情。

正如培根说的：“心中坦然，精神愉快，乃是长寿的最佳秘诀之一。

”所以，我们在旧常生活中难免会受到一些误解和委屈，尽量不要把这些烦恼的事情放在心上，跟自己过不去。

要知道一个心胸狭隘的人，就算再讲究饮食，再喜爱运动，自己的身体也不会健康，因为恶劣的情绪已经慢慢伤害了他的脏腑，外在的努力只能是徒劳。

第二，要学会与人为善 医学界认为：“性既自善，内外百病皆不悉生，祸乱灾害亦无由作，此养生之大经也。

”而现代医学也证明了这一点，曾经有养生专家对一个县的7000位居民进行过跟踪调查，结果发现那些乐于帮助别人、待人宽容和与人为善的老人比只顾自己的老人更加长寿，并且他们的死亡率也比那些老人低60%，而只顾自己的老人死亡率比正常人还要高1.5~2倍。

善待他人就是善待自己，与人为善会激发人们对自己的友爱和感激，使内心产生愉快的情绪，不仅能舒缓日常生活中的压力和焦虑，还会在帮助别人的过程中，感受自己的价值所在，对自己身心修养也有很好的效果。

法国著名的作家雨果说过：“世界上最广阔的是海洋，比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的胸怀。

”学着像泰戈尔一样，痛苦来临的时候勇敢接受，平静处理，快乐来临的时候也心平气和地迎接，做到“不以物喜，不以己悲”，这样的人生态度有助于我们保持平静祥和的心境，健康自然也就与我们常相伴。

学会为自己喝彩 在现实生活中，有很多人总是太在意别人对自己的评价，但别人的评价往往并不能说明什么，过分在意这种评价就会导致自我的迷失。

因此，当我们为了一个目标孤立前行的时候，首先就要学会为自己喝彩，绝不灰心气馁，用微笑去面对别人的眼光。

这就要求我们要笑对人生。

笑不仅是一种人生态度，它对我们的健康也有很大的益处。

“一份愉快的心情胜过十剂良药。

”美国科学家研究证明，笑容是人体最好的药物。

笑在胸腔的时候，会使胸肌扩张，使肺部的运动能力加强；笑在肚里时，能加强腹肌的收缩和伸张，促进胃液的分泌，增强食欲；笑在心脏时，可以促进血液循环，让人脸色红润；笑在全身，则能调动全身肌肉，让人愉悦轻松，睡眠充实。

微笑可以缩短人与人之间的距离，因此，无论我们遇到多少艰难险阻，假如都能够用笑容来面对，用豁达的心态去解决的话，那么一切问题也就迎刃而解了。

已经83岁的指挥家曹鹏说过：“心不老，春常在，一个人的心态对生理健康会产生重大影响。

”由此可以说明，乐观的心态对健康长寿是多么的重要。

<<健康面对面>>

编辑推荐

《健康面对面:名人养生法》中名人养生法：神养：养生先养心、形养：强健体魄是养生的根基、气养：健康需善养浩然之气、食养：味为核心，养为目的、药养：食为主，药为辅、术养：外力介入的养生术、居养生命常青在于起居有常。

要想知道怎么能活到100岁呢？

那就赶快来看看《健康面对面:名人养生法》吧。

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>