

<<跟我学你也能活100岁>>

图书基本信息

书名：<<跟我学你也能活100岁>>

13位ISBN编号：9787537550048

10位ISBN编号：7537550042

出版时间：2012-1

出版时间：河北科技出版社

作者：良石

页数：248

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>

<<跟我学你也能活100岁>>

内容概要

长命百岁，到底是怎样一种人生况味？

要实现活到一百岁的人生愿景，究竟有多难？

《跟我学你也能活100岁》以宋美龄、巴金、社会学家雷洁琼、生物学家郑集等六十余位百岁老寿星的亲身经历，告诉您如下令人难以置信的事实： 长寿无秘诀，无定则，我们无需刻意研究或追求，重要的是顺乎自然，安享生活。

长寿无关乎富贵，不依赖于养尊处优，相反，长寿之人大多出自贫苦之家。

要长寿，须懂得热爱生活。

世上没有所谓灵丹妙药，长寿而健康的主要原因在于真实、自然地过好每一天。

总之，是否能够长寿，取决于您自己。

<<跟我学你也能活100岁>>

书籍目录

第一章 食有道，创造百岁传奇

- 韩玉珍：104岁——五谷杂粮不可少，百岁离你并不远
- 彭竹秀：103岁——吃好还得喝好，每天水分不可少
- 冯玉珍：105岁——杯牛奶，两个鸡蛋，一个寿星
- 夏女省：108岁——吃饭定时还要定量
- 周振清：102岁——不煎不炸少油腻，清茶淡饭重保养
- 柳春英：105岁——吃饭八分饱，不为身材为健康
- 张春台：108岁——白菜豆腐齐上阵，简单养生好效果
- 蔡启明：100岁——每日三顿水果酒，养颜养身活百岁
- 朱文穆：102岁——蜂蜜是个宝，长寿少不了
- 范香秀：107岁——茶水之道，健康之源
- 剪纸艺人胡家芝：111岁——早晨一杯淡盐水，寿星的家传秘方
- 传奇人物宋美龄：106岁——猫肚女人，从饮食到长寿

第二章 规律生活，轻而易举达百岁

- 李世英：102岁——早睡还要早点起，生活规律精神好
- 何文章：113岁——温水洗脚，男女适用
- 陈如东：100岁——读书读报，养生之道
- 李会荣：106岁——用规律生活调理肠胃，健康自然长寿
- 陆雪珍：104岁——防寒保暖，勤活动
- 吴秀英：102岁——少看电视多劳动，身体自然好上加好
- 王桂兰：106岁——勤用脑，心胸广，老也不会变糊涂
- 劳动模范程子林：108岁——午后小憩，不能多也不能少，
- 脑科学家张香桐：100岁——不失眠，就是长寿秘诀
- 上海十大寿星倪炳兴：106岁——有了高血压和心脏病也能活百岁

第三章 积极心态，百岁并非难上难

- 吴德芳：106岁——平平淡淡才是真，快乐生活不强求
- 尹士奎：103岁——积极心态活百岁
- 几庆春：109岁——心慈而忠厚，不求得与失
- 新华然：106岁——幽默风趣心情好，脾气也是老来宝
- 玥根法：103岁——行善养生也有理，淡泊自然能开心
- 科学家张乃凤：103岁——病由心生，轻松生活，积极养生
- 社会学家雷洁琼：101岁——不练“功”，没补药，心态好让她活百岁

第四章 运动养生，练好身体活百年

- 李自学：102岁——散步变运动，走得其法得健康
- 董在水：104岁——日常劳动不间断，开放心态活百岁

第五章 培养兴趣，长寿需要老来乐

第六章 和睦家庭，长寿生活要温馨

第七章 人情练达，有滋有味过百岁

第八章 千奇百怪，百年岁月这样来

<<跟我学你也能活100岁>>

章节摘录

版权页：地种田，并包揽所有家务活。

到了80岁，她还先后把6个孙辈和2个重孙辈一一领大。

尽管陆雪珍104岁了，但看上去依然皮肤白皙、面色红润、精神饱满。

陆雪珍十分爱劳动，至今在家里闲不住，常做些扫地、擦桌子、理家务等轻活儿。

女儿讲，母亲至今只打过3次吊针，分别是在73岁时摔伤、95岁时得急性肺炎以及99岁时轻微心梗时打的。

现在，除了耳朵有点背外，陆雪珍的身体状况良好。

当问起老人有什么长寿秘诀时，陆阿奶的女儿、女婿归纳了老人平时的几大优点：特别注意防寒保暖、爱动、不挑食、保持心情愉快等。

陆雪珍老人对防寒保暖的坚持，有自己的一套方法，并且有喜欢动的特点。

陆雪珍注意防寒保暖，首先是暖胃。

胃舒服了，胃口就好了，尤其是冬天，能够温热驱寒的食物是暖胃的第一法宝，如姜、蒜、羊肉、狗肉、胡椒、茴香、虾、韭菜、大枣等都是老人爱吃的，除了这些外，还喜欢吃油皮蹄髈、红烧肉、肉粽和玉米棒之类，老人的饭量也较大，吃完一只2两重的肉粽后，还要吃大半碗粥，加上经常活动，很少有胃寒体冷、手脚冰凉的情况。

其次是护腰。

老人穿衣服喜欢选择腰高一点的，不仅可以给腰背部保暖，还能保护胃部不受凉，尤其是在活动的时候能保护腰部不受伤。

第三件是热水袋。

老人经常把热水袋放在随手的地方，不怎么运动或饭后不舒服时就焐在胃部，有助于血液循环和消化，浑身暖舒服了也想动了；冬天睡觉时，也用热水袋暖脚和胃，有助于睡眠和精神的保养。

<<跟我学你也能活100岁>>

媒体关注与评论

什么都吃，不能挑三拣四。

——韩玉珍我哪有什么养生经啊。

我不识字，不懂科学养生，也没有大鱼大肉营养补品，无非是多活动，多运动。

——杨金婷早睡早起，有规律地生活，最关键的是雷打不动每天中午小睡一会儿。

——程子林看书不仅能陶冶情操、修身养性、增长知识、减少烦恼，还是益寿延年的“良方”。

——陈如东能活这么大年纪，主要是心态好，凡事不强求，不过多操心。

——吴德芳能活到一百多岁，多亏孩子们的悉心照顾，让我非常开心。

——付丽蓉吃素对身体好，做做家务能活动筋骨，另外多找人聊聊天，就不郁闷。

——王敬庄年纪大了千万不要怕动，不间断地运动可以使人血脉流通、器官调和。

——生物学家郑集

<<跟我学你也能活100岁>>

编辑推荐

《跟我学你也能活100岁》编辑推荐：69位百岁老人令人瞠目结舌的传奇故事——91岁第九次登上黄山，92岁徒手制服小偷，98岁挑志百斤重的重担，99岁下地割麦子，患高血压，心脏病却活过106岁，111岁浏览上海世博会，老当益壮——他们用行动实践了这四个字。

<<跟我学你也能活100岁>>

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>