第一图书网, tushu007.com

<<名人养生启示>>

图书基本信息

书名：<<名人养生启示>>

13位ISBN编号：9787543650145

10位ISBN编号：7543650142

出版时间：2009-1

出版时间：青岛出版社

作者：徐爽

页数：212

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

内容概要

我的秘诀就是没有秘诀，或者不要秘诀。
凡是觉得好吃的东西就要吃，不好吃的东西就少吃或不吃。
思想上清淡，心里没有负担，胃口自然好，吃进去的东西就能消化。
再辅之以腿勤、手勤、脑勤，自然百病不侵了。

<<名人养生启示>>

书籍目录

季羡林：心中不染尘于丹：书香之美乔羽：百年心事归平淡毕淑敏：让压力喷射出美丽杨振宁：书是最好的保健品梁凤仪：一杯水的成功易中天：勤奋也是一种美丽张光斗：“ 一二三四 ”养生术孙中山：健康女人和书不能少吴仪：魅力天成撒切尔：“ 铁娘子 ”是如何炼成的小布什：保健医生新处方康多莉扎 · 赖斯：修炼智慧的女人宋美龄：美丽百年彭丽媛：难得一颗平常心郭兰英：气功聚起精气神丁聪：笑一笑十年少严幼韵：让美丽一生相随靳羽西：魅力的源头在哪里奥黛丽 · 赫本：不朽的美丽女神赵雅芝：美丽的女人不生气张曼玉：心似大海美丽无边舒淇：把青春留住刘晓庆：让心飞起来林志玲：跳舞塑身法金喜善：会睡的女人美到老汤加丽：吃好饭睡好觉成龙：汗水是健康最好的储蓄李连杰：健身+健心=健康周润发：拒绝压力收获健康杨澜：老实是健康心态的法宝鲁豫：睿智之美倪萍：安详+宁静+贤淑=传统之美邓亚萍：“ 养气 ”是我的一大法宝刘翔：永不言败的中国飞人梁晓声：养性难得是“ 精神 ”杨雪兰：美丽，要孜孜不倦去追求濮存听：让健身成为信仰秦怡：从阅读中获取养生之道

章节摘录

2007年春天，在这位耄耋老人献身中国水利水电事业70周年的日子，张光斗坐着轮椅来到清华大学举办的座谈会上。
十几分钟的发言，恳恳切切牵挂的还是一个“水”字：水，牵系了张光斗一生的情感。
几十年来，张光斗无论负责哪一个工程，一定要去施工现场亲眼看一看。
他常说：“在工程细节上1%的缺陷，可以带来100%的失败，而水利工程的失败最后导致的将是灾难与灾害。
因而，水利工程师对国家和人民负有更大的责任。
”有一年，为检查二江泄水l匍护坦表面过水后的情况，年近80岁的他乘坐一只封闭的压气沉箱下到了二十多米深的水底，开沆箱的工人惊叹：“我从来没见过这么大年纪的人还敢往下钻！
”　　工作中高标准、严要求的张老先生，在生活中的养生之道非常注重心平气和，他说：“心平气和是一种祥和的状态。
”在快节奏的生活中，忙乱的应该是身体和头脑，心不可以迷失，气不可以慌急。
正如一个大湖，波浪起伏，水势纵横，而天上高悬一轮明月，宁静无比。
如今94岁的张光斗，生活仍能自理，头脑清楚，也无大病，应该与他的这种平和的生活方式是分不开的。
百川归海，各由其途。
在许多时候，人要修炼提高的是自己，羡慕和快意别人的上升与跌落，于进德修业无补。
脚跟站定，可任风吹云动。
随波而去，则不免沉浮不定。
心平气和，即在不惑于此。
现实生活中的张老，把保健纳入日常生活，并归纳为“一二三四健身术”：　　一贯知足，俗话说“知足者常乐”　乐为长寿之要诀，如何做到笑口常开，这虽是一个综合素质的问题，却也与知足不知足关系甚大。
不知足者对名利、地位、物质享受得寸进尺，贪得无厌，往往自寻烦恼，自讨无趣，损害他人和自己的身心健康。
只有一贯知足，才能适应自然规律。
人至老年更要正视现实，在现实生活中获得乐趣。
以此平和之心怡养天年会更加珍惜生命，热爱生活，热爱大自然，充满美好的憧憬，身心自然平衡。
在晚霞中回首前尘旧梦，在星光下凝望未来异彩，安详地过渡到更为宁静的彼岸。
正是“不悲镜里容颜老，且喜心中领域宽”；“有唱有吟空万念，无忧无虑乐长春”。
二目远眺。
这里所说的二目远眺具有高瞻远瞩之意时下“近视眼”颇多，急功近利者大有人在，应予矫正。
人生在世充满矛盾，不可能一帆风顺。
如何化解矛盾，确实需要站得高一点，看得远一些。
切忌势利眼，目光短浅，见小利而忘大义。
能高瞻远瞩，坚定理想信念，顺应自然，则于身心健康大有裨益。
三餐有节，“民以食为天，食以民为铨”．一日三餐少不了上了年纪可能要四餐五餐，以多餐少食为佳。
不偏食，有节制，有规律，对身体有利。
饱一餐，饥一顿，最容易伤胃。
根据膳食科学报道：我国四大主粮大米、小麦、玉米、大豆，单一食用，其吸收利用率仅为5l%一70%，而混合吃可达80%一90%以上。
玉米还有降低胆固醇、治疗高血压的作用。
常食花生、豆类，可使气血化生有源，气充血旺，心身健壮。
食五谷杂粮可补充人体所需的多种维生素，所以要延年益寿，须五谷皆食，宜清淡，勿偏食。

四季不懒保健三字经说：常运动，勤思考，既强身，又健脑。
多动手，精神好……结合自身条件选择适合自己的锻炼方式，坚持持久，定能防老。
四季不懒，可以反映一个人的精神面貌。
如此既可保持我们祖先的勤劳美德，又能焕发青春。
生命在于运动，不懒散，勿蛮干，量力行，保安全。
养生，对于健康人来说可增强体质，预防疾病的发生；对于病者而言，可防止疾病的进一步发展与传变。
张老先生自创的“一二三四养生术”，就达到了调摄保养自身生命的意义，使自身体内阴阳平衡，身心处于一个最佳状态，从而延缓衰老的过程。
在这里再给大家介绍两种简单、易操作的健身方法：　　健身先健脑可进行叩足三里、按百会、进服阿司匹林片三管齐下的综合治理。
具体做法为每天早晨起床以后，坐在椅子上，用双手掌底叩击足三里左右各100次，作用和功效有二：一是健脑，一是松解肌腱，提高下肢活力。
人的衰老先从下肢（尤其是脚和小腿）开始，提高下肢的活力对于养生具有积极意义。
第二，每天临睡前，躺在枕头上闭目养神，然后用中指揉压的手法顺时针按摩百会穴100下，有健脑安神作用，既能提高睡眠质量，又能提高脑的记忆、思维功能。
第三，阿司匹林药片的功效是抑制血小板的凝聚作用，防止血栓形成，预防脑缺血，因此对于健脑养脑具有积极意义。
大脑是人体司令部，健脑的意义是保证司令部运行正常，以保障整个机体的正常运行而不会过早衰退。
或者说健脑能延缓衰老。
搓耳健身中医认为，耳朵的经络与全身经络是连成一体的，中医就有扎耳针治体病的方法。
所以揉搓双耳能起到按摩耳穴、疏通经络、运行气血，预防和治疗慢性病的作用。
每天早晨起床前揉搓双耳15分钟，午休前揉搓15分钟，晚上边看电视边揉搓。
平时只要有空闲，想到时就揉搓，每天至少3次。

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