第一图书网, tushu007.com

<<长命百岁>>

图书基本信息

书名：<<长命百岁>>

13位ISBN编号：9787806071625

10位ISBN编号：7806071628

出版时间：2001-1

出版时间：珠海出版社

作者：杨永淑

页数：221

字数：173000

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

孔子的养生之道是“ 食不厌精，脍不厌细 ”；孟子高寿的秘诀是“ 择邻而居 ”；老子顺应自然，清静恬淡，《史记》记载活到160岁；汉武帝喜用药枕；武则天坐禅养神；乾隆帝“ 十常四勿 ”，享寿88年；马寅初先生心胸豁达，饮食自然，活到101岁…… 周瑜死于气量狭小；李白嗜酒早亡；弗洛伊德嗜烟而死；陈景润保健意识淡漠，英年早逝…… 中外名人长寿秘诀：生命在于保健！

书籍目录

中外名人长寿秘诀　孔子的养生艺术　孟子为何获得高　顺应自然 清静恬淡——老子的养生观　华佗与“五禽戏”　诸葛亮与大蒜　曹操的长寿观　孙思邈寿逾百岁　白居易的养生诗　陆游退休以后　苏轼与四味养生法　汉武帝养生妙方：药枕　杨贵妃的减肥与保健　武则天坐禅养神　朱元璋与弈棋、垂钓　十常四勿——乾隆皇帝的养生术　瘁禧高寿的奥秘　曾国藩二、三、四养生法　郑板桥与益寿联　永葆艺术青春的秘密——梅兰芳的健身之道　齐白石七戒　宠辱不惊 自得其乐——刘海粟长寿的奥秘　简单生活使人长寿——张学良的养生之道　活到101岁的奥秘——马寅初是怎样长寿的　游泳·桥牌·步行——邓小平的健身法　桥头·喝茶——毛泽东保健二法　陈云健身有术　晨练腿功——老舍夫人胡挈青的长寿经　胭中没有“老”字——赵子岳的养生　陈椿健身》九口诀　罗青饮食十守则　马三立四年健身法　体力、脑力交替劳动——康德长寿的奥秘　贝多芬与“水疗”　邱吉尔的“保护性基因”　巴甫洛夫的时间表　幽默·素食·跑步——肖伯纳的健身术　高尔基爬山、劈柴　在两个战场向衰老开战——勒柏辛斯卡娅谈健身　李光耀怎样养生　尼克松的健忘养生法中外名人死亡之谜养生常识集锦

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