

<<名人养生之道与百岁人瑞的故事>>

图书基本信息

书名：<<名人养生之道与百岁人瑞的故事>>

13位ISBN编号：9787807133124

10位ISBN编号：7807133120

出版时间：2007-2

出版时间：山东画报出版社

作者：王维林

页数：222

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>

<<名人养生之道与百岁人瑞的故事>>

内容概要

生命对于每个人只有一次。
尽可能延长生命，获得更丰富的人生内涵，是每个人的祈愿，“养生”之道缘此而生。
人们希望通过学习研究“养生之道”，不仅能延长生命，而且提高生命的质量，让自己的人生更加健康快乐。

《名人养生之道与百岁人瑞的故事》分为上下两编，上编为“名人的养生之道”，下编为“百岁人瑞的故事”。

共辑录二百六十余例名人养生的心得体会和百岁老人的养生故事，介绍了他们的养生理念与实践。
上编重点介绍了中外名人如何将健康长寿的追求与人生境界的提升融会贯通；下编则介绍了百岁老人们或坎坷曲折或平淡无奇的人生故事，及其长寿秘诀。

“他山之石，可以攻玉”。

关于养生文化，除了一些大家共有的原则、经验外，也有只属于个人或个体的独门绝招。
相信《名人养生之道与百岁人瑞的故事》为您提供的他们的这些丰富多彩的养生心得和经验，能带给您启发，并为完善属于您自己的“养生经”提供有益的借鉴。

<<名人养生之道与百岁人瑞的故事>>

书籍目录

上编 名人的养生之道 中国文化名人长寿秘诀 彭祖的养生之道 彭祖长寿的秘诀 彭祖与食物养生 老子的养生观点与主张 孔子的养生之道 孔子的“长寿经”“仁者寿”——孔子的养生观 孟子养生精要解读 庄子的长寿之道 庄子的养生经 扬雄养生大论 科学养生重保健——王充养生之道 荀悦养生说 妙联委婉道高龄 百岁名医孙思邈长寿奥秘 吕洞宾的逍遥步 养生楷模白居易 白居易的养生之道 “刘白”唱老心境异 欧阳修论“五友”养生 苏东坡：三养与三味 包恢的养生术 陆游的运动养生诗 陆游的衣食住行 宋代名人养生治拾趣 贾铭养生之道 王重阳养生诀——《坐忘铭》 寿联撷趣 吕坤和他的《呻吟语》 乐由心生——谈王夫之“六然” 养生观 蒲松龄的养生术 叶天士话老年养生 纪晓岚的养生观 袁枚善养生 曹庭栋的养生之道 曲园老人养生有术 李渔的“退一步”行乐法 石成金及其《十要歌》 张大千的养生之道 马寅初最重视睡前洗浴 郭沫若的保健之道 苏步青教授长寿探秘 吴英恺院士亮相百岁工程 耄耋何言老 寿山再攀登——邓嘉涛的养生观 心境平和节奏缓——王伯敏教授的养生之道 许备珩的长寿之道 宠辱不惊 作息有道——忆廖沫沙老人的养生之道 陈翰笙谈百岁长寿经 耄耋老人贾兰坡 我行我素养天年 于光远先生的长寿八字经 朱伯康的养生之道 清心持节寿自高——钟敬文先生的长寿之道 活得轻松惬意些——季羨林先生的养生之道…… 中国军政名人养生之道 外国名人长寿之道 下篇 百岁人瑞的故事 中国百岁夫妻的长寿人生 中国百岁男寿里的故事 中国百岁女寿星的长寿秘诀

<<名人养生之道与百岁人瑞的故事>>

编辑推荐

《名人养生之道与百岁人瑞的故事》是由山东画报出版社出版的。

<<名人养生之道与百岁人瑞的故事>>

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>