第一图书网, tushu007.com

# <<中国当代名人行为与养生>>

## 图书基本信息

书名：<<中国当代名人行为与养生>>

13位ISBN编号：9787117130394

10位ISBN编号：7117130393

出版时间：2010-8

出版时间：人民卫生出版社

作者：刘克智　等编著

页数：214

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

## 前言

应中华医学会行为医学分会主任委员、《中华行为医学与脑科学》杂志总编、《行为与健康科普教育丛书》总主编杨志寅教授之约，我们夫妇二人合写了关于行为与养生的书籍4本：《唐代诗人行为与养生》、《中国古代名人行为与养生》、《中国当代名人行为与养生》、《国外名人行为与养生》。
这4本书是姊妹篇。
《中国当代名人行为与养生》是从传统养生学和现代医学的角度，来研究和探讨中国当代名人的养生保健长寿之道。
生命对于每个人只有一次。
延长寿命，并且在生命延续过程中健康、愉快，历来是人类的向往和追求，而满足这一美好愿望的唯一手段，就是养生。
自古以来长寿一直是人类最美好的愿望和追求的目标。
研究表明，实现健康长寿不是梦，也并非幻想，随着时代的发展，这一目标正在逐步变为现实。
为了使人类的寿命逐步接近最高寿限，逐步使多数人能健康地活到“天年”，即活到百岁，研究总结一下我国当代寿星们健康长寿的理念和经验是十分必要的。
我们对当代15位名人（毛泽东、朱德、周恩来、邓小平、齐白石、陈嘉庚、沈钧儒、马寅初、郭沫若、刘海粟、茅以升、冰心、苏步青、丁玲、巴金等）的寿命、养生进行了研究，通过对他们生平轨迹的叙述，除了探讨出他们共同的养生理念和养生经验外，也研究只属于他们个人的养生独门绝招，这是本书一种新的尝试，对现代人会有莫大的启迪。
许多专家、学者写了大量的养生书籍，都有相当高的水平。
杨志寅教授让我们写当代名人养生，特别是写毛泽东、朱德、周恩来、邓小平这样的伟人，真有点野狐谈禅的味道。

## 内容概要

本书对当代15位名人(毛泽东、朱德、周恩来、邓小平、齐白石、陈嘉庚、沈钧儒、马寅初、郭沫若、刘海粟、茅以升、冰心、苏步青、丁玲、巴金等)的寿命、养生进行了研究，通过对他们生平轨迹的叙述，除了探讨出他们共同的养生理念和养生经验外，也研究只属于他们个人的养生独门绝招。

## 书籍目录

毛泽东——动为纲，抑喜怒，少酒量，多吃素朱德——走，为百炼之本周恩来——以德养寿邓小平——乐观+运动+散步齐白石——养生有“七戒”陈嘉庚——八条养生经验助长寿沈钧儒——一个人最重要的是心静马寅初——淡泊宁静比药好郭沫若——读书有味身忘老刘海粟——胸中无己寿自高茅以升——养生先养心，治病先治心冰心——长寿的“六大维生素”苏步青——一张一弛，文武之道，也是养生之道丁玲——性格+信仰+逆境+写作+起居+散步=长寿巴金——一切在于坚持

## 章节摘录

有人问邓小平：“ 你在‘ 文革 ’时期受了那么多磨难，为什么今天依然神采奕奕？
”他回答说：“ 我一生乐观，天塌下来我也不怕，因为有高个子首先顶着。
”说没有秘诀，实际上有秘诀：那就是乐观。
说天塌下来有高个子顶着是实话，也是非常幽默的话，这种幽默本身就是乐观，乐观是建立在自信的基础上，他自信中国会富强起来。
邓小平说；“ 我是‘ 三下三上 ’的人，对什么问题都持乐观态度。
如果没有这种信念，我是活不到今天的。
” 确实如此，不乐观，“ 是活不到今天的 ”。
经不起挫折的人，是意志薄弱的人；意志薄弱的人，不可能成为伟人。
对伟人来说，在一马平川的道路上亦步亦趋，生活就失去了色彩；只有在大风大浪里拼搏，人生才更富有意义。
.世界级伟人丘吉尔，一生中在政治上曾四起四伏，但他丝毫不气馁，依然保持乐观，因为每一次伏，意味着下一次起，并且在一个更高的点站起，直至实现生命的辉煌。
世界级伟人毛泽东，在他的人生履历里，曾几次被孤立，也曾遭遇下级造反，甚至被剥夺发言权，但任何时候他都没有消沉过，终于，共产党人的旗帜上写下了他的名字。
邓小平，20世纪的世界伟人，他的成功和伟大，很大程度表现在他传奇般经历“ 三下三上 ”后依然能够成为中国改革开放的总设计师。
关于邓小平的乐观主义精神，他女儿毛毛曾这样写道：“ 我父亲为人性格内向，沉稳寡言，五十多年的革命生涯，使他养成了临危不惧、遇喜不亢的作风，特别是在对待个人命运上，相当达观。
在逆境之中，他善于用乐观主义精神对待一切，并用一些实际的工作来调节生活，从不感到空虚与彷徨。
在江西那段时间，他就主动用劳动和读书来充实生活，陶冶精神。
”

## 编辑推荐

《中国当代名人行为与养生》将带给您：名人传记的芬芳，名人处世的箴言，名人养生的真谛。
毛泽东、朱德、周恩来、邓小平、齐白石、陈嘉庚、沈钧儒、马寅初、郭沫若、刘海粟、茅以升、冰心、苏步青、丁玲、巴金，《中国当代名人行为与养生》将在介绍这15位政治、军事、文学等领域的当代名人的养生的同时，还穿插介绍了他们的一些趣闻轶事。
将养生寓于故事情节之中，读来饶有趣味。

第一图书网, tushu007.com


## 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