

<<修身养性活100岁>>

图书基本信息

书名：<<修身养性活100岁>>

13位ISBN编号：9787200054323

10位ISBN编号：7200054321

出版时间：2005-1

出版时间：北京出版社

作者：靳全生

页数：358

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>

## <<修身养性活100岁>>

### 内容概要

本书收录的近100个实例，涵盖古今中外、贫富贵贱、不同文化和不同职业，从不同侧面勾画出人世间五彩斑斓的人生，翔实生动地告诉人们应该怎样生活、怎样求得健康长寿。

平衡营养远离烦恼 健身求新健脑求深 用脑防老休闲养生 豁达大度规律生活 有德有为健康长寿

## &lt;&lt;修身养性活100岁&gt;&gt;

## 书籍目录

宽厚待人 以身作则 ——中国父系氏族社会后期部落联盟领袖舜 相关链接：天年有德有为者长寿 ——中国古代思想家、政治家和教育家孔子 相关链接：善恶影响寿命劳动者才能活得久长 ——中国古代思想家墨子 相关链接：十叟长寿歌保持天性 追求自由 ——中国古代哲学家庄子 相关链接：自造良好心态养生须谈食 健体要小劳 ——中国唐代医学家孙思邈 相关链接：传统抗衰老食物奇方养德 德高寿长 ——中国唐代著名禅师希迁 相关链接：迈好老年几道“坎”直面磨难 淡泊生活 ——中国南宋爱国诗人陆游 相关链接：梳头——保洁又保健创造是最实在的快乐 ——中国元代天文学家、水利学家和数学家郭守敬 相关链接：懒散损寿不懈追求 永不言输 ——意大利著名画家提香 相关链接：文化活动使人长寿活动筋骨“十常”“四勿” ——中国清代最长寿的皇帝乾隆 相关链接：活动手指可健脑一生都为探索两个“星空”而奋斗 ——近代西方哲学史上划时代的哲学家康德 相关链接：警惕老年抑郁症日画五幅 终生“七戒” ——中国美术大师齐白石 相关链接：老年衰退表现种种食求清淡 饮却独到 ——中国北京“四大名医”之一萧龙友 相关链接：谈茶养生心胸常开 躯体常动 ——中国四川省绵竹县著名中医罗明山 相关链接：老年人锻炼注意“四要” 居住清幽 性情恬淡 ——“中国长寿王后金手杖”获得者孔英 相关链接：百岁寿星“清”字歌仁慈立德 甩手健体 ——中国著名爱国侨领陈嘉庚 相关链接：养生莫如养性意志坚韧 松弛有术 ——英国前首相、著名政治家丘吉尔 相关链接：健康长寿的呼吸法……后记

<<修身养性活100岁>>

媒体关注与评论

书评健康长寿是一种心情，健康长寿是一种生活态度，健康长寿还是一种经历和感受。

<<修身养性活100岁>>

编辑推荐

健康长寿是一种心情，健康长寿是一种生活态度，健康长寿还是一种经历和感受。

<<修身养性活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>