

<<百位名人话健身>>

图书基本信息

书名：<<百位名人话健身>>

13位ISBN编号：9787208101425

10位ISBN编号：7208101426

出版时间：2011-8

出版时间：上海人民出版社

作者：李伦新，王柳媚 主编

页数：311

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>

## <<百位名人话健身>>

### 内容概要

《百位名人话健身》收录了百位名人的健身访谈，有劳模、教授、作家、编辑，其中年龄较大的有徐中玉、丁景唐、杨华生等耄耋老人，他们都从自身的条件出发，采取最适宜自己的运动方式锻炼身体，五花八门，各有套路，可谓经验之谈，值得借鉴的。

本书由李伦新，王柳媚担任主编。

## <<百位名人话健身>>

### 作者简介

李伦新(耕夫), 1934年12月30日生于江苏省南京市江宁区湖熟镇前三岗村, 不属牛, 却与牛结下了不解之缘, 颇具牛性, 喜好收藏有关牛的雕塑、绘画, 常用笔名耕夫, 书斋名乐耕堂。

20世纪50年代初开始学习写作, 参加文学活动, 不久发表处女作《闹钟回家》, 收入《恋爱问题》一书。

撰写的《忘我救人的王永祥》等编入《青年的共产主义道德在成长》一书。

随后相继发表了《青春的火焰》、《开除》、《离别》等短篇小说。

为当时上海市青年文学创作小组小说一组副组长。

1958年3月去上海郊区农村劳动。

1960年5月去外地劳动。

这期间有一小段时间, 曾被热情约稿而心动手痒, 发表了小说《父与子》、散文《龙船坪漫步》、《报春的汽笛》等。

1979年4月返回上海, 重新在南市区机关工作, 先后任区委宣传部副部长、统战部部长等职, 1987年4月当选为南市区人民政府区长, 1990年2月当选为中共南市区委书记。

1993年3月调任上海市文联党组书记、选为常务副主席。

现为上海市文联副主席、上海市作家协会理事, 中国作家协会会员, 上海大学文学院顾问、兼职教授, 海派文化研究中心主任。

王柳媚

浙江省天台县人。

复旦大学新闻学院大专毕业。

资深编辑。

自1979年至《青年报》工作起, 一直担任《青年报》和《生活周刊》“健康天地”、“市场漫游”两个专刊的责任编辑, 现为青年报社所属《生活周刊》“信息·市场”版责任编辑。

## <<百位名人话健身>>

### 书籍目录

序言  
习惯成自然  
每天锻炼五十分钟  
从体情出发 有特色保健  
健身三得  
健身要讲辩证法  
健身“三诀”  
坚持走步 增健益寿  
远眺、打坐、吃粥  
心平、乐观、运动  
吃得下、睡得着、想得开  
我的“五多”心话  
有眼不识“泰山”  
龟欲、蚁食、猴形、童心  
阿Q精神好  
珍惜青春  
爬楼健心 宁静养性  
晨炼快走 精神抖擞  
我心不病，谁能病我  
知足才能常乐  
心平人勤  
八字养生 得益无穷  
抓大防小话健康  
运动是我的嗜好  
一生低首拜梅花  
贵在“随和”  
我爱打网球  
能吃能睡、没心没肺  
我的健身之道  
无为而健  
戒贪  
脑运动加脚运动  
写字也是运动  
藐视癌魔  
我的顺口溜  
自我保健琐记  
运动保健 淡食保康  
台上台下不离功  
怀念黄曼夷医生  
顺其自然  
平其身心，以善其疾秋  
自找快乐，自找苦吃  
少时乐，老来健  
少不练，中不健；中不养，老不益  
难得健身是走路

## <<百位名人话健身>>

务川的长寿王  
太极拳和冷水澡  
开开心心  
“米”字转颈治好颈椎病  
工作在寿星世界  
用脑、练体、节食、宽心  
养生无定法  
关于健康的三个话题  
知天命后惜身  
画画和气功  
青山依然在几度夕阳红  
何须惆怅近黄昏  
“金不换”的是健康  
有病就吃药  
足迹遍地笛声满天  
跳出生命力  
健身为葆艺术青春  
做到三个坚持  
亡羊补牢  
老来三事最舒心  
我的反思  
歌要唱好，身要养好  
家务也是健身  
我的“以动养生”观  
精神解放知识保健  
吃得下、睡得着、想得开  
健身四宝：书花石友  
动脑动脑，多动就好  
动静乐寿  
健康三诀  
心态年轻有利身体健康  
要健身，先健脑  
自我调节保持平衡  
心不老人就年轻  
脑要用、心要松，身要动、肚要空  
我是怎样“自我保健”的  
心情自然少烦忧  
爬楼梯，收肚皮  
合理膳食，心情乐观  
从妙玉饮茶谈起  
功夫在足下  
吕其明老师和健康  
二十一世纪健康新概念  
足浴和坐浴，每晚必修课  
养生重在养心  
老年人要跟上时代列车  
以静养生

<<百位名人话健身>>

主动“张、弛”  
移来仙草健万民  
努力保持正常的血压和体重  
消除烦恼的三大法宝  
预防“人老脚先老”的办法  
动起来，很快乐  
养成良好的生活习惯  
最简单的最有效  
初版后记  
新版后记

## <<百位名人话健身>>

### 章节摘录

在我们天台山，生长着一种铁皮石斛。

一千多年前成书的道家经典《道藏》把它列为“中华九大仙草”之首，自古以来，作为养生极品。只是铁皮石斛习性神秘莫测，生于悬崖峭壁之间，受天地之灵气，吸日月之精华，采摘十分困难。自然产量本来就十分稀少，加上长期过度采摘，现已濒临绝种。

虽然国际市场上铁皮石斛的制成品铁皮枫斗每公斤贵至一万美元，但是有价无货。

因此，如何把铁皮石斛从仙山移植到凡间，使它既保留野生时的品性，又能大量生产，是现代人不懈的追求。

可惜直到二十世纪九十年代，国外还没有人获得成功。

我们天台山向来是佛宗道源，佛道的思想都是修身行善、济世救人。

我是天台山人，又是赤脚医生出身，为人类的健康造福便是我一生的追求。

八十年代初，我在外面做生意，赚了四五万元钱，就回到家乡来，到山上种草药，我选择了西洋参和铁皮石斛这两种尖端草药。

早在1932年，日本医学专家就在研究将铁皮石斛进行人工培植，历时六十年，一直没有成功。

我倒想试试看，于是我就在山顶上找了几间被遗弃的破屋，利用房里的破灶基安起了炉灶，生火做饭，过着比野人略为好一些的生活。

如果想种就能种活，也不叫仙草了。

从1986年起，我在山上住了八年，一次一次的种檀，一次一次的死亡，一次一次的失败，简直如同唐僧取经，历经磨难。

……

<<百位名人话健身>>

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>