第一图书网, tushu007.com

<<中国现代文化名人的养生之道>>

图书基本信息

书名：<<中国现代文化名人的养生之道>>

13位ISBN编号：9787224080216

10位ISBN编号：7224080217

出版时间：2007-5

出版时间：陕西人民出版社

作者：李洁,康健

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

本书的目的就在于应对当下的严重现象，因此收集了现代文化名人的养生之道，希望各位读者能从书中养生之道中得到启发，反思自己是否具有养生的意识，平时的饮食起居习惯是否符合养生之道，进而指导或者校正自己的生活习惯。
　养生之道虽无固定的模式，但仍有章可循。
所以本书精选了十位中国现代文化名人，以妙趣横生的笔墨，向你讲述了众多文化名家贴近生活的养生之道和经典逸闻趣事。
本书所选的这些老寿星，性格各异，养生之道也不尽相同。
如被海外誉为“中国最后一位儒家”的梁漱溟老先生，就有施瓦辛格般的硬汉形象，养生之道也就柔中有刚；而当年被称为“艺术叛徒”的刘海粟老寿星，则是天生一散淡人物，养生之道也就跟梁老大异其趣。
正是这些老寿星养生之道的诸多不同，可以让我们根据自己的实际情况，汲取他们的养生精华，无疑对我们的养生保健有很大的启发意义。
本书最大的特点，就是让你在为书中养生故事会心一笑之余，不知不觉就领悟了养生的真谛。
　另外，书中还结合现代人生活的特点，给出了大家一些经常看似知道实是无知的养生建议。
联合国早就对养生保健提出了口号：“千万不要死于无知”。

书籍目录

齐白石：童心未泯善养生一生七戒享高寿 一、益寿格言：谨言语，节饮食，省睡眠 二、养生食物：粗茶淡饭 三、一举一动，陶情冶性 四、养生故事：童心未泯善养生，一生七戒享高寿 五、逸闻趣事于右任：心积和平气 手成天地功 一、益寿格言：不思八九，常想一二 二、养生食物：享受美食，圆满生命 三、一举一动，陶情冶性 四、养生故事：人生就像饮食 五、逸闻趣事王云五：长寿无秘诀 唯“勤奋”二字 一、益寿格言：长寿无秘诀，唯“勤奋”二字 二、养生食物：蔬菜水果伴一生，闲适散淡一寿星 三、一举一动，陶情冶性 四、养生食物：“饮光”养身法 五、逸闻趣事马寅初：生命不息运动不止 一、益寿格言：吃食素淡，心境开阔，坚持锻炼，苟无他故，必活百年 二、养生食物：早晨必食燕麦 三、一举一动，陶情冶性 四、养生故事：古今长寿皆从容：毅力+信心 五、逸闻趣事郭沫若：革命的乐观主义精神梁漱溟：唯淡唯和，百岁也易冯友兰：斯人大哲不着急刘海粟：宽宏达观，宠辱不惊冰心：生命从八十岁开始陈立夫：“睡”出来的寿星苏步青：学习 工作 健康 长寿启功：幽默人生 超脱生死

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