## <<名人与养生>>

#### 图书基本信息

书名:<<名人与养生>>

13位ISBN编号: 9787501746880

10位ISBN编号:7501746885

出版时间:2008-1

出版时间:中国经济

作者:张硕

页数:239

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

## <<名人与养生>>

#### 内容概要

《名人与养生》系中国医药研究会的十二位研究员历时两年时间研究并编辑而成,通过借鉴众多名人寿星的经验和体会,并融入最新的科研成果,总结出一套能够普遍行之有效的养生方法。除精心选择诸多得享高寿的近现代名人的养生之道外,书中还同时穿插了贤人智者的养生轶事,在带给您举手可得、简便易行的养生方法的同时,又能领略"心灵养生"的独特意境和高远情怀,如此双管齐下,愿君能有所得。

### <<名人与养生>>

#### 书籍目录

饮食篇篇首语:养生之道,莫先于食毛泽东:小菜中的大学问郭沫若:饮食多样 医食互补陈云:"定量吃饭"孙中山:"四物汤"食疗养生宋美龄:常吃菠菜和西芹胡适:常喝黄芪水金庸:品茶也是养生胡海牙:科学饮食 科学补养谢侠逊:饮食有节 少食多餐尚长荣:五谷杂粮七分饱杨董庭:五谷杂粮胜过人参周有光:少吃主食 多喝牛奶杨在葆:常年喝粥 四季养生邓玉华:自创"十全大补粥"谈家桢:最爱的是绿茶黄均:饮茶叩齿促养生马金凤:甜面汤护嗓保健康臧克家:大葱大蒜是法宝袁阔成:博采众长 酸甜不忌贾芝:不拒绝美食流沙河:养生"芝麻玉米汤"孙飞虎:走南闯北吃海鲜赵子岳:根据体质安排饮食小记:饮食养生的18种方式运动篇篇首语:生命在于运动费孝通:每天20分钟健身操徐特立:走路走出好身体钱伟长:每天行走三千步苏步青:运动乐在其中钟南山:跑步机摆在床边于光远:经济学家的"玩耍精神"陈雄立:与体育结缘谢添:人就要活动贾兰坡:室内散步也健身孙毅:双脚走出健康来杨少华:喜欢遛弯儿的老笑星葛存壮:钟情垂钓乐无穷耿莲凤:自创"耿式"拍打操黄永玉:登山健身张瞳:做家务就是锻炼秦岭云:闻鸡起舞养生锻炼王世襄:"玩"出一个好身材钱信忠:制定"运动时间表"张含英:锻炼身体要持之以恒徐柏涛:健心为养身之本刘江:锻炼也要"减负"小记:别再懒,动起来!

保健篇篇首语:保健养生,一本万利的选择周恩来:保和丸促消化邓小平:娱乐中保健宋美龄:按摩 养生有秘招季羡林:"三不主义"养生法齐白石:养生有七戒翁维健:坚持日常自我保健吴阶平:自 视自我保健金世元:按摩耳廓 注意保养草婴:养生"三坚持"谢觉哉:坚持长寿十诀马三立:四字养 生保健法陈灏珠:"八个一"受用终身胡荣华:药用"二锅头"乔榛:冬虫夏草增强免疫力徐邦达: 按摩既治病疗疾,又保健强身欧阳山尊:拍打健身过"米寿"钟灵:梳头健身严东生:持之以恒为养 生黄达亮:莫挑战自己马少波:有心处处皆养生小记:简单易行的自我保健方法情志篇篇首语:身心 同养更健康杨振宁:博览群书 恬静养神张大千:书画养生梅兰芳:爱花 爱生灵 爱自然严翔:养生讲 究中和之道朱屺瞻:笑谈养生乔羽:垂钓给人好心情张学良:养生动兼静杨洪基:随身带本古文诗词 吕正操:读书唱戏 常思常动陈燮阳:音乐是健康的促进剂曾思玉:书法是长寿之道孙菊生:静心寻趣 敛神丹青陈家泠:水墨瓷器修身养性魏巍:用生命去拥抱大自然刘白羽:我喜欢绿色植物小记:音乐 书画,养生的重要元素心理篇篇首语:时代新概念一心理养生宋庆龄:心平气和才是美冰心:随遇而 安笑对人生骆玉笙:养生"四乐"刘心武:自刨养生心理操陈述:养生"三字诀"贺敬之:恬淡是一 种幸福王伯敏:养生贵在平和吴清源:常怀一颗" 平常心 " 萧乾:名利无求心自安蓝天野:养生 " 三 忘"江曾培:永葆心理上的青春任大星:八十岁的童心和青春黄宗英:爱使人健康长寿启功:常怀宽 容之心梁波罗:事能知足心常泰童祥苓:每天有个好心情夏征农:相逢一笑泯恩仇傅耕野:" 逆境之 时泰然处 " 小记:从容淡泊——养生新时尚后记

### <<名人与养生>>

#### 章节摘录

饮食篇 篇首语:养生之道,莫先于食 饮食中的营养构成对人类寿命的长短有极大影响。 早在20世纪30年代,美国的营养学家克莱德·麦卡就做过这样的试验:限制一组小白鼠热能的摄取量 ,但保证其他必要的营养,而另一组小白鼠则自由取食。

结果,自由饮食的小白鼠175天后骨骼就停止了生长,限制饮食的小白鼠300天、500天乃至1000天 后骨骼还在缓慢地生长着。

自由饮食的小白鼠不到两年半全部死亡,限制饮食的小白鼠活了3至4年。

限制组小白鼠的肿瘤发病率也比自由饮食组的少得多,最常见的肾硬变几乎完全消失。

这就是老年学研究中最惊人的''麦卡效应",但当时并没有引起人们的足够重视。

20世纪60年代末,美国老年学家马克赖顿制成一种内含蛋白质20%、植物油5%的饲料喂养两组小白鼠:第一组每天喂20千卡热量的正常饮食,第二组喂10千卡热量的饲料。

结果,第二组小白鼠的寿命绝大多数比第一 组长2倍多。

试验再次说明,在保证足够营养的前提下,限制机体的热量摄入,可以延缓衰老,延长寿命。

为什么适当限食能长寿呢?美国免疫学家奥福尔指出,限食可使机体免疫力在老龄时仍保持旺盛,使免疫中枢器官——胸腺的定时紊乱得以推迟。

一些生物化学家对限食老鼠的器官检测表明,这些老鼠在年老时,心脑 等主要脏器中的脂褐质堆积要比同龄正常饮食的老鼠低得多。

另据加利福尼亚大学医学博士罗尔·伍尔福德的实验,限食可使体温下降2~3。

体温对寿命有决定性的影响,而限食是使体温自然下降的有效方法。

最近,日本九州大学大村裕教授研究发现,进食过饮后,大脑中一种叫"纤维牙细胞生长因子"的物质比进食前增加数万倍。

. . . . . .

### <<名人与养生>>

#### 编辑推荐

《名人与养生》系中国医药研究会的十二位研究员历时两年时间研究并编辑而咸,通过借鉴众多名人寿星的经验和体会,并融入最新的科研成果,总结出一套能够普遍行之有效的养生方法。除精心选择诸多得享高寿的近现代名人的养生之道外,书中还同时穿插了贤人智者的养生轶事,在带给您举手可得、简便易行的养生方法的同时,又能领略"心灵养生"的独特意境和高远情怀,如此双管齐下,愿君能有所得。

毛泽东:小菜中的大学问,周恩来:保和丸促消化,邓小平:娱乐中保健,孙中山:"四物汤"食疗养生,宋美龄:坚持长寿十诀,吴阶平:重视日常自我保健,张光斗:"一二三四养生术",齐白石:养生"七戒",马三立:四字养生保健法,季羡林:"三不三主义"养生法,吴清源:常怀一颗"平常心",于光远:"八字"人生话养生,刘心武:自创养生心理操,乔羽:垂钓给人好心情。

## <<名人与养生>>

#### 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