

<<健康蓝宝书>>

图书基本信息

书名：<<健康蓝宝书>>

13位ISBN编号：9787506018845

10位ISBN编号：7506018845

出版时间：2004-05

出版时间：东方出版社

作者：宋三弦

页数：309

字数：170000

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>

<<健康蓝宝书>>

内容概要

本书通过大量材料提示了一个道理，过去一般民众可望不可及的个人养生方法，在生活水平普遍提高的今天，已经被普通人接受并推广施行，这说明，本书所涉及到的养生秘诀，今天已具备一定的普及性。

读者不但可以从这些丰富多彩的养生个案中获取对已有用的实用知识、还可以在阅读本书的同时得到一种“养生文化”的滋养。

《健康蓝宝书》的保健蓝本取材于国民党元老中的“长寿巨星”，他们在世时已退出政坛，专注于修身养生，如陈立夫，张群，不断给世界华人提供丰富生动的健康养生个人经验和医学资料。

希望这些已被专家重视和认可的宝贵经验为更广大的普通百姓所了解，对我们实现“全民健康”的保健理想有所帮助。

<<健康蓝宝石>>

作者简介

李孟苏，重庆江津人。

1994年毕业于。

1997年进入《三联生活周刊》任记者至今。

现为周刊驻英国特派记者，撰写“海外特稿”专栏。

其间曾有两年“叛逃”到时尚媒体做编辑。

曾经循规蹈矩，现在满世界乱跑，最希望能有英国作家格雷厄姆·格林那样内容丰富的一生。

<<健康蓝宝书>>

书籍目录

宋美龄：皈依与洁好——青春永驻之宝 从曾被否定的养生个案到全球华人长寿典范 现代“布尔乔亚淑女”的养生楷模 《荒漠甘泉》中汲取的“爱己”之道 “猫肠丽人”我瘦身秘诀 百年风云中的自我洁好之术 附：宋美龄健康小食谱陈立夫；以养生经典传纪中华文化圈 “立夫养生学” 归农养鸡 怡情治背痛 “菜根香”的身体力行者 熟睡：“气功”与枸杞子蛋花汤 老寿星大沐浴 自强不息，豁达开朗的文化养生观 附：陈立夫健康小食谱张学良：囚禁中修炼成的全福老人 以宗教力量化解忧郁 以文化陶冶市政理气血 从爱情中儿得长寿的动力 哪怕明天被枪毙，今晚我照样睡得又香又甜 半世纪后披露的“保命心经”何应钦：“高寿婆婆”无疾而终的奥秘 长寿的三大基石：修养、生活、医药 老奸巨滑求自保 两大独特长寿妙丹 “快走”奔向“永生”境界 晚年保持贵州山民的攀援习性 节制欲望，终生只有一位夫人 附：何应钦健康小食谱孔祥熙：金钱开路，买到长寿于右任：书法、美食、松树、长寿三友张群；人生七十方开始王云五：勤奋、俭朴、淡泊的养生哲学顾维钧：百岁外交官的养生传奇杨森：妻妾成群 房事补身

<<健康蓝宝书>>

章节摘录

书摘…… 2001年，宋美龄已104岁，她仍然面色微红，染过的头发长至腰际，看不出已有百岁高龄。美国医生惊异地感叹道：“如此高龄还保持着一张看得过去的脸，真是神迹！”

”这“神迹”是她长期注重自身保养，事事不烦躁的结果。

宋美龄的饮食多以清淡为主。

早餐是一杯牛奶、两片吐司、一点黄油，外加一碟盐水浸过的芹菜之类的蔬菜。

午餐为一盘生菜沙拉、半碗米饭，也有少量的汤。

晚餐仍为半碗米饭，陪同蒋介石进餐，两荤两素，依蒋的习惯，餐桌上多是宁波风味的菜肴，如霉干菜焖肉、黄鱼汤等。

不过，宋美龄只食少许有骨头的肉而已，如鸡爪子和鸡翼等，这种独特的习惯源于宋美龄的上海文化背景。

宋美龄的饮食习惯是幼年受父亲爱吃西餐的习惯和她自己在美国长达10年的留学生活的影响。

结婚后，受蒋介石的影响，逐渐改吃中餐，爱吃烤鸡和猪排。

她很少吃大鱼大肉，为的是保持苗条的身材。

宋美龄几乎每天都会用磅秤量自己的体重，只要发觉自己的体重稍微重了些，她的菜单马上随之做更改，立刻改吃一些青菜沙拉，不吃任何荤的食物。

假如体重恢复到她的标准以内的话，她有时会吃一块牛排。

《四大家族》一书提及宋美龄餐桌上“鱼翅、龙虾、鱼子酱不断”，此事并不确切。

如果说民国第一财阀孔祥熙餐桌上山珍海味不断倒是实情，宋美龄患有严重的荨麻疹，对海鲜虾蟹等水产品极度过敏，上述海产品在她的餐桌上是决不可能出现的。

宋美龄非常重视身材和容貌的保养，是官邸里公开的秘密。

早年，宋美龄的皮肤很容易过敏，病情最严重的时候，甚至是吃一点海鲜或是沾上一些花粉，就会全身皮肤红肿，非常难受，后来，她经过一段时间的治疗，才慢慢痊愈。

……

<<健康蓝宝书>>

媒体关注与评论

书评宋美龄、孔祥熙、陈立夫、何应钦、张学良……这些曾以财富无数、权倾一时而著称于中国现代史的知名人物，他们的功过是非已有定论。

然而，他们长寿的奥秘却鲜为人知，他们的保健医学资料更是为中国大陆读者所罕知。

医学界人士将这些“国府元老”的保健秘闻首次系统披露，相信有关独到的方法对广大读者的健康管理会大有裨益。

<<健康蓝宝书>>

编辑推荐

宋美龄、孔祥熙、陈立夫、何应钦、张学良……这些曾以财富无数、权倾一时而著称于中国现代史的知名人物，他们的功过是非已有定论。

然而，他们长寿的奥秘却鲜为人知，他们的保健医学资料更是为中国大陆读者所罕知。

医学界人士将这些“国府元老”的保健秘闻首次系统披露，相信有关独到的方法对广大读者的健康管理会有裨益。

<<健康蓝宝书>>

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>