第一图书网, tushu007.com

<<如皋长寿内经>>

图书基本信息

书名：<<如皋长寿内经>>

13位ISBN编号：9787506454445

10位ISBN编号：7506454440

出版时间：2009-2

出版时间：卞葆、 卞骞 中国纺织出版社 (2009-02出版)

作者：卞葆，卞骞 著

页数：181

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

第一图书网, tushu007.com

前言

2008年，金秋十月，丹桂飘香。
首届“中国十大寿星排行榜”揭榜仪式暨中国长寿之乡揭牌仪式在如皋举行：第四届中国长寿文化节在如皋开幕。
10月6日，中国老年学学会会长李本公欣然公布“中国十大寿星”排行名单：宣布北京百岁老人秦含章、如皋百岁老人韩秀芳，分获中国最佳风采男女寿星；正式命名如皋为“中国长寿之乡”并授牌。
11月17日，《中国电视报》记者撰文《长寿乡的奥秘》，导语说：“江苏省有一座拥有千年历史的小城——如皋。
那里生活着250多位百岁以上的寿星，6300多位九旬老人。
一支精锐的科研队伍集结数百位研究人员进驻这座城市，开始了长期调查研究。
希望揭开长寿之乡的神秘面纱。
”追求长寿就是追求人类文明、追求社会进步，从这点上说，发布寿星排行榜、探究长寿奥秘，其意义远远大于当下走红的“福布斯富豪榜”“胡润百富榜”。
长寿并不是遥不可及。
长寿没有高低贵贱之分，淡泊宁静可以长寿、粗茶淡饭可以长寿，起居有常、随遇而安、永葆童心都是通往长寿的桥梁。
如皋一直是我们眷恋的故乡，在这里我们度过了快乐的童年。
中学毕业后分赴上海、武汉读大学。
母亲的含辛茹苦、老师的谆谆教诲、故乡的温润水土，孕育了我们美好的前程。
每当我们潜心写作的时候，记忆的碎片总会情不自禁地跃然纸上，令我们不敢有半点怠慢。
以至使这本书饱含了散文的情感、杂文的思辨和论文的严谨。
在这本书付梓之时。
我们特别要真诚地感谢如皋长寿研究会副会长兼秘书长吴希林先生、如皋东方大寿星旅游开发有限公司董事长许宏兵先生、作家陈根生老师。
因为有这些热心的故乡人及时提供宝贵的参考资料，才使本书增色不少。
由于我们的水平有限，书中错误在所难免，恳请读者不吝赐教。
编著者2008年12月1日

内容概要

《如皋长寿内经：中国长寿之乡颐养天年的秘诀》通过对地处我国长江三角洲城市圈内如皋长寿现象的深层解读，清晰地告诉人们，只要善于与大自然和谐相处、善于与社会和谐相处、善于与自身机体和心灵和谐相处，就能像如皋人那样健康地活、长寿地活、有质量地活。
如皋长寿之经并不神秘，它可学、可仿、可行。
愿阅读《如皋长寿内经：中国长寿之乡颐养天年的秘诀》的广大读者特别是中老年朋友，能坚持实践、不断总结，其效果定会指日可见。
生命是每个人永远不会重新走过的一次单程旅行，健康长寿始终是人们梦寐以求的夙愿。

作者简介

卞葆，江苏如皋人，编审、北京科普作家，近年来涉足于人与自然和谐的探索。

第一图书网, tushu007.com

<<如皋长寿内经>>

书籍目录

第一章 悠悠岁月长 领略长寿乡一、长寿奇迹，令人惊叹3二、长寿历史，源远流长6三、长寿名园，流连忘返13第二章 民以食为天 善处得天年一、一方水土，养一方人23二、营养均衡，膳食养生29三、粗茶淡饭，乐活似仙35四、早晚食粥，熨帖平安41五、天地之水，饱含精华45六、饮酒适度，康乐其中50第三章 食谷物蔬果 列养生菜单一、玉米飘香，黄金主食57二、大麦焦屑，健胃益体62三、荞麦食品，“三高”克星65四、久食山芋，长寿少疾69五、大豆食品，强体抗病74六、常食萝卜，顺气平安79七、野菜入餐，食疗佳品84八、偏爱生姜，胜过丹方89九、神奇大蒜，祛病良药94十、白果是宝，延缓衰老98第四章 生活有规律 寿与天地同一、起居有常，顺应节律105二、睡眠香甜，缓衰延年109三、适度忙碌，勤劳健康114四、常晒太阳，身体就棒118五、发宜常梳，通畅血脉122六、唾液常咽，补气养生125第五章 仁德贵如金 达观净心灵一、乐善好施，寿昭日月131二、孝道养生，其乐融融135三、达观包容，自在轻松139四、淡泊宁静，怡然自得143五、随遇而安，心宽体健147六、以和养生，融洽相处151第六章 快乐总称意 怡情留青春一、笑口常开，尽享年华157二、永葆童心，追回童趣160三、崇尚读书，健脑养心164四、吹拉弹唱，精神气爽168五、心随风动，乐由筝起172六、花草为友，相看无忧177

章节摘录

如皋长寿现象反映了产业经济、生态环境、社会文明的综合成果，反映了如皋人生活质量和健康水平的提高程度，吸引着人们去探寻源远流长的长寿渊源。
古人云：“ 夫志犹史也 ”。
如皋自东晋义熙七年(411年)建县迄今，已有近1600年的历史，但县志之编纂，却始于明代天顺八年(1464年)，至民国十八年(1929年)先后修编11次。
后因时代变迁，仅存七部计110余卷。
其中清代嘉庆九年(1804年)、清代道光十七年(1837年)、清代同治十二年(1873年)、民国十七年(1928年)的四部《如皋县志》都记载了70岁以上长寿老人的姓名、年龄，并记述了半数以上长寿老人的个性特点和家庭情况。
这在全国乃至世界地方史料中是极为罕见的。
据不完全统计，如果舍去四部《如皋县志》中70-79岁年龄段的资料，则80岁以上的长寿者有1806人，其中80-89岁者1372人，90-99岁者383人，100岁以上者51人。
在世事瞬变、战事频发的年代，这些数字虽然不可能完全反映长寿者的真实人数，但对于探寻如皋长寿的渊源，仍有极其宝贵的价值。
如皋名人是地方的名片，既是名人，又兼长寿，更可视为各个历史阶段的长寿代表，亦可视为缩微的如皋长寿史。
汉代寿星乐子长，唐代天宝年间(742-756年)王象之所著《舆地纪胜》载：“ 汉乐子长，如皋人，游霍山遇仙人韩衷，授巨胜灵飞散，令服之。
曰：‘ 蛇服此药，化为神龙；人服此药，老翁成童。
升云上下，改人形容，崇气益精，起死养生，子能服之，乃得度世。
’于是，举家服焉，俱不得死。
年百八十，以其得道于潜山，号潜山真君，唐明皇为赞。
”这虽是一则带有神话色彩的故事，但可以说明早在2000多年前的汉代，如皋就有年逾百岁的长寿者原型，并且全家高寿，如皋人长寿的源头似乎就出于此。
三国军事家吕岱(160-256年)，字定公。
三国东吴名将，52岁(211年)任昭信中郎将，后因平定内乱，开拓南疆，升为镇南将军，93岁(252年)出任吴国大司马。
吕岱廉洁奉公，担任交州刺史时薪俸不敷家用，妻儿饥乏，孙权察知后极为感动，特命加赐钱米布绢。
256年辞世，享年97岁，临终遗嘱丧葬从简，后归葬于高阳荡(今如皋林梓镇北)。
北宋理学先驱胡瑗(993-1059年)，字翼之。
13岁通晓五经，20岁游学于山东泰山，后提倡“ 以仁义礼乐为学 ”，讲求“ 明体达用 ”，“ 开宋代理学之先声 ”。
1024年主持湖州州学，1034．年在苏州讲授儒学经典，深得时任苏州知事范仲淹的赏识和敬重。
胡瑗学规严格，其教学法被宋仁宗诏令撰为《学政条约》，颁行全国。
胡瑗60岁(1052年)时升为国子监直讲，主持太学。
1059年辞世，享年67岁。
北宋著名词人王观(1035-1100年)，字通叟。
17岁与堂弟王觌跋涉千里，去开封求学，23岁中进士，初任山东单州团练推官，不久改为秘书省校书郎，39岁(1073年)升为大理寺丞。
曾因进献《扬州赋》而获赐“ 绯衣银章 ”，后因填《清平乐》一词而被贬为江都知县。
1100年辞世，享年66岁。
王观词作颇丰，词风通俗简练，明白如话，为后人所赞。
宋代老寿星李嵩(1098-1206年)，在古代有据可考的如皋百岁寿星达50多位，而出生最早、年事最高的首推老寿星李嵩。

据清代乾隆十五年(1750年)《如皋县志》所载，李嵩于南宋淳熙四年(1177年)3月8日80岁寿辰时，在紫牡丹花下举觞庆寿，后来每年生日皆如此，一直持续30年，寿登109岁。
李嵩生于北宋绍圣五年(1098年)，逝于南宋开禧二年(1206年)，在这109年间共更迭7位皇帝，17个年号，可见李嵩的阅历在古代寿星族中实属罕见。
明末清初戏曲家、戏剧理论家李渔(1611-1680年)，字谪凡，号笠翁。
少年时代通晓五经，19岁时父亲去世，迁居兰溪。
清兵人关后客居杭州，卖诗赋度日。
后携家迁至金陵，带领戏班卖艺，并以刊书制笺而闻名。
晚年归隐杭州云居山。
1680年辞世，享年70岁。
李渔一生著述颇丰，《闲情偶寄》中“ 词曲 ”、“ 演习 ”两部，开中国戏剧理论之先河；《笠翁对韵》被众多诗词大家推崇备至；《笠翁十种曲》至今仍脍炙人口。
明末清初文学家冒襄(1611-1693年)，字辟疆，号巢民。
自幼跟随祖父识字、读书，10岁能作诗文，14岁刊印诗集，16岁赴扬州郡试，中秀才，后赴金陵应乡试，两中副榜。
26岁(1636年)时参加“ 复社 ”，评论朝廷政治，极力主张改良。
1642年，安徽巡抚史可法视其年轻有才，特授为监军，冒襄辞谢不就。
1643年，秦淮名妓董小宛归嫁冒襄。
1646年前后，冒襄因躲避战乱，举家流落他乡，后回如皋隐居水绘园。
其后收养抗清志士遗孤20余人，施粥、赠药救济灾民达9个月之久。
晚年家境窘困，靠卖字维持生计。
1693年辞世，享年83岁。
冒襄一生豁达大度、仗义疏财，因不满朝廷腐败而多次拒绝任职，毛泽东曾称其为“ 清兵人关后最有民族气节的人 ”。
冒襄一生著述颇多，著有《先世前征录》、《朴巢诗文集》、《水绘园诗文集》、《影梅庵忆语》、《寒碧孤吟》等；辑有《六十年师友诗文同人集》等40多集。

媒体关注与评论

如皋每百万人口中的百岁老人数量相当于全国平均水平的13倍，这个长寿现象，非常值得探究。
——中国人口学会副会长、北京大学人口学教授曾毅如皋本地出产的蔬菜水果、粮食作物以及肉类制品，都具有抗氧化营养素且种类较为齐全、含量较为丰富的特点。
如皋长寿老人食物的合理搭配保证了老人能量和营养结构的均衡，为其延年益寿提供了物质基础。
——中国工程院院士周国泰长寿如皋，基因永存。
——（美籍华裔）国际著名刑侦专家李昌钰如皋是长寿之乡，人好、地好、投资环境更好。
——美国通用轴承公司董事长西摩-葛赛克我深切感到如皋的确是外商的风水宝地，长寿养生福地。
——日本米久株式会社社长小见山岳

编辑推荐

《如皋长寿内经:中国长寿之乡颐养天年的秘诀》由中国纺织出版社出版。
年轻人送给长辈最贴心、最别致的礼物，老年人献给自己最实在的健康自助指南。
6项如皋人善处天年的方案，10种如皋人养生保健的菜单，6则如皋人起居生活的规律，6个如皋人达观心灵的法则，6条如皋人怡情养性的秘诀。
走进联合国会议、引起世界关注的江苏“如皋长寿现象”，复旦大学组建长寿研究所，探索如皋人长寿的“普遍规律”。
海内外专家、记者争相寻访如皋人“生老病死的密码”如皋人亲身说法告诉你如何健康长寿没有什么比健康更可贵，长寿也并非遥不可及，健康没有贫富之别，长寿更没有贵贱之分，淡泊宁静可以长寿，粗茶淡饭可以长寿，起居有常、随遇而安、永葆童心都是通往长寿的桥梁。

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