第一图书网, tushu007.com

<<百名百岁老人长寿揭秘>>

图书基本信息

书名：<<百名百岁老人长寿揭秘>>

13位ISBN编号：9787508258737

10位ISBN编号：7508258738

出版时间：2009-12

出版时间：金盾出版社

作者：黄艳，吴纯光　著

页数：335

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

前言

中国养生学创始人、医理学先驱、道家始祖老子，到底活了多少岁？
史无确切记载，民间传说很多。
有说他活了100多岁的；有说他活了360多岁的；还有说他出了函谷关西行入昆仑仙境长生不老的；甚至还有说他到了喜马拉雅山下托生为释祖，进而引申出了释道一家的说法。
不管怎么说，老子成了“老子”——长寿者，似乎没有多大疑问。
老子何以长命百岁？
这是一个令人感兴趣的问题。
老子的身体素质怎么样？
吃什么？
喝什么？
玩什么？
喜好什么？
生活习惯是什么？
我们已经无从详细知道了。
可以知道的是，在那个“鸡犬之声相闻"的田园农耕自然经济时代，没有水源、空气、食品、药品、声响、电磁、光线等人为污染对人体器官的毒害；也没有空难、海难、矿难、车祸、工伤等人为灾害对人寿命的剥夺。
没有人为毒害和灾害，可能是老子长寿的一个原因。
但这个原因恐怕不是根本的。
因为在“没有人为毒害和灾害"的老子时代，由于食物匮乏，医药缺乏等因素，人们的平均寿命据说只有20岁，很少有人活到知天命的50岁，70岁则被称作“古来稀”。
而老子却活到了百岁以上，是平均寿命的5倍还多，这不能不说是一个奇迹。

内容概要

本书从修心、和谐、兴趣、运动、饮食等九个方面揭示了百名百岁老人长寿之秘，是一部从医学与哲学结合上探索生命与长寿辩证关系的长寿经。
作者通过对百名百岁老人长寿经验的总结、分析、研究，探索了人生长寿真谛。
本书不仅对老年人健康长寿具有指导意义，对中青年人如何把握健康也具有重要的启示。

<<百名百岁老人长寿揭秘>>

书籍目录

序言 效法天地者长寿自序 生命与寿命一、修心篇1.广东厂州百岁老人邓伦芝：笑是抗衰老的最佳武器 长寿揭秘 一天没有笑 就算白过了2.浙江萧山百岁老人俞水娟：完全是小孩心态 长寿揭秘 作个老顽童 常发少年狂3.江西龙南百岁老人钟宝玉：心情好一切都好 长寿揭秘 豁达防衰老 快乐健身宝4.上海浦东百岁老人汤静逸：尽快摆脱烦躁状态 长寿揭秘 烦躁如病毒 舒畅是大补5.天津静海百岁老人田李氏：永远都不要着急 长寿揭秘 着急易坏事 从容有余年6.福建宁德百岁老人叶坤：不知道什么叫发愁 长寿揭秘 遇事不发愁 能活九十九7.浙江杭州百岁老人周杏花：忘记不开心的事情 长寿揭秘 忧愁丢脑后 人生乐悠悠8.广西陆川百岁老人姚华：惹不起躲得起 长寿揭秘 生命如碗水 慎端积寿岁9.广西陆川百岁老人朱冠英：什么事都能忍 长寿揭秘 忍得一时气 阎王请不去10.广西玉林百岁老人邓桂芳：花脸就让他花吧 长寿揭秘 大病是对手 小恙如朋友11.广西容县百岁老人吴进祥：不顺心就哭泣 长寿揭秘 乐就大声喊 痛就放声哭12.甘肃平凉百岁老人马长花：比常人更善于调节压力 长寿揭秘 心里不搁事 生活美滋滋13.福建福州百岁老人陈椿：不怕死却老而不死 长寿揭秘 不论失与得 一日三呵呵14.北京市区百岁老人金秀明：你们又“ 失算 ”了吧 长寿揭秘 幽默对人生 胜服防老参15.北京石景山百岁老人韩桂英：想象自己只有80岁 长寿揭秘 望梅可止渴 想象奏寿歌二、和谐篇16.江苏南京百岁老人倪培英：饭后必饮一杯白开水 长寿揭秘 饭后把水喝 肠胃自谐和17.广西柳州百岁老人刘莲英：总是喝盐开水 长寿揭秘 适当补充盐 越活日越甜18.河北石家庄百岁老人陈王氏：一辈子未停过药长寿揭秘 呵护破罐子 熬过好瓶子19.广东广州百岁老人刘秀容：每天早晨爬阳台 长寿揭秘 空气益生命 莫忘多亲近20.河南郏县百岁老人岳林：每天晚上用热水洗脚 长寿揭秘 热水泡泡脚 胜过吃补药21.福建莆田百岁老人朱宝吓：保证七八个小时睡眠 长寿揭秘 晚上睡眠好 增寿缓衰老22.四川成都百岁老人漆元鑫：醒来却不着急起床 长寿揭秘 遇事慢半拍 年增体不衰23.河南漯河百岁老人丁富妮：对饮茶情有独钟……三、兴趣篇四、有乐篇五、运动篇六、饮食篇七、有为篇八、仁德篇九、存疑篇后记 大道至简 适者增寿附录 长寿三字经 百寿图

章节摘录

印度著名诗人泰戈尔在谈到养生之道时，把这种经验概括为“ 平心得高寿 ”。
作为印度“ 诗圣"，泰戈尔之所以能够活到80岁的高龄，很大程度上在于他从印度的佛学中领悟了寻求内心平静的崇高境界，在哀乐与悲喜的情感冲击中，能动用他超人的平衡能力，使精神状态经常处于动态的平衡之中。
已故著名作家冰心享年99岁，可谓高寿。
生前她曾这样说：“ 对我来说，保持健康的方法，不是讲营养，吃补药，而是一句话：在微笑中写作，心情舒畅，这可以说是我的长寿维生素。
”对一个人来说，营养品和药品固然重要，但更重要的是心理健康。
情绪不好、家庭不和，吃什么药也不管用。
作为老年人更要经常保持乐观的情绪，做到遇事不烦恼、不发愁、不急躁，什么事都想得开。
临床研究证实，忧虑、愤怒、悲伤、烦恼和精神紧张，可使大脑皮层及丘脑下部兴奋，促使去甲肾上腺素、肾上腺素及儿茶酚胺等物质分泌增加，引起全身血管收缩、心跳加快、血压升高，使已经变硬变脆的动脉内压增大，易在薄弱处发生破裂，从而造成脑出血。
许多临床实践表明，急躁易怒、逞强好胜及性格孤僻、多愁善感的人，诱发脑血管病的几率要比一般人高得多。
所以，有的中老年人在盛怒或高度兴奋的情况下，会因脑血管突然破裂而猝死。
一般说来，人到中年以后，生理和心理的适应能力都有所下降。
由于在漫长岁月中所形成的行为习惯是根深蒂固的，虽然身体已经衰老了，可行为方式并没能及时改变，还会像年轻时那样去从事力不从心的活动。
老年人在日常生活中，应尽量减少过分繁重的体力和脑力劳动，避免不良心理和社会因素的刺激。
人的一生难免会有喜怒哀乐，生离死别，有欢乐也有悲伤，要学会正确对待已经发生的种种心理冲突，并采取有效方法，从复杂的心理忧郁中尽快走出来。

后记

大道至简 适者增寿人类把自己从动物世界中“ 摘出来"，已有约六十万年的历史，有文明记载的历史也有五千多年。
在这漫长的历史进程中，人类凭借自己逐渐发达起来的大脑，在对自己生存的世界不断进行再认识的同时，也不断地对自身机体的生理和心理机能进行再认识。
不管科学如何发达，社会如何前进，人们必须清醒地懂得：宇宙是无穷大的，人们对宇宙的认识仅仅是开始；人体虽然是渺小的，但人体的生命现象却是奥妙无穷的（仅体内血管的总长度就达15万公里，可以绕地球4周），人们对自己身体这个小宇宙的认识也只能算作刚刚起步，延长个体生命的探索也仅仅属于破题阶段。
已有的医学知识告诉我们，人机体本身存在着一个严密的保卫系统，拥有自己的指挥部、安全部、公安部、武警部队和野战军。
一个强健的个体生命，拥有足够的防御力量抵御和战胜肌体的疾病。
令人遗憾的是，现代医学却常常忽略这个系统的功能，过分地相信和依靠外力，轻易地使用药物和手术刀。
本书列举的那些生活在偏远乡村的百岁寿星的长寿经验启示我们，“ 暖房里的花朵 ”往往难以抵御各类疾病的风吹雨打，医疗条件相对较差的环境反而从客观上磨练了身体，使机体拥有了较强的抗病能力。
由此可以看出，只有加强人体自身保卫“ 指挥部"的建设，充分调动人体内在抗病的能力，才是实现健康长寿的根本。

编辑推荐

《百名百岁老人长寿揭秘》是由金盾出版社出版的。

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