

<<健康民谣>>

图书基本信息

书名：<<健康民谣>>

13位ISBN编号：9787508732817

10位ISBN编号：7508732812

出版时间：2010-8

出版时间：中国社会出版社

作者：张仁庆，卢本乔 编著

页数：230

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>

<<健康民谣>>

内容概要

健康养生自古以来就是人类探索的重要课题，古今中外文人墨客写下了很多关于健康的格言、名句、警句，民间也大量流传着许多健康饮食谚语。这些歌谣和格言是中国饮食文化的精萃，是传统文明与饮食文化的完美结合，它的流传和推广将会为人类健康提供良好的警示作用。

同时，通过这些谚语和秘方也会提高人们对科学饮食、健康饮食的认识，更加珍惜生命、热爱生活、健康快乐每一天。

本书收集了古今中外健康格言、歌谣、谚语500余种，是我们读者了解古今养生、掌握科学饮食、提高健康知识的良师益友。

<<健康民谣>>

作者简介

张仁庆，山东烟台人。

法学硕士学历，中国食文化中心主任、中国人口文化促进会会员、国家级中式烹调评委、中国食文化丛书主编、中国饭店业高级经理人、中国专家学者协会常委理事。

从1988年开始为提高厨师的社会地位、增强厨师的综合素质，弘扬祖国的食文化，先后编写出版128本图书，有10本书在国际得奖。

卢本乔，出生于山东烟台鲁菜之乡，笔名樵夫，军事学硕士学位，自幼热爱烹调和饮食文化，他多才多艺，勤奋好学，参加了多本图书的编写工作，主持和参与完成了多个国家级和军队级重大课题主编和参编工作。

并在在全国各类报刊发表文章120余篇，荣立一等功一次，三等功两次。

被聘为中国食文化丛书高级编委。

<<健康民谣>>

书籍目录

1.健康长寿歌2.莫气谣3.志乐谣4.无心吟5.养生格唱6.喜老（清·袁枚）7.座右铭（宋·陆游）8.江村（唐·杜甫）9.卫生道（汉·孙思邈）10.龟虽寿（魏·曹操）11.老年健身四字经王祝成12.养生歌一首（杨仲佐）13.养生益寿三字歌（范宏春）14.百寿令（张殿克）15.寇准论养生16.戚继光论养生17.陈伯崖论养生18.郑板桥论养生19.瞿公栾论养生20.钟云舫论养生21.张之洞论养生22.沈三白论养生23.苏晏殊论养生24.《论语》25.《黄帝内经》26.《太平经》27.《太平御览》28.《养生延命录》29.《吕氏春秋·尽数》30.《潜斋医治》31.《劝诫全书》32.《贞观政要·慎怒》33.《策别十六》34.《笔畴》35.《吕氏春秋·季春纪》36.养生与饮水37.《老老恒言》38.《黄帝内经》39.《寿世保元》40.《遵生八笺》……

<<健康民谣>>

章节摘录

身体需要常锻炼，健壮寓于劳动里。
 气功甩手太极拳，八段锦与五禽戏。
 散步慢跑同样好，广播体操也可以。
 自己衣服经常洗，家务劳动简且易。
 只要能够强身体，任何形式都可以。
 贵在坚持有恒心，一曝十寒枉费力。
 夫妻之间重互让，相敬相爱永相依。
 两性生活需节制，放任无度伤身体。
 人之欲望无穷尽，知足常乐称第二。
 心胸开朗不生气，生活乐观莫着急。
 嘻嘻哈哈能长命，气气恼恼定生疾。
 摄生养性好经验，仔细推敲无问题。
 健康长寿道路宽，延年益寿能登攀。
 漫步梧桐玫瑰丛，公园友聚笑谈中。
 无忧少虑退休福，阅读旅游兴趣浓。
 怨怒悲辛常忘却，热心服务不求功。
 笑颜常驻心开朗，善解闲愁意自松。
 琴棋书面好消遣，家务拳操气血通。
 淡酒虽和宜少饮，卷烟含毒久伤躬。
 早眠习静安魂梦，百起跑步吸晓风。
 名缰利锁前车鉴，助人为乐添光荣。
 修养锻炼要坚持，磊落胸怀老返童。

清白的一生德性好，清爽的一身勤洗澡，清醒的头脑睡得早，清新的空气常晨跑，
 清淡的饮食求温饱，清洁的房间常打扫，清香的烟酒不沾好，清静的环境无烦恼，
 清心的生活贪欲少，清亮的眼睛人未老。

衣着整洁最当先，新式可穿，老式可穿；膳食调好饱三餐，细粮香甜，粗粮香甜；居室
 布置贵雅观，坐也安然，睡也安然；晨起锻炼去公园，快跑三圈，慢跑三圈；书法习练情趣
 添，大字一篇，小字一篇；下棋用脑益寿年，输也三盘，赢也三盘；运动场上转一转，排球
 也玩，篮球也玩；三五知己聊聊天，古也谈谈，今也谈谈；小孙活泼绕膝前，乐趣无边，喜
 悦无边；

<<健康民谣>>

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>