

<<长寿就是这么简单>>

图书基本信息

书名：<<长寿就是这么简单>>

13位ISBN编号：9787510403118

10位ISBN编号：7510403111

出版时间：2009-5

出版时间：新世界出版社

作者：王耀堂，李佳 著

页数：262

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>

<<长寿就是这么简单>>

前言

身体健康是生命之基、快乐之本、幸福之源，拥有了健康，才能长寿。

因此，我们必须真正了解影响健康的因素并用健康的方式生活，才能达到长寿的目的。

你可能说，生病了可以找医生。

的确，疾病可以交给医生，但是健康长寿不能交给医生。

虽然医生可以帮助我们解决细菌病毒引起的疾病，也可以帮助我们割掉已经坏死的组织，但医生不能保证我们健康长寿。

也正因为如此，世界卫生组织强调：“自己的健康自己负责。

”古希腊名医希波克拉底也曾说过：“病人的本能就是病人的医生，而医生只是帮助本能的。

”因此，说到底，健康长寿是自己的事。

在通往长寿的路上，会遇到许多障碍，但最大的敌人是自己！

为什么这么说呢？

因为许多人不能长寿并不是因为疾病，而是因为对长寿的无知。

人类不能活到最高自然寿命的原因有许多，比如疾病、不良生活习惯、意外伤害等，然而，最“要命”的并不是这些，而是把长寿看得太难。

事实上，长寿并没有想象中那么难，只是我们周围很少有人活到天年。

追根溯源，是因为我们的生活节奏越来越快，生存压力越来越大，我们中的大多数人，虽然越来越关注健康，但很少有人真正用健康的方式去生活。

本书从探索长寿之地人们的生活方式入手，详尽地阐述了时辰养生、从头到脚如何保养、另类长寿方、生活习惯与长寿、如何带病延年，以及用国学中的养生智慧来指导生活，希望可以改变人们“长寿难”的观念。

和同类书比较，内容丰富、通俗易懂是本书的一大特色；全书没有空泛的大道理，都是简单且可操作性强的保健方法，非常实用；本书语言平实又不失精彩，用浅显的文字告诉你最有效的长寿之道，可读性强。

此外，本书图文并茂，大大增加了阅读的趣味性。

阅读此书，让通俗的语言告诉你如何掌握健康长寿的生活方式，从而改变你对长寿的看法。

你会从这里得到超乎想象的、掌握自身健康与长寿的自主能力。

从而实现我们的共同目标：亲近健康、获得长寿。

请将这本书放在你触手可及的地方，闲时翻开它，感受并记住其中的长寿方法，用在生活中任何需要的时刻，并使之成为一种习惯，久而久之，这些看起来平凡又实在的小方法会渐渐融入你的生活，成为不可或缺的长寿之道。

<<长寿就是这么简单>>

内容概要

本书《每天一堂长寿课(长寿就这么简单)》亮点包括：十二时辰，时时蕴涵养生之道；从头到脚，处处直言长寿真经；21种另类养生方，方方奇妙；33个养生好习惯，个个灵验；……

如果您觉得这些还不过瘾，那么还有——7部国学经典为您的健康掌舵；12位国学大师亲传长寿之秘；……

《每天一堂长寿课(长寿就这么简单)》由王耀堂和李佳编著。

<<长寿就是这么简单>>

作者简介

王耀堂（原名王庆华）青岛育仁医院院长、教授，中国人民大学健康管理学院客座教授，全国高科技健康产业抗衰老专业委员会等六家常务理事。

从事临床与科研十余年，主编、参编医学专著6部，发表论文及科普文章40余篇；荣获七项国家专利，创新性医学观点技术20余项。

他多次登上国际健康论坛的演讲席，与国内外顶尖医学专家同台演讲。

曾在许多大学、政府机关、世界500强，企业等进行健康讲座百余场。

其写作的《中的女人养颜经》、《朱丹溪抗衰养颜心经》、《新版》等图书，多次荣登各大书店养生类图书排行榜。

李佳，笔名红瓷，生于东北。

求学于沈阳、北京，壮游青岛等海滨城市。

曾在杂志、报纸从事编辑、记者工作。

热衷于文字事业和养生文化，已出版合写养生书《从头到脚健康自查手册》。

<<长寿就是这么简单>>

书籍目录

序篇

为什么很多现代人都未老先衰

养生如有节，可与天地同寿

第一篇 长寿——人类恒久的话题

第一章 从长寿之乡探索人的长寿奥秘”

长寿福地如皋：是上天垂青还是养生有方

冲绳岛——人类长寿的理想乐园

海南——中国的长寿岛

广西巴马——中国的“人瑞圣地”

不在长寿村，一样能长寿

第二章 提高生命质量，拉伸生命长度

从“冰冻三尺，非一日之寒”说长寿

人的寿命究竟应该有多长

如何提高生命质量，拉伸生命长度

生病也不怕，带病一样可以长寿

第二篇 延寿必究寿道，寿道终在十二时辰中

第三章 子丑寅卯四时辰中的寿道

子时：要想健康长寿，安睡有讲究

丑时：坚决不做夜猫子

寅时：男女老幼都要做“睡美人”

卯时：提升肺气，排出糟粕

第四章 辰巳午未四时辰中的寿道

辰时：人体如大地，早餐如春雨

巳时：吸收营养，理家读书

午时：吃好午餐，多活十年

未时：睡好午觉，可得长寿这块宝

第五章 申酉戌亥四时辰中的寿道

申时：补水排毒，长寿无忧

酉时：饭后这样走，活到九十九

戌时：电视少看，丝竹为伴

亥时：以性养生，安眠长寿

第三篇 养生全方位，从头到脚都要养

第六章 给头部五官上一堂健康课

延长视力的青春

听听耳朵的长寿经

鼻子保健不可少

盐水漱口健口腔

每日叩齿三百下，不辞长做健康人

第七章 五脏六腑，哪个罢工都够呛

五脏六腑相表里，养好五脏健六腑

健康活可以从“心”开始

千万不要委屈了自己的肝脏

轻松拥有好“脾”气

一呼一吸关生死，好好对待你的肺

肾好，健康才有“本钱”

<<长寿就是这么简单>>

老年人如何“安抚”五脏

第八章 别让你的筋骨血脉“提前退休”

从“伤筋动骨一百天”说起

常做骨骼健康操，收获长寿大礼包

食物中的养骨秘籍

不要一双鞋子穿到底

跳舞养生：为自己养好一身血脉

第九章 肌肉、皮肤和毛发的保养

肌肉是最好的护肤霜

保养皮肤：爱护身体第一道防线

解决你的“头”等大事

眉毛，要美观更要健康

第四篇 寿星另类养生方案

第十章 安全简单不花钱的按摩法

长寿其实就像泡脚一样简单

学习如皋老人，给双脚最好的按摩

有效才是硬道理——捏手指助长寿

长寿绝学，日按三穴

搓脸——长寿是一个“有头有脸”的话题

推肚子能推走百病

赤脚走——土地是最好的按摩师

第十一章 最廉价的健康途径——呼吸养生法

要长寿，你怎么连呼吸都忘了

呼吸到脐，寿与天齐

慢呼吸，寿命长

行动呼吸法——负面情绪的“清除器”

循环呼吸法——每天一分钟的保健功

清凉呼吸法——冬季去火法宝

镇静呼吸法——缓解紧张的“长寿药”

第十二章 “康”光普照的长寿方

笑——笑纳长寿：谁笑得最好，谁笑到最后

哭——想哭就哭不是罪，别让泪往心里流

孝——五世同堂的长寿宝典

德——德高寿长

忙——退休老人的另类养生术

放——长寿之美在于放弃

静——以心之静隔外界之喧嚣

第五篇 亲“贤”远“佞”，此乃健康之道

第十三章 肥胖是危害健康的灾难

肥胖的严重后果

百岁寿星没有一个是肥胖的

都是肉类惹的祸

拒绝肥胖，做个身材匀称的寿星

第十四章 不是和尚也念经，念好“食经”做寿星

谷物经——妙不可言的七天饮食计划

蔬菜经——菜中自有“长寿宝”

水果经——寿星吃的都是“天生果”

<<长寿就是这么简单>>

禽畜经——美味和健康可兼得
鱼类经——家常盘中鱼，长寿有奇效
饮水经——喝水其实跟呼吸一样重要
调料经——掌勺之人一定要把好调料关

第十五章 流水不腐，户枢不蠹的长寿经验

居家简易运动，轻松排出毒素
规律的锻炼能够使人长寿
甩手——甩掉疾病，守住健康
运动的关键在于合适
太极拳——柔和的运动使人长寿
办公室一族运动总动员
冬天动一动，少生几场病
让年龄告诉你运动的秘密
每天健步走，体形永无忧
慢运动，不求速度，只要精彩

第十六章 养生有兴趣，阎王请不去

吟诗练记忆，朗诵留青春
书以修身，画可健体
每日歌一曲，百岁不看医
满庭花草伴，百看都不厌
神仙也羡慕的长寿养生游
“棋”乐融融，益寿延年
百鸟齐鸣，心旷神怡益长寿

第十七章 找对病源“碱”回命

别让“酸”腐蚀了你的健康
体酸——百病之源
身体酸碱度的简易测试法
身体需要进行一场pH值革命
怎样拥有碱性体质
运动让你冲破酸的包围圈

第六篇 带病延年：“病秧子”也能熬出长寿命

第十八章 知己知病，百治百胜

身体是从什么时候开始生病的
为什么现在许多慢性病都成了不治之症
疾病会以哪些方式“下战书”
有病慎吃药

身体需要修复，而不是代替
利用人体的自愈力就可以拯救自己

第十九章 让“枯枝败叶”焕发生机

补——甩掉肥胖症的最佳方案
不吃药也能治疗糖尿病
让颈椎病望“风”而逃，退避“三里”
三招功法让背痛不再“阴魂不散”
金鸡独立——“站”胜老年疾病
病高一尺，医高一丈，让你不再恐“高”
固摄元气——挽救心脏病患者的最佳途径
治疗脂肪肝不一定用药

<<长寿就是这么简单>>

让女人的“私房病”销声匿迹

第七篇 从国学精粹中淘长寿法宝

第二十章 儒家寿星的长寿秘籍

守静、坐忘是儒家功的精华

中庸之道：既可处世，亦可养生

《论语》中的饮食养生诀

《易经》里藏着哪些饮食奥秘

《易经》养生：面相和长寿息息相关

孔子：万世师表，德高寿长

孟子：清心寡欲，善养浩然正气

荀子：养备而动，节制养心

第二十一章 道教名人的长寿秘籍

老子的长寿秘诀——返璞归真

主动养生：“我命在我不在天”的养生思想

行气延年的真谛——常练“六字诀”

叩齿健身，简单易行效果好

干浴法：活血通脉，强身健体

彭祖：养神有道，生活有节

鬼谷子：养德安神，守时保身

孙思邈：精于养性，节欲保精

第二十二章 佛教高僧的长寿秘籍

修心——佛家养生的核心

知足常乐——佛家养生的最高境界

自然条件恶劣，喇嘛为何能长寿

粗茶淡饭营养生

双手合十也能养生

佛教音乐也是养生的良药

佛门常用的拿捏按摩疗法

方药养生——佛教经典中的养生秘方

第二十三章 国学中其他经典养生方案

《黄帝内经》指点生活

《本草纲目》：华夏仙草助长寿

《菜根谭》：中和闲适即为养生

《红楼梦》：休闲生活最养生

《三国演义》中神医华佗的养生之道

《水浒传》中的养生妙招

《西游记》中的养生术

第二十四章 跟国学大师们学养生

季羨林：不锻炼、不挑食、不嘀咕

南怀瑾：微薄清淡的饮食养生法

金庸：绿茶防病，围棋养生

冯友兰：天人合一，哲学养生

郭沫若：独特的静坐健身法

冰心：心胸豁达，淡泊名利

饶宗颐：心境开朗，自我按摩

朱鹤亭：年过耄耋依然鹤发童颜

金岳霖：童心未泯的顽童养生法

<<长寿就是这么简单>>

赵朴初：蔬菜+按摩+梦想=93岁高寿

蔡尚思：百岁老人有青春，晚霞如朝阳

启功：幽默增寿，仁德延年

<<长寿就是这么简单>>

章节摘录

长寿福地如皋：是上天垂青还是养生有方 江苏如皋是我国沿海地带的长寿之乡。

与其他长寿之乡不太一样的是，如皋的地理位置并不像其他长寿之乡一样远离城市文明，隐藏在崇山峻岭之中，而是地处长江三角洲城市圈内，与南京、上海等国际大都市比邻而居，接近苏杭等旅游胜地，自然环境非常一般。

但是，在如皋的145万人口中，百岁以上的老人有200余人，90~99岁的老人有4000多人，80~89岁的老人已经超过40000，远远超过国际公认的长寿之乡标准（每百万人口中有75位百岁老人）。

如皋人如此长寿，是上天垂青还是如皋人养生有方呢？

让我们来看看如皋人的生活习惯。

在饮食方面，如皋老人每餐都吃得很清淡，早晚都喝大米粥或者玉米糝粥，外加包子等主食；中午就是米饭力三菜一汤，青菜、萝卜、豆腐是主打，如皋人都相信“鱼生火，肉生痰，青菜豆腐保平安”的谚语；他们每顿饭只吃八分饱，喜欢吃应季的新鲜蔬菜，不吃反季的大棚菜，而且从不挑食。

如皋人的饮食传统可以归纳为“两粥一饭”，这种饮食观念中最有益于身体健康的部分是早晚的这两顿粥。

食粥养生在我国有悠久的历史，粥在古代称“糜”，厚粥称“糜”，薄粥称“醪”。

宋代诗人陆游就有一首《食粥》诗：“世人个个学长年，不悟长年在目前。

我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。

”这首诗就在说食粥可以养生长寿。

早晨喝粥还有调节肠胃的作用。

经过一夜的运化，早晨胃基本处于排空的状态，需要补充水分和营养，此时喝点温软滋润的粥正好迎合了胃的需要，可以补益胃气。

胃是我们的后天之本，喝粥可以养胃，把胃养好了，离长寿就近了一大步。

《医学入门》中就有关于食粥养生的记载：“盖晨起食粥，推陈致新，利膈养胃，生津液，令人一日清爽，所补不小。

”从中医角度来看，老年人身体上不同程度地存在着肾精不足的问题，经常喝粥，还有补肾益精、益寿延年的功效。

而酉时（下午5点到7点）又是肾经当令的时间，此时如果喝粥，补肾效果会更好。

如皋的很多老人一直坚持早晚喝粥，这个习惯帮他们摆脱了胃痛、失眠和便秘等很多困扰。

在起居方面，如皋老人一直保持着古老的生活习惯，“日出而作，日落而息”，中午还会小憩一会儿，总之要保证每天8个小时的睡眠；早晨醒来，先搓脸搓耳朵，等神志都清醒了再起床；洗漱后会用手指梳头，按摩头皮，晚上临睡前要用热水泡脚。

他们还会在天气好的时候去散步、晒太阳、甩手、踮脚，或者和孙辈一起放风筝，不出去的时候，他们就会在家里静坐半小时，或者读书看报写字，过着悠闲的生活。

这些事情看起来都稀松平常，但只要年复一年、日复一日地坚持下来，即使以前身体有什么病症，也能慢慢调养过来。

如皋很多百岁老人就是靠着这样简单的生活方式养好了很多疾病。

所以说，大家不要把养生当做一件非常复杂的事情，只要能够像如皋的老人这样清淡饮食，早晚喝粥，中午吃饭，日出而作，日落而息，适当娱乐，长寿就是自然的事了。

冲绳岛——人类长寿的理想乐园 在冲绳岛，有这样一位老人：她身穿一袭深褐色和服，满头银发，大口饮酒，还在人群中翩翩起舞。

难以想象，她已105岁了，她就是大宜味村的百岁老人——奥岛宇志。

奥岛膝下儿女成群，孙辈有13人、曾孙辈23人以及玄孙辈3人。

但她从来不服老，依然精力旺盛地在这个五世同堂的大家族担任家长。

“要是孩子们头发长了，我就让他们去理发，我也不许女孩们穿太短的裙子。

”奥岛说。

奥岛的长寿和她有一颗年轻的心有很大关系，她憧憬浪漫的感情生活，希望寻找到生活伴侣。

<<长寿就是这么简单>>

“我每天都擦脂抹粉，给头发上油，有个法国人送了我一瓶香水，我每天都用呢。

”奥岛拍着手笑着说。

像奥岛这样长寿的老人在大宜味村比比皆是，他们一生中很少生病，就算年事已高，依然坚持劳作

。那么，他们为什么能如此长寿呢？

这个问题对当地居民来说，就是很简单的两个字——平衡。

用板凳打个比方，只有四脚俱全才能平稳。

通过对冲绳岛百岁老人的研究发现，长寿的“四脚”就是饮食、锻炼、心理健康和社交，而冲绳岛居民就将这“四脚”协调得很好。

这其中最重要的是饮食结构合理。

那么，冲绳岛的人们是怎样吃的呢？

他们很讲究荤素搭配，对荤食非但不偏废，而且非常重视对肉、鱼类食品的摄取，这就充分保证了他们的营养需要。

他们吃很多蔬菜，蔬菜既营养又能促进食物的消化吸收，还有利于润肠通便。

蔬菜为碱性食品，可以与肉类等酸性食品中和，以保持人体血液酸碱平衡。

豆腐是冲绳岛居民喜爱的食物。

豆腐含有蛋白质、脂肪、糖类、矿物质和维生素等，但几乎不含胆固醇。

常吃豆腐可以降低血中胆固醇，并能防止血管硬化。

常吃豆腐还能有效补钙，对于防治骨质疏松非常有益。

岛上的居民还会经常吃水果，而水果中所含的钾盐能预防高血压病和减少发生脑卒中的危险。

有些水果，如番茄、草莓、菠萝中所含的有机酸能阻止人体内亚硝酸胺等物质的产生，有利于防癌；柑橘类水果中所含萜烯类物质及浆果中所含鞣化酸可激活细胞中的蛋白分子，同样有利于防癌。

提到食盐，冲绳岛上的寿星们坚持低盐饮食，因为长期多吃盐易引起水肿、高血压、动脉硬化等疾病。

此外，冲绳岛居民总是保持积极乐观的人生态度，并坚持每天锻炼。

岛上老人大多经历过二战，经受过生死考验，心理素质过硬，“他们从不回首过去，而是乐观向前，总能看到事物好的一面”。

这种良好的心态也是值得我们学习的长寿秘诀。

P7-10

<<长寿就是这么简单>>

编辑推荐

由王耀堂和李佳编著的《每天一堂长寿课(长寿就这么简单)》从探索长寿之地人们的生活方式入手，详尽地阐述了时辰养生、从头到脚如何保养、另类长寿方、生活习惯与长寿、如何带病延年，以及用国学中的养生智慧来指导生活，希望可以改变人们“长寿难”的观念。

阅读此书，让通俗的语言告诉你如何掌握健康长寿的生活方式，从而改变你对长寿的看法。你会从这里得到超乎想象的、掌握自身健康与长寿的自主能力，从而实现我们的共同目标：亲近健康、获得长寿。

<<长寿就是这么简单>>

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>