

<<世界长寿之乡>>

图书基本信息

书名：<<世界长寿之乡>>

13位ISBN编号：9787515201252

10位ISBN编号：7515201258

出版时间：2012-2

出版时间：中医古籍出版社

作者：李少华，江山，杨桂英 著

页数：238

字数：142000

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>

## <<世界长寿之乡>>

### 内容概要

长寿秘密，探究有益，疾病赶走，长寿享有。

用讲故事、说[事实现象]

，说明[内涵差异]，引出[追本溯源]，归纳出[长寿因素]，加以科学佐证，

[寿斯·寿思]抛砖引玉等的创作方法，轻松、愉快的阅读方式，配有大量的实地实景图片，图解有关享寿探密等，内容涉及长寿的文化背景、巴马的略知一二、优越的生态环境、独特的长寿饮食、和谐的延年氛围、养生的神奇天堂、长寿的秘境探索、圣地的传奇见闻、奇特的祈寿民俗、奇异的文化情趣、寿星的各异风采等，李少华等编著的《世界长寿之乡——巴马享寿探密

(精华版)》末附有每个月享寿、食尚、神养、行养、形养、病养、备药、特日等通用要点内容以供参考。

特点为将长寿文化、民俗旅游文化、抗衰老医学、现代科学读物，有机地结合在一起，满足读者多方位、多层次的阅读需求。

《世界长寿之乡——巴马享寿探密(精华版)》适用于研究长寿文化人员、长寿现象探索者、长寿休闲养生的旅游者、初中及以上文化层次的广大读者。

<<世界长寿之乡>>

作者简介

李少华，男，壮族，1953年出生。

长期从事文化艺术工作，近20年来潜心长寿文化的挖掘、整理及展示工作，并创建了中国第一个长寿博物馆——巴马长寿博物馆，任馆长。

曾出版《世界长寿之乡——巴马，长寿探秘》等书。

## <<世界长寿之乡>>

### 书籍目录

一 长寿的文化背景

二 巴马的略知一二

三 优越的生态环境

四 独特的长寿饮食

五 和谐的延年氛围

六 养生的神奇天堂

七 长寿的秘境探索

八 圣地的传奇见闻

九 奇特的祈寿民俗

十 奇异的文化情趣

十一 寿星的各异风采

附录A 每个月享寿、食尚、神养、行养、形养、病养、备药、特日等通用要点

## &lt;&lt;世界长寿之乡&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：[内涵差异]巴马香猪个体小，皮薄肉细，胴体精瘦，肌肉鲜红，肌纤维细嫩，脂肪营养丰富，素有“一家煮肉四邻香、七里之遥闻其味”的美称。

[追本溯源]巴马是香猪原产地，具有悠久的饲养历史，早在宋朝就已作为贡品进贡皇室。

[事实现象]巴马是一个天然的大“氧吧”。

巴马空气中，富含对人体十分有益的负氧离子，一般地方空气中的负氧离子为5000个/cm<sup>3</sup>左右，盘阳河谷和一些长寿村屯超过2万个/cm<sup>3</sup>，是国内普通大中城市的几十倍甚至上百倍。

[内涵差异]使巴马人长寿的因素肯定是多方面的，然而，环境空气负氧离子长期维持在相当高的浓度，无疑是极其重要的因素之一。

[追本溯源]巴马位于东南热带暖湿气流，与北部干冷气流相交汇的锋面上，雷雨天气较多，且多夜雨。

由于雷电及夜雨的频率增加，有助于通过放电的作用，提高大气中的负氧离子浓度；另外，巴马山区海拔较高，植被好，大气中极少有害化学尘埃污染，所以负氧离子的浓度高且寿命长。

[事实现象]巴马是少数民族聚居区。

巴马境内居住着瑶、壮、仫佬、毛南等11个少数民族同胞，民俗民风淳朴，瑶族文化艺术十分丰富多彩，素有“有瑶无处不有鼓、有鼓无处不有舞”的说法。

来到巴马，你还能看到蓝靛瑶抛绣球，土瑶射弩、打陀螺等古朴的风俗。

[内涵差异]祝著节，家家杀猪宰羊、蒸五色糯饭，男女老少身着盛装，群集庆祝，唱祝酒歌把盏传情，跳铜鼓舞欢庆丰收，韵味浓烈。

三月三歌节，青年男女带五色饭和红绿鸡蛋，成群结对赶歌圩。

[追本溯源]巴马有番瑶祝著节，壮族三月三歌节等。

[事实现象]巴马处在一条大型地质断裂带上。

以地理概念讲，巴马处在中亚热带和南亚热带的过渡区。

盘阳河自西北向东南流贯全境，河的北面是石山地区，出露二迭纪为主的碳化层；河的南面是丘陵红壤土地区，出露以三迭纪为主的砂通岩地层。

<<世界长寿之乡>>

编辑推荐

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>