

<<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：9787515201269

10位ISBN编号：7515201266

出版时间：2012-2

出版时间：中医古籍出版社

作者：李善源

页数：236

字数：131000

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

《世界长寿之乡-巴马长寿养生游(精华版)》由李善源、冯文东、江山、杨桂英所著，世界长寿之乡，养生游者天堂。

人间仙境何处有，增福添寿巴马游。

轻松、愉快的阅读方式，配有大量的实地实景图片，内容涉及认知巴马、品读巴马、破译巴马、感受巴马等，书末附有每个月享寿、食尚、神养、行养、形养、病养、备药、特日等通用要点以及逃生秘诀三字经等内容以供参考。

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。

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

冯文东，1968年5月生，中国书法家协会会员、广西作家协会会员。

现任《广西画报》副总编辑。

近年出版有长篇人物传记《流金岁月》《苍山如海》两部，文学、书法和新闻作品入编多种作品集。

江山，大学本科毕业于中国协和医科大学临床医学专业。

副研究员，长期从事科研管理、人才资源的开发与管理、科普创作等，资深项目策划、咨询顾问专家。

多项卫生部科学技术进步奖等获奖课题组成员。

在国家级学术核心期刊上发表论著、论文等70多篇，多篇获优秀论文奖；1篇20万字的论著2002年荣获第四届中国素质教育理论与实践大型征文活动特等奖。

中华预防医学会会员、中国科普作家协会会员、北京科学技术普及创作协会会员及第五届理事兼副秘书长。

积极活跃在科普领域，长期致力于将“四科”即科学思维方式、科学理念、科学人文精神、科学技术知识等，广泛传播至大众，倡导自然医学绿色无创方法防治疾病。

已出版《现代生活与生物安全》《历练你的生命智慧》《保健时刻》《常见病按摩手法速成》《心脑血管病不花钱保健小妙招》《漫画享寿语丝》《图说逃生三字经》等书。

<<世界长寿之乡>>

书籍目录

一 认知巴马

历史沿革——巴马来龙去脉

文化背景——长寿来龙去脉

二 品读巴马

(一)长寿奇观

长寿博物馆——丰富生命知识

长寿乡村游——过把神仙瘾

“候人”现象——领略生命奇观

(二)山水风光

百魔洞——健康的加油站

水晶宫——长寿自然景观

百鸟岩——天然的大氧吧

盘阳河——拥抱神奇之河

赐福湖——山水放飞心情

交乐天坑——养生地下花园

(三)民族风俗

拜德公坟——行善积德

参加“补粮”——祈寿延年

裸浴古风——预防疾病

婚育习俗——宜节不竭

厅堂备棺——笑对人生

番瑶风情——心情愉悦

(四)红色之旅

走“红军路”——心灵洗礼

三 破译巴马

(一)世界最高寿及最高百岁率之谜

(二)生命顶端幸福之谜

(三)古代寿廬成群之谜

(四)自然养生神效之谜

(五)山水生命文化之谜

四 感受巴马

(一)衣——体验适宜养生的服饰

(二)食——体验适宜养生的食物

(三)住——体验适宜养生的居所

(四)行——体验适宜养生的出行

(五)生——体验适宜养生的环境

(六)老——体验适宜养生的养老

(七)病——体验适宜养生的康复

(八)死——体验适宜养生的人生

(九)安——体验适宜养生的公共安全

(十)居——体验适宜养生的人居环境

(十一)乐——体验适宜养生的文化休闲

(十二)业——体验适宜养生的投资置业

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

附录B 逃生秘诀

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>