

<<养生夜谈>>

图书基本信息

书名：<<养生夜谈>>

13位ISBN编号：9787532079087

10位ISBN编号：7532079082

出版时间：2002-7

出版时间：上海教育出版社

作者：张冰隅

页数：203

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>

<<养生夜谈>>

内容概要

养生新潮中的三大流派、养生从“龙文化”说起、“健康老人标准”谈、“应天顺时”话养生、养生应以“和”为贵、养生一字诀：“中”等。
《养生夜谈》由上海教育出版社出版。

<<养生夜谈>>

作者简介

张冰隅，1939年生。
华东师范大学中文系副教授。
从事文学教学专业数十载，所著《文学鉴赏学》、《形象与韵律》等书皆与文艺相关。
而业余研究养生文化也逾二十年，于退休后尽情发挥，独树一帜。
近年来已有《养生札记》、《谨防生活中有毒物》陆续出版，并在不少报刊上同时开辟个人专栏，宣讲“养生之道”，内容丰富，见解新颖，而又深入浅出，知识性与趣味性相融，科学性与休闲性结合，文笔活泼，语言幽默，深受广大读者欢迎！

<<养生夜谈>>

书籍目录

养生新潮中的三大流派养生从“龙文化”说起“健康老人标准”谈“应天顺时”话养生养生应以“和”为贵养生一字诀：“中”“神秘兮兮”的生命学既谈“生”，也谈“死”“听其自然”应到位闲话东南西北风乾隆皇帝的“四勿”不与“神仙”、“皇帝”攀比人生犹如走钢丝“上山容易下山难”养生健体怎可“一窝蜂”养生须“因人制宜”“养身以却病为急”年老多病是因为年轻时“没完没了”的伤风感冒养生关键在养精找到自身的“能源宝库”由“名人精子库”想到的人闲莫闲了大脑精神障碍沉重的负担拎得起放得下想得开夸夸上海人的好心态“怒气冲冲”害处多“七情内伤”与“幽默”治病不妨用“心”配合“用药”与“用意”青少年与“黄金分割”中老年与“黄金分割”“九五老人”的“三快”晨起锻炼慢慢来时近黄昏不读书——“脚心脚底脚脚脚”莫闲了这双手推拿按摩不可乱来撻直你的手指略谈“感觉保健”“交”而“忘年”妙不可言观察头发之变注意额上信息“眼如日月要分明”“适身体，和肌肤”科学养生食为先“抗癌蔬菜排行榜”解读“色香味”中的“阿诈里”减肥“良方”何处有吃饭定“规矩”长大好体形洗“桑拿”浴易伤津脱液漫谈保健品和股民们侃保健品烟瘾来了，喝碗盐汤卜居优选好环境“乔迁”之时暂莫“扔旧”但求“鸟雀绕舍鸣”“寐”者，睡与眠也酣眠不足，小睡益乎闲话“做梦”与健康房事“三忌”春游胜于春眠护肝重在春，尤宜少饮酒伏天养生术：“防守反击”“白露身不露”秋冬番薯萝卜，帮你“一通百通”“冬至一阳生”腊月粥，增寿福闲话“冬藏”“两春夹一冬，无被暖烘烘”恭贺新禧，过个好年养生观五十年之变跋

<<养生夜谈>>

章节摘录

首先，世世代代在这块土地上生活，无论从种族、环境多角度考虑，中国人的“基因”应该有中国人的独特结构方式。

即使你走遍全世界，身揣18种外国“绿卡”，归根结蒂，还是“炎黄子孙”。

在异国他乡讲究“养生之道”，第一道难关就是“水土不服”。

连日常生活环境都难以适应又怎么谈“健康长寿”？

而要很快适应新的环境必须“知己知彼”找差距。

所谓“知己”也即要对本民族养生文化知根知底，这一课没学好，得很快补才好。

再说长期在国内生活的人；也并非要盲目崇拜传统文化而采取排外的非理智举动。

然而当你每次从报端看到大肆宣扬某种外国保健药品的广告时，至少在脑子里要多一个问号：即使在国外如何流行，是否就一定适合中国人呢？

<<养生夜谈>>

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>