

<<名人解码>>

图书基本信息

书名：<<名人解码>>

13位ISBN编号：9787560539546

10位ISBN编号：7560539548

出版时间：2011-7

出版时间：西安交大

作者：西子

页数：232

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>

<<名人解码>>

内容概要

西子的《名人解码(名人修身养性妙法)》汇聚了近代以来众多名流、名家和名人的修身养性经验，不但简要介绍了这些名人的生平事迹，人物特色，更重要的是分享了他们长寿、健康、活力无限、内外兼修的众多经验与秘诀，这些方法效果好，便操作，不受时间空间限制，简便易行，是普通老百姓学习的典范。

《名人解码(名人修身养性妙法)》同时还介绍了一些运动锻炼的方式以及科学食补的知识。是一本内容丰富、全面实用的保健手边书。

<<名人解码>>

作者简介

西子，国内一流健康美容养生会所高级讲师，其养生概念覆盖美学、科学、医学、心理学、营养学等课题，一直以来致力于科学养生、健康养生的研究，即将出版著作《跟着皇妃学美容》。

<<名人解码>>

书籍目录

第一编 跟着名流学保健，身体健康

张学良：逆境人生中的养生秘诀
 宋美龄：传奇女性的长寿秘诀
 田华：养生重在养心
 王永庆：经营之神的独特养生经
 李默然：话剧泰斗的养生宝典
 刀美兰：孔雀公主的不老经
 靳羽西：美丽健康巧经营
 张大千：国画大师的“三健”养生法
 于丹：“学术超女”的国学养生道
 葛存壮：北影“反一号”的养生经
 邵逸夫：执掌娱乐王国的百岁人瑞
 金庸：金大侠的平凡生活
 梅葆玖：凭借京剧来养生
 张瑞芳：用李双双的名义变老
 黄婉秋：金嗓子的不老秘诀
 秦怡：一位伟大母亲的不凡之路
 马金凤：80岁挂帅穆桂英
 姜昆：用笑声来保健
 马莉莉：讲究养生不显老
 赵朴初：慈悲之心素食养生
 雷洁琼：规律生活来养生

第二编 跟着名家学调养，精力充沛

马三立：精神矍铄的瘦老头
 马寅初：养生就靠坦然和健身
 巴金：晚年静养得长寿
 冰心：生命从80岁开始
 齐白石：精通养生之道的大画家
 吴清源：养生先养气
 张岱年：顺其自然的养生法
 杨振宁：心静才能养生
 周汝昌：痴迷红楼的老人家
 季羨林：简朴生活能长寿
 茅以升：长寿就靠三个健身法
 南怀瑾：道家养生法
 钟南山：救死扶伤身体也要有本钱
 袁隆平：热爱运动的科学家
 郭沫若：修身养性来养生
 钱学森：养生全赖精神追求
 曹鹏：音乐使人长寿
 梁漱溟：养生也有大智慧
 臧克家：散步是最简便的养生法

第三编 跟着明星学保养，容颜不老

大S：我的好气色全靠它
 河智苑：我就爱鳗鱼

<<名人解码>>

杨谨华：五行果菜汁的胜犬之道
刘嘉玲：番茄猪肝汤的性感秘诀
归亚蕾：耐力果蔬组合给我健康活力
张曼玉：健康养生5处方
张艾嘉：无龄全靠地瓜养生美容餐
莫文蔚：祖传养生汤的秘密
陈好：3步运动法的美丽生活
潘迎紫：“天山童姥”的养生秘诀
米雪：20年不变的不老秘诀
林青霞：不老的玉女传奇
萧蔷：“美人精”的养生经
陈慧琳：四“零”艺人的简单美丽
杨紫琼：东方侠女的独门养生秘方
李玟：活力美人汤成就性感女神
赵雅芝：无龄美女的秘密
林熙蕾：燕窝成就骨灰级性感
刘德华：光芒万丈的不老情人
费玉清：不老的经典传说

第四编 饮食养生

第一节 话说食疗

第二节 调出食物色彩的生机美

第三节 全粮：成就你的不老梦想

第四节 常用的健康食材

第五编 养生杂谈

第一节 养生要有好习惯

第二节 拍拍打打来养生

第三节 细数养生小窍门

第四节 适当运动来养生

<<名人解码>>

编辑推荐

《名人解码：名人修身养性妙法》涉及众多近现代名人，既包括张学良、宋美龄这样的社会名流，也包括杨振宁、钱学森这样的科学名家，还包括大S、莫文蔚这样的当红明星，对他们的介绍，可以引起读者广泛的兴趣。

在介绍名人生平之余，本书更注重对其修身养性之法的总结与概括，具有很强的实用性。

本书内容丰富多彩，阅读轻松；所列修身养性秘诀渗透在日常生活中，简便易学。

不但适合当代白领、打工族闲暇学习，也适合送给父母长辈翻阅。

<<名人解码>>

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>