

<<长寿论语>>

图书基本信息

书名：<<长寿论语>>

13位ISBN编号：9787802041424

10位ISBN编号：7802041422

出版时间：2006-1

出版时间：长征出版社

作者：黄艳

页数：352

字数：345000

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>

<<长寿论语>>

内容概要

本书是一部从修心、和谐、兴趣、运动、饮食等九个方面破译百名百岁老人长寿密码的“论语”，是一部探索生命与寿命辩证关系的长寿经。

百名百岁老人长寿的事实说明：只要把握住健康长寿的主动权，人人都能活到100岁。

作者归纳提炼的好懂好记好用的新俗语和长寿三字经，富有哲理的新编长寿联，使本书具备了很高的传统文化品位。

这是一部从医学和哲学结合上研究长寿问题的力作，既是老年人健康长寿的精神食粮，又对中青年人如何把握健康有着重要的启示作用。

<<长寿论语>>

书籍目录

序言 效法天地者长寿 自序 生命与寿命 开篇的话：敢于活到100岁 一 修心篇 1.广东广州百岁老人邓伦芝：笑是抗衰老的最佳武器 长寿论语 一天没有笑 就算白过了 2.浙江萧山百岁老人俞水娟：完全是小孩心态 长寿论语 做个老顽童 常发少年狂 3.江西龙南百岁老人钟宝玉：心情好一切都好 长寿论语 豁达防衰老 快乐健身宝 4.上海浦东百岁老人汤静逸：尽快摆脱烦噪状态 长寿论语 烦躁如病毒 舒畅是大补 5.天津静海百岁老人田李氏：永远都不要着急 长寿论语 着急易坏事 从容有余年 6.福建宁德百岁老人叶坤：不知道什么叫发愁 长寿论语 遇事不发愁 能活九十九 7.浙江杭州百岁老人周杏花：忘记不开心的事情 长寿论语 忧愁丢脑后 人生乐悠悠 8.广西陆川百岁老人姚华：惹不起躲得起 长寿论语 生命如碗水 慎端积寿岁 9.广西陆川老人朱冠英：什么事都能忍 长寿论语 忍得一时气 阎王请不去 10.广西玉林百岁老人邓桂芳：花脸就让他花吧 长寿论语 大病是对手 小恙如朋友二 和谐篇三 兴趣篇四 有乐篇五 运动篇六 饮食篇七 有为篇八 仁德篇九 存疑篇后记 大道至简 适者增寿附录：长寿三字经百寿图

<<长寿论语>>

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>