第一图书网, tushu007.com

<<百岁寿星大观园>>

图书基本信息

书名：<<百岁寿星大观园>>

13位ISBN编号：9787802313460

10位ISBN编号：7802313465

出版时间：2008-1

出版时间：7-80231

作者：唐金龙

页数：221

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

人活百岁不是梦，1998年10月联合国秘书长科菲·安南在国际老年人年启动仪式上宣布“21世纪为人类长寿世纪，要建立不分年龄，人人共享的社会”的主题。

《百岁寿星大观园》，是一部揭示古今中外寿星们健康长寿的奥秘，总结百岁寿星们走向100岁的生活经验的科普读物。

本书通俗易懂，贴近人们的实际生活，注重养生修寿，注重后天生活环境与科学饮食保健，特别适合研究健康长寿的工作者和爱好者以及中老年人阅读。

<<百岁寿星大观园>>

书籍目录

上卷 长寿乡与健康长寿的奥秘　常枞和老子的柔者长寿哲学　人的寿命天年　国际自然医学会对世界长寿乡的考察　世界第五长寿乡巴马县长寿奥秘　中国百岁老人与世界五大长寿乡　中国六大长寿乡　新疆穆斯林长寿奥秘　中国长寿乡都江堰　宋王怀隐太平长寿方　古代人长寿传说　古今养生长寿辞　古今养生长寿秘决　唐·百忍歌是健康长寿之歌　道家养生长寿术　儒家养生长寿术　佛家养生长寿术　两性生活养生长寿秘诀　人体衰老的十项标准　肾是人的健康长寿之根　中国历代人口寿命概况　日本长寿人口报告　日本长寿县的益寿饮食　麦饭石与长寿家族　揭示人类衰老的奥秘　彭祖长寿秘诀　轩辕黄帝长寿秘诀　伊尹长寿秘诀　姜子牙长寿秘诀　老子长寿秘诀　荀子长寿秘诀　华佗长寿秘诀　樊阿长寿秘诀　墨子长寿秘诀　张苍长寿秘诀　张道陵长寿秘诀　窦公长寿秘诀　董奉长寿秘诀　罗结长寿秘诀　慧可长寿秘诀　佛图澄长寿秘诀　甄权长寿秘诀　孙思邈长寿秘诀（一）　孙思邈长寿秘诀（二）　神秀长寿秘诀　从谂长寿秘诀　文彦博长寿秘诀　贾铭长寿秘诀　张三丰长寿秘诀　无瑕长寿秘诀　李庆远长寿秘诀　冷谦长寿秘诀　曹慈山长寿秘诀　乾隆皇帝长寿秘诀中卷 百岁老人大观园下卷 古今养生长寿诗词选

章节摘录

上卷 长寿乡与健康长寿的奥秘　1　常枞和老子的柔者长寿哲学　相传，老子有一个知识渊博、对许多问题都有奇特而独到见解的老师，名叫常枞。
晚年的常枞，有一天病了，老子去看望他，他俩有一段著名的对话：　常枞张开嘴问道：“你看我还有牙齿吗？
”老子看了看说：“没有了！
”常枞吐出舌头问：“那么，还有舌头吗？
”老子说：“有，舌头还在。
”常枞说：“你懂我的意思吗？
”老子思索了一会儿说：“就是说，坚硬的已经掉了，柔软的还在。
”常枞高兴地说：“好！
好！
是这个意思。
”于是，老子在老师的启发下，得出了“柔弱可胜刚强的思想”。
　常枞在历史上记载不多，其名声远远不如他的学生老子。
但仅从这件事中就不难看出，此人极具哲学思想，老子后来的成就与常枞有着很大的关系。
他十分透彻地表述了软和硬的辩证关系，指出了坚硬品性（刚）的弊病和柔软品性（柔）在生活中的重要作用。
从牙和舌头的坚硬度比较，谁都知道牙是坚硬的，舌头是柔软的。
我们平常吃东西是靠牙的咀嚼，把食物嚼碎，咽到腹中。
对于牙齿来说，无论多么硬的食物在它的面前都要被碾得粉碎。
而舌头在进食时远远没有牙那样的力量，它不过是挪动食物，把食物推向牙齿，运送进口腔的作用。
当然舌头还有其他的作用，比如发音说话，品尝滋味等作用。
但一般的它不直接和硬的东西“对抗”。
就在这么长年累月和食物“硬碰硬”的对抗中，“牙齿们”开始疼了，渐渐的松动了，有的从中间折断，最后一个个地掉了，而舌头则永远在嘴里留着。
这一“残酷”的事实告诉我们，无论什么事情，过于刚强者必定短寿，而柔软者则长存——正如老子悟出的道理一样。
　有资料表明，在百岁老寿星中，女性占多数，男性占少数。
这不能不让人想到“牙齿”和“舌头”。
在男性的一生中，劳动力量和坚强“刚”的时候多；而女性一生中劳动智慧和稳平“温柔”的时间长。
但是，很不幸，男性因“刚”而折寿，而女性因“柔”而长寿。
另在长寿的老人中，性格温和“柔”质者占了绝大多数，而性格暴躁“刚烈”者几乎没有，这也是“柔”而长寿的重要例证。
　……

编辑推荐

《百岁寿星大观园：走进100岁的奥秘》是现代人走向100岁，实现21世纪人类迈向长寿世纪的通俗易懂的经典读物。
《百岁寿星大观园：走进100岁的奥秘》分为上、中、下三卷。
上卷揭示古今中外人们健康长寿之奥秘；中卷总结百岁寿星的生活大观，走向100岁的秘诀；下卷精选了古今养生长寿诗词。
健康长寿源于先天遗传基因；基于人的生活环境、饮食保健。
《百岁寿星大观园：走进100岁的奥秘》介绍了百岁寿星生活的真实经典感悟，留给我们学习研究。

第一图书网, tushu007.com

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