

<<养生文化宝典>>

图书基本信息

书名：<<养生文化宝典>>

13位ISBN编号：9787807133131

10位ISBN编号：7807133139

出版时间：2007-5

出版时间：山东画报出版社

作者：王维林

页数：276

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>

<<养生文化宝典>>

内容概要

健康长寿是全人类的共同梦想，如何实现这个梦想是每个人都关心的问题。

本书通过“生命科学新发现”、“长寿之国探秘”、“长寿之乡探秘”、“中国民间养生智慧”、“中国名医论养生”、“中国古代养生术”、“中外现代养生术集锦”等篇章，探讨了有关人类健康长寿这个主题的几乎所有的重要层面，介绍了古今中外有关养生文化的理论与方法。

有古今中外养生专家对人类生命及其长寿奥秘的新近探索成果，有来自芸芸众生的关于养生长寿民间智慧的总结。

从思想观念到方法技巧，本书为读者提供了一套解决有关养生长寿问题的简便易行的行动指南。

书籍目录

生命科学新发现 长寿老人的十大特征 长寿老人十大写真 影响人类寿命的九大因素 四种人长寿
 什么决定人的寿命 长寿需要五大条件 21世纪“健康寿命”新说 寿命：科学能对我们承诺什么
 什么是健康生活方式 漫漫长寿路，求索几千年 健康长寿因素新发现——来自我国高龄老人健康
 长寿研究项目的报告 长寿研究——现在进行时 人类为什么活不到自然寿命 长寿的四个秘密机理
 关于衰老的几种学说 人类衰老研究的新进展 百岁青年不是梦 永葆青春不是梦 长寿——让我
 们梦想成真 基因研究，揭开人类生老病死之谜 揭开人类长寿基因之谜 延缓衰老六大秘诀 女性
 比男性长寿的新发现 身高与寿命 脚的大小决定人的寿命 长寿秘诀在心脏 老年人身体衰竭从肺
 开始 气候与寿命 社会因素与人的寿命 吃多睡少等于慢性自杀 自卑会加快衰老 健康五要素
 人体有两个长寿穴位 亚健康对号入座 算算寿命有多长 中外10万百岁寿星长寿秘诀 百岁老人健
 康长寿的奥秘长寿之国探秘 德国人健康长寿的秘诀 美国人健康长寿的秘诀 苏联人健康长寿的秘
 诀 保加利亚人健康长寿的秘诀 罗马尼亚人健康长寿的秘诀 日本人健康长寿的秘诀 墨西哥人健
 康长寿的秘诀 揭开瑞典人长寿之谜 冰岛人长寿之谜 格鲁吉亚人长寿的奥秘长寿之乡探秘 世界
 十大长寿之乡揭秘 世界四大长寿村 世界五大长寿乡与长寿国的人为何能长寿 两河流域居民健康
 长寿秘诀 汉扎村人健康长寿的秘诀 比特康岛人健康长寿的秘诀 高加索人的长寿奥秘 格鲁吉亚
 长寿之乡的秘密 亚洲长寿之乡人口长寿秘诀 洪扎库特人的长寿经 云彩上的长寿族 克里特岛人
 长寿之谜 四川人长寿探秘 第一个政府命名的长寿之乡——都江堰 寻访岷江之滨的长寿部落 海
 南岛为什么成为长寿岛 三亚南山长寿村探秘 中国第一“长寿岛”探秘 如皋人长寿与饮食及人文
 环境有关 吴窑镇人的长寿奥秘 楠溪江长寿区探秘 探访湖南桃源长寿村 探访河南栾川长寿村
 五华双螺坑长寿村揭秘 金土村长寿奥秘知几许中国民间养生智慧 古诗中的养生哲理 相国寺的“
 酒色财气”诗 王重阳的养生诗 吕洞宾的《养生诗》（十一首） 失眠诗话 陆游养生诗抄 学道
 先明精气神 延年益寿养生诗 从郑板桥的一首诗谈起 心宽养生众家诗 罗敏生的《醒世诗》 孙
 真人卫生歌 养生华章《长寿歌》 健身养生歌 养生长寿歌 健康长寿歌 健身养生“清”字歌
 养生制怒“消气歌” “长寿歌”中觅长寿 人生养“气”歌 消气歌 什么歌 心字歌 百忍歌
 莫恼歌 长笑歌 养心歌 知福歌 养生歌 长寿歌 百岁歌 心理保健歌 老年养生歌 老人增寿
 歌 老年夫妇“十要”歌 冬季健身养生歌 戒烟歌 食盐疗歌 益寿三字经 老年三字经 卫生防
 疫三字经 “三七”养生经 四字养生经 四字养生经：慈、俭、和、静 五字真经 八字养生经
 养生铭五篇 座右铭 洪应明养生铭 养生百字铭 摄生咏 养生咏 和友人《养生谣》 怡寿三字
 谣 富川瑶家消气谣 保健一字诀 老翁长寿经验四字诀 养生新七字诀 养生箴言 养生箴言之于
 吃 养生妙联 益寿联赏析 中外养生格言 中国古人养生格言 中国传统养生格言 养生格言集粹
 中国古人养生锦言 百病吟 六六赠言 成语与养生 中国名医论养生 历代名医为何都高寿 华佗
 说健身 华佗阴阳养生论 全神保精，食养调气——谈孙思邈的长寿养性方 孙思邈的房中术理论
 孙思邈的“戒十二多” 古代名医与皇帝对话给人的启示 龚居中养生金言：忌忧郁 张介宾及其养
 生思想 张景岳养生有理 傅连之道 乐者寿自长——医学博士郭德隆的养生之道 勤动少烦恼，足
 眠不挑食——著名脑科专家张香桐院士谈养生 名医谢昌仁养生要诀 不抽烟不喝酒，勤动脑勤动手
 ——访著名中医李辅仁先生 耄耋老人的康寿之道——访第四军医大学唐都医院83岁老教授唐农轩
 “水道”畅通，“两管”安康——儿科名医刘弼臣养生有道 食养胜补，动则不衰——著名老中医王
 嘉麟养生有道 精气神形并重，情志行为共养——著名保健专家翁维健教授谈养生 吴阶平谈养生之道
 要长寿，先健脑——著名中医脑病专家程昭寰谈养生 刘逢军的养生之道 健康活到100岁——齐国力
 《养生经》摘录 养生解惑——南京中医药大学教授宋为民论养生诸问题 怎样活到100岁——洪昭光
 教授谈生活方式与健康 保健三个里程碑——齐国力教授谈养生 中国古代养生术 中国古代养生著作
 概览 论《道德经》的养生思想 东汉养生思想管窥 “治身”如“治国”——读抱朴子的《养生论
 》 刘词与《混俗颐生录》 《浮生六记》之养生妙道 石成金及其《长生秘诀》 中国古代养生学
 初探 中国古代的养生之道 道、儒、佛三家的养生之道 道家养生文化 儒家养生思想的“三纲领
 ”与“八条目” 儒家养生文化精要 养生宜循天之道 养生之道·法·术 养生原则：守藏肾精
 古人养生“三支点” 中医养生之观点 药王孙思邈养生四法 孙思邈的养生“十二少” 孙思邈养

<<养生文化宝典>>

生十三法 孙思邈的中医防疫法 养心乃养生之道 淡泊人生享天年 “六心”常存少烦恼 人生跳过“四道墙”，不成神仙也寿长 养生与养德 老者也要注意养德 话说“仁者寿” 养生名言解析 石成金快乐五法 我国古代的睡眠养生法 睡眠养身又养心 不觅仙方觅睡方 古代起居与养生 东方养生方术集锦中外现代养生术集锦 美国老人增寿良方 美国人养老生活的黄金法则 美国专家开出的“长寿处方” 美国科学家对老人生活的建议 日本推出抗衰老妙方 日本人长寿与吃有关 韩国长寿老人养生有一套 百岁老人话长寿 健康靠自己捍卫 养生须主动 抗衰老从根本上应提高免疫力 通往百岁之路 保证长寿质量，做好十项准备 养生十七法，延寿二十年 健身益寿生活十条 长寿的十个处方 长寿之道三不知 健康长寿的十二“点”策略 给锻炼者提十条建议 最经济的瘦身法 六大运动“最优” 常按摩，防衰老 二十招让你增寿 要长寿先抗衰 衰老起因与抗衰老措施 步步为营抗衰老 欲抗衰老先抗“衰脑” 预防脑衰有十法 健脑益寿六法 健心“八戒” “放”字养生法 静以养神 读书治愚也治病 格言——心理保护的屏障 欲长寿肠中清 养生：腿足保健七法 干浴与养生 叩牙养生简单易行效果好 老来十“伴”长寿可攀 巧用十招可保健康 长寿 防老十法让你长命百岁 “四勤”助长寿 女性长寿缘于能睡 长寿不拒绝性爱 老人谨防五个“危险期” 未来这样抗衰老 老年人如何不健忘 “健康梦之队”助你长寿 夏日保健六“不” 夏季养生须防“湿” 夏季养生贵在“清” 夏季倦怠可补钾 夏季食苦益处多 夏季良药金银花 夏秋之交应防病 夏秋换季如何养生 秋天话“燥” 哪些老人不易“秋冻” 秋天寒意浓，谨防溃疡病 秋季养生肺为先 秋爽睡觉莫贪凉 冬季保养早知道 冬季暴寒，谨防疾病

章节摘录

插图

编辑推荐

一要寿，横逆之来欢喜受；二要寿，灵台密闭无情窦；三要寿，艳舞娇歌屏左右；四要寿，远离恩爱如仇寇；五要寿，平生莫遣双眉皱；六要寿，浮名不与人相斗；七要寿，对客忘言娱清昼；八要寿，谨防坐卧风穿牖；九要寿，断酒莫教滋味厚。

长寿一直以来都是全人类的共同梦想，是每一个人都关心的话题。

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>