

<<跟貴族學養生>>

图书基本信息

书名：<<跟貴族學養生>>

13位ISBN编号：9789576597398

10位ISBN编号：9576597390

出版时间：2009-11-01

出版时间：宇河文化

作者：陳家家 著

页数：267

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>

<<跟貴族學養生>>

內容概要

《跟貴族學養生》按照中國傳統養生方式，從貴族的生活中找出了他們的養生規律，分別從神養、形養、氣養、食養、藥養、術養、居養七個方面來揭祕養生祕訣，以供借鑑。同時，融入了最科學的分析和指導，總結出一套行之有效的養生方法。讀完這本誓之後，不僅可以獲得簡便易行的養生方法，還能觸摸到貴族們的現實生活，得以近距離瞭解他們。

《跟貴族學養生》精心選取了古今中外一些貴族的養生經驗和養生故事，穿插了他們生活中的養生妙語以及一些養生軼事，融知識性、趣味性、科學性為一體，以科學、嚴謹、生動的文筆向讀者傳遞出健康的訊息。

希望每一位渴望健康長壽的讀者，都能從這些貴族的生活中找到適合自己養生的方法，擁有一個健康的心態和身體，實現“貴族”般精彩的人生。

<<跟貴族學養生>>

作者簡介

陳家家，畢業於營養學系。
曾任職教學醫院營養師、健康雜誌主編。
目前從事生機飲食與撰文工作。

<<跟貴族學養生>>

書籍目錄

前言第一法 神養——養生先養心將領張學良：制怒除憂，笑對未來當代著名作家金庸：樂觀豁達養天年印度詩聖泰戈爾：平心得高壽著名書法家馭功：幽默也能養生第二法 形養——強健體魄是養生的根基南非總統曼德拉：牢獄也是健身房國際奧會終身名譽主席薩馬蘭奇：跳繩好處多華人首富李嘉誠：每天早晨打高爾夫英女王伊莉莎白二世：勤練瑜伽澳大利亞總理霍華德：跨大步伐地散步美國總統布希：“清雜念、潤氣色、減肥肉”的跑步經中華民國總統馬英九：少睡覺多鍛鍊臺灣科技首富郭台銘：健身常做伏地挺身世界首富比爾·蓋茲：運動讓我充滿活力摩納哥國王阿爾貝二世：滑雪運動保精力第三法 氣養——健康需善養浩然之氣東坡居士蘇軾：用靜坐來養生清朝皇帝乾隆：“腹常旋、肛常提”養生法英王親封爵士邵逸夫：童顏鶴髮全靠“辟穀功”俄羅斯總統葉爾辛：中國氣功師父當教練第四法 食養——味為核心，養為目的南宋著名詩人陸游：每天喝碗枸杞粥清朝皇帝康熙：所好之物，不可多食國父孫中山：“四物湯”養生有奇效中華民國前第一夫人宋美齡：最愛菠菜和芹菜美馱最長壽總統福特：早餐吃水果鐵娘子柴契爾：多喝水也能養生著名影星奧黛麗·赫本：從不吃垃圾食品法國國王路易十五：咖啡也養生第五法 藥養——食為主，藥為輔第六法 術養——外力介入的養生術第七法 居養——生命長青在於起居有常

<<跟貴族學養生>>

章节摘录

泰戈爾享年80歲，是世界文壇少有的長壽文學家之一，而他養生的祕訣就是平心得高壽。他從印度的佛學中領悟到尋求內心平靜的境界，運用他超人的平衡能力，在快樂與悲喜的情感衝擊下，使自己的精神狀態處於動態的平衡之中。

1913年，泰戈爾的詩集《吉檀迦利》獲得了諾貝爾文學獎，全世界都為之震驚，印度人民更是歡呼雀躍，高興沸騰。

可是泰戈爾卻十分平靜，他把自己得到的獎金全部捐給了一座學校，重新開始了自己安靜的文學創作生活。

20世紀初期的時候，在短短5年的時間裡，泰戈爾相繼失去了自己的父親、妻子、兒子和高徒等5位親人。

然而在面對這些重大的不幸時，他並沒有表現出過度的悲傷和痛苦，而是用平靜的心態去接受這些事實。

泰戈爾很善於把自己從悲痛之中解脫出來，並不一味地消沉和悲哀。

面對痛苦是這樣，面對幸福的時候也一樣。

泰戈爾非常注意養生，他日常中還會經常進行一些戶外活動，比如旅遊、爬山、游泳、打獵、洗冷水澡、摔角等，以增強自己的體質。

與此同時，泰戈爾還自己獨創了一套“動靜養生法”，這套養生法能保證他盡快消除不良情緒，將自己的情緒處於一種平衡狀態之中。

方法如下：排遣法。

如果人處於長久的悲哀之中，不僅會造成精神的崩潰，而且還會摧毀人體的免疫功能，引發潰瘍病、冠心病，甚至是癌症。

泰戈爾排遣悲哀的方法就是寫詩，用詩歌來寄託自己深切的哀思，悲哀情緒進而得到較好的宣泄。

轉移法。

“人們為了從痛苦中解脫出來，像被黑暗圍困的幼苗，總是拼命地想撕破黑幕，投身到光明中。

”泰戈爾是這樣說的，也是這樣做的，在遭到親人亡故的打擊時，他積極地去消除這種痛苦的折磨，把自己的心思轉移到寬慰與歡樂之中，進而使自己重新振作起來。

超脫法。

“生命的悲劇猛烈地震撼著我們的感情，但生命從整體上看是極其樂觀的。

悲劇只是生命的歡樂賴以表現自己韻律的一部分。

”泰戈爾用這種態度來對待生活，對待生活中的悲苦與快樂，凡事順其自然，積極地紓解心理壓力，泰然自若地去面對猝然來臨的打擊和痛苦，進而使自己的心理長期處於一個較為平穩的狀態。

.....

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>