第一图书网, tushu007.com

<<养生谣>>

图书基本信息

书名：<<养生谣>>

13位ISBN编号：9787501028887

10位ISBN编号：7501028885

出版时间：2009-11

出版时间：文物出版社

作者：塘萍

页数：160

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

这部小书，是作者塘萍(城南翁)把平日所写的一些养生益寿歌谣辑录起来，以供清赏。
朋友们闲时歌之诵之，必有益于健康。
所谓“歌益养土”，说的就是健康的第一要素：一份好心情和一种好心态。
试试看，且不管它内容如何，只需把这些歌谣熟记于心，每日歌之诵之，你自会有一份安宁平和的心态。
不是危言耸听，没有这份心态，你吃再多的补品也无济于事。

作者简介

塘萍，北京市文化局副研究员，社会文化专业。
现任《北京社会报》副刊“胡同文化”、“百姓茶馆”责任编辑。
系北京作家协会会员、中华诗词学会会员、北京诗词学会理事、北京曲艺家协会理事、中华梨园学研究会理事。
多年从事散文、诗歌、歌词、曲艺、民俗等创作，并面向社会自由撰稿。
包括：广告创意、企业文化策划、艺术类授课、文艺晚会撰稿等。
曾担任中华人民共和国五十年大庆《天安门之夜》大型文艺表演总撰稿、人民大会堂北京新年音乐会、北京国际旅游文化节、中华舞龙大赛、中华鼓舞大赛、北京农民艺术节、燕京啤酒节撰稿。
歌词《迷人的秧歌》获文化部“群星奖”金奖、曲艺作品《新一代，老一代》先后获全国曲艺大赛一等奖、文化部“群星奖”金奖、中国曲艺“牡丹奖”。
业绩编入《中国人物年鉴》。
著有诗集《爱的天空》、京俗章回小说《京城闲话》等。

<<养生谣>>

书籍目录

致看官
四季养生
四季养生歌
叫季进补歌
四季花开
四季粥品
踩春曲
踏青歌
早春防寒
夏日防咳
安度盛夏
秋季养阴
重阳登高
秋日莫燥
秋冬防感冒
冬季保湿
冬季保暖
冬补三九
饮食养生
饮食“四要”
餐饮决
饭前喝汤
每天依旧
五味调和
“伴侣”食品
夏日饮食
红皮萝卜紫皮蒜
豆汁儿
芥末墩儿
饮茶
茶缘
常饮苦丁金银花
科学养脑
虚补各异
多喝蜜·少吃姜
常喝汤·保健康
常吃豆·可增寿
常喝四种汤
民间粥疗歌
冬补三字经
少吃一两口
多动腿管住嘴
牛物钟别打乱
百姓语录
科学养生

警惕过劳
养生不宜歌
坏习惯
多了 少了
健身百样
抖空竹
揉核桃
踢毽儿(儿歌)
放风筝
荡秋千
扭秧歌
跳拉丁
健身球
太极拳·太极剑
溜冰
钓鱼
游泳
滑雪
水浴
读书
晨诵
脑运动
大妈跳街舞
歌者长寿
时装表演
音乐养生
我又骑上自行车
早起做做操
睡前散步
健步走
每天步行
一二三四五
十字令
动与静
莫贪懒
静一静动一动
人老腿别老
下蹲·强心
“着”字歌
玉不离身
养盆吸尘花
爬格子
书面乐
戏迷乐
板儿友乐
收藏乐
七块板

第一图书网, tushu007.com

十问
快乐心情
笑一笑
多一点少一点
啥是宝啥是好
远离郁闷
顺其自然
亲近自然
把握自己
放飞心情
放飞心灵
心灵鸡汤
心灵修炼
莫生气
心理健康
和喈的心
多想喜少想烦
松松鼠标手
快乐每一天
开心就好
退休之后
健康生活最潇洒
休闲乐
老年养生重心理
阳光是补药
慈善也养生
问候
送花
健健康康乐无边
想美点儿
保持童心
老来俏 天天笑
养生先养冲
全民健身手拉手
看水
望绿
赏花
拍拍 打打
爬楼梯
找乐开心
德谱长寿歌
人就活个心态好
愿您年轻点儿
书后语
编后

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