

<<中华名人养生谈>>

图书基本信息

书名：<<中华名人养生谈>>

13位ISBN编号：9787502356842

10位ISBN编号：7502356843

出版时间：2007-8

出版时间：科学技术文献出版社

作者：郑建斌

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>

## <<中华名人养生谈>>

### 内容概要

本书精心选择了中国历代28位名人的养生心得和他们的养生故事，从调身、调心、调食、调神等方面告诉大家延长健康寿命，提高生命质量的方法。

通过阅读本书，您也能从书中找到适合您自己的养生方式，找到一条通向健康长寿的捷径。

## <<中华名人养生谈>>

### 书籍目录

彭祖：气功术、营养术、房中术 老子：清静无为、致虚极、守静笃 庄子：心斋+坐功 孙思邈：节欲、运动、重视食养 武则天：心力、智力、体力全面兼修 贾铭：注重饮食，讲究营养搭配 刘纯：养护结合，三分治七分养 乾隆：坚持运动，保持有规律的生活 慈禧：重视食补和药补 罗明山：知足常乐、顺乎自然 孙墨佛：养生贵在养心 吴图南：长寿秘诀，只一个“练”字 苏局仙：心平气和，起居有节 谢侠逊：冷静下棋，心境怡淡，作息有度 张群：饮食有节，心情愉快，爱劳动 陈纳逊：乐观+预防+锻炼 陈翰笙：淡泊明志、注意饮食和运动 宋美龄：如果想长寿，就必须要有“心静” 郑集：心宽体常适，尤宜慎饮食 冰心：豁达大度，荣辱不惊 苏步青：生活有律，不吃偏食，心胸开朗 张岱年：动静结合顺其自然 张中行：顺其自然、平淡安闲 季羨林：不锻炼、不挑食，不嘀咕

<<中华名人养生谈>>

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>