

<<名人寿星长寿之道>>

图书基本信息

书名：<<名人寿星长寿之道>>

13位ISBN编号：9787801801746

10位ISBN编号：7801801741

出版时间：2003-1

出版时间：经济日报出版社

作者：赵朕

页数：315

字数：250000

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>

<<名人寿星长寿之道>>

内容概要

编写这本书，旨在以通俗的文笔总结耄耋以致百岁老人的长寿经验，探讨他们长寿的秘诀。这对于后来者，即目前的“准寿星”以及青壮年提高养生的意识和学习健身的经验都有着极为重要的意义。

可以使这些“准寿星”，把离退休后的生活安排得科学、合理、有益、有趣，促进健康与长寿；也可以帮助青壮年养生健身，使自己的身体健康、心理平衡、社会适应能力和道德完善构成一种完美的状态，以便为社会创造更多的精神和物质的财富。

<<名人寿星长寿之道>>

书籍目录

开卷絮语一、百岁名人篇 老子：顺应自然 恬淡寡欲 孙思邈：适度适量 顺其自然 华佗：模仿五禽 健身锻炼 冷谦：祛病八则 养生健身 张三丰：清心寡欲 真心无妄 李清云：内心平和 枸杞代茶 帅孟奇：乐观豁达 无私心宽 马寅初：淡泊超脱 顺其自然 贝时璋：淡薄名利 心气平和 张学良：胸怀坦荡 自得其乐 陈立夫：养身在动 养心在静 张群：修身养性 恒诚以久 孙越崎：一生爱国 心安理得 庄希泉：修身养性 豁达开朗.....二、耄耋名人篇三、百岁平民篇附录

<<名人寿星长寿之道>>

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>