

名人寿星长寿之道



[名人寿星长寿之道 下载链接1](#)

著者:赵联

出版者:

出版时间:2003-1

装帧:简装本

isbn:9787801801746

全书分《百岁名人篇》、《耄耋名人篇》、《百岁乎民篇》三部分，前两部分介绍80岁以上的国内闻达人士，各行各业的佼佼者。他们属于自为性的长寿老人，能根据自己的身体状况，创造性地总结出一些独到的养生经验；后者介绍年满百岁的平民百姓。他们大多得益于生活环境的赐予和个人性格的清心寡欲、顺其自然，以及家庭的和睦等因素。虽说前者不完全是百岁寿星，但根据我国的民间习俗，90岁以上的老人一岁顶三岁，那么90岁以上的老人大多可以称之为百岁寿星。读者从这些老寿星的养生经验中不难发现一些值得吸收与借鉴的东西。他山之石，可以攻玉。若取之所需，用之有道，则会有助于延年益寿。这无论对老年人或对青壮年人都会开卷有益。应该说明的是，这些老寿星不管是声名显赫的名人，还是普通的芸芸众生，他们的养生经验有些地方相近。这些相近的东西，恰恰带有规律性，对我们的养生健身具有一定的借鉴意义；也有些老寿星的养生喜好，与有的养生理论相悖逆，如有的寿星偏好吃肥肉，有的老人爱吃糖，有的老人吸烟、饮酒成癖等。这恐怕是因每个人的身体条件的不同、生活条件有异而导致的一种特殊的需求。

作者介绍:

目录:

[名人寿星长寿之道_下载链接1](#)

标签

评论

[名人寿星长寿之道_下载链接1](#)

书评

[名人寿星长寿之道_下载链接1](#)