

# 中外100名人养生之道



[中外100名人养生之道 下载链接1](#)

著者:李春光

出版者:中国人事出版社

出版时间:2002-1-1

装帧:精装(无盘)

isbn:9787801397973

本书从史籍、野史、传记和笔记中选择了中外100位名人的养生理论和实践，并按其出生年代先后为序，各自成篇，汇篇成册，以敬献中老年朋友们参阅。当然，由于时代背景和社会制度不同，他们中不少做法并不都适合我们当前的实际情况。但遵照“古为今用，洋为中用”的方针，“取其精华，去其糟粕”，则还似有一定的参考价值，但愿能对大家有所裨益。

作者介绍:

目录: 中国部分

一	长生不老人称“仙”	——彭祖养生之道
二	养生之道法自然	——老子养生之道
三	万世师表善养生	——孔子养生之道
四	亚圣仁爱尽天年	——孟子养生之道
五	虽薄名利却扬名	——庄子养生之道
六	擅长养生命却短	——吕不韦养生之道
七	执迷不悟身先死	——秦始皇养生之道
八	师承孔孟开新篇	——董仲舒养生之道
九	迷途知返享高寿	——汉武帝养生之道
十	科学养生重保健	——王充养生之道
十一	神医擅养惜被害	——华佗养生之道

.....

外国部分

附录——参考书目

后记

· · · · · (收起)

[中外100名人养生之道\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[中外100名人养生之道\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[中外100名人养生之道\\_下载链接1](#)