

# 看人家是怎样养生的



[看人家是怎样养生的\\_下载链接1](#)

著者:李琴

出版者:地震出版社

出版时间:2008-5

装帧:平装

isbn:9787502833374

《看人家是怎样养生的(珍藏版)》内容简介为：印度“诗圣”泰戈尔养生有三大法门：排遣法（消除悲哀）、转移法（寻求欢乐）和超脱法（泰然自若）。泰戈尔的一生充满了诗的情趣与哲学的理念，堪称人之典范。阿根廷“年轻的太太”唐曼奴·埃尔·贝纳尔以舞见长，她的养生秘诀只有一个字：“动！”乾隆皇帝在位60年，是养生学专家，他一生念念不忘十六字诀：“吐纳肺腑，活动筋骨，十常四勿，适时进补。”老翻译家钱歌川先生总结晚年生活经验时为我们留下两句话：“打开你的钱袋，闭上你的嘴巴。”榜样的力量是无穷无尽的，关注他们的养生之道，一定能给我们留下不尽的教益！

作者介绍：

目录：

[看人家是怎样养生的](#) [下载链接1](#)

标签

评论

---

[看人家是怎样养生的](#) [下载链接1](#)

书评

---

[看人家是怎样养生的](#) [下载链接1](#)