

跟百岁寿星学养生



[跟百岁寿星学养生_下载链接1](#)

著者:施小六

出版者:中国华侨

出版时间:2008-6

装帧:

isbn:9787802224414

《跟百岁寿星学养生》主要内容：许多人都明白长生之道，但最关键的问题是知道并不

等于做到。我们选择这100位老寿星生活实录的目的之一就在于树立100个养生的榜样，通过实事结合相关的养生常识，让读者朋友们找到一条适合自己的养生之路，并且一以贯之。我们相信这样的效果一定好过一味的理论说教。

作者介绍:

施小六（博士）

男，湖南医科大学第二临床学院消化内科博士，中国医学遗传学国家重点实验室博士后。现为中南大学湘雅二院副主任医师、中国医学遗传学国家重点实验室客座副研究员。已在国内外专业学术期刊发表论文二十余篇，出版专业著作多部。

目录: 第一篇 百岁男寿星的长寿秘诀与养生之道一、饮食有讲究，生活有规律
要想身体好，天天都洗冷水澡 坚持吃杂粮，定时又定量
起居饮食有规律，学习运动经常化二、坚持好习惯，改掉坏习惯 坚决戒烟的老寿星
起床、睡前一杯白开水 五戒养身首戒纵欲三、脾气要好，心态要平
广交良友，有益健康 知足才能长寿 心慈忠厚，喜好吃醋 乐观豁达，生活无忧
脾气好，少感冒 热爱生活，知足常乐 善有善报，长命百岁
天塌下来也要保持好心情四、自娱自乐，养性健身 挥毫泼墨，养生先“养心”
读书看报也是养生之道 书画自娱云游万里 练功强身，沐浴健身
玩出来的百岁寿星五、长寿之道，各有妙招 勤劳多动活筋骨 酒后分床睡，保养精和
生命在于“脑”动“功” 夫到家自然长寿 健脚防老，保养元气 嚼冰糖，保健康
喜欢喝汤，荤素不忌 第二篇 百岁女寿星的长寿秘诀与养生之道一、吃喝有道延年益寿
一个鸡蛋、一杯牛奶、一个包子 不在吃喝上挑挑拣拣 饭可以不吃，但水不能不喝
爱喝牛奶，爱吃豆 吃野菜，练坐禅 吃粥延年，健康似神仙 饭菜清淡，米酒清香
经常吃野菜，早晚两碗粥 吃鱼的行家更长寿 每天一碗糖姜水 偏爱青菜，饮食无忌
少吃煎炸腌制食品，多吃蔬菜水果 少吃腌菜保长寿 稀饭、面条、葡萄酒
喜欢吃甜食，喝粥加蜂蜜 新鲜蔬菜加粗粮
饮食有节，少吃蛋黄二、健康起居，享受生活 爱闲聊，爱劳动 少看电视多长寿
每个月都坚持刮痧- 温水洗脚，健康全身 午睡一小时，醒后吃香蕉 喜爱劳动，养花益寿
动脑动笔，保持进取之心 爱看体育比赛，老有所乐 第三篇
百岁之家的长寿秘诀与养生之道一、和睦持家感情深厚 心态要平和，遇事看得开
五世同堂的“神州第一家” 志同道合，共享百年之乐 家庭和睦者最易长寿
夫妻恩爱是最好的长寿秘方二、健康长寿的另类绝招 晚婚少育幸福长
每天喝盅酒，轻松活百岁 红薯芋头也养生 起居有规律，双双过百年
常吃植物油，三姐妹都长寿 少说闲话，爱好学习 第四篇
百岁名人寿星的长寿秘诀与养生之道一、培养好心情，快乐过百年
心愉病远，笑傲百年——国画大师端木梦锡 在微笑中长寿——儿童文学作家冰心
修养情志，清静养心——中医药专家董廷瑶 忘掉昨天，笑看明天——国学大师文怀沙
笑口常开，幽默养心——经济学家陈翰笙
用积极的态度对待疾病——土壤肥料学家张乃凤二、心态要平衡，欲念不可盛
录求“平衡”的营养学家——营养学家李美筠 清心寡欲，百岁棋王——象棋棋王谢侠逊
“感情用事”的国画大师——画家刘海粟 百岁女外交官的平常心
——中国第一位女外交官袁晓园 不练“功”不吃补药照样活百岁
——法学家雷洁琼三、动手动脑，兴趣多多 动以养身，静以养心——学者陈立夫
多看、多想、多写——数学家苏步青 练太极、好身体——武术家吴图南
十上黄山益寿延年——生物化学专家郑集 音乐书画“养”出来的女寿星
填词作诗，祛病延年——俳句诗人葛祖兰 兴趣广泛，睡足、睡好——神经学专家张香桐
在囚禁中尽享“森林浴”——传奇将军张学良
除了画画，什么都无所谓——写意画家朱屺瞻四、衣食不愁不奢侈，简单朴素是根本
嗜茶不喜酒，健康又长寿——人民作家巴金
常吃胡萝卜，眼老不昏花——剪纸艺术家胡家芝

吃饭留三口，饭后百步走——革命老人帅孟奇 每天喝豆浆，坚持70年——书法家萧劳
少吃细嚼，健康一生——革命家谭天度
· · · · · · ([收起](#))

[跟百岁寿星学养生_下载链接1](#)

标签

评论

[跟百岁寿星学养生_下载链接1](#)

书评

[跟百岁寿星学养生_下载链接1](#)