

<<看人家是怎样养生的>>

图书基本信息

书名：<<看人家是怎样养生的>>

13位ISBN编号：9787502833374

10位ISBN编号：7502833374

出版时间：2008-5

出版时间：地震出版社

作者：李琴

页数：267

字数：270000

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>

## <<看人家是怎样养生的>>

### 前言

“养生”一词最早出现于庄子的《养生篇》，可谓历史悠久。

这证明早在两千多年前。

人们就已注意到，人的一生要经受许多病痛的折磨，在同自然的斗争中，只有具有强健的体魄，才能不被变化万端的自然所胁迫。

体格的健全，身体的无苦痛，不仅是生产、生活和工作的客观需要，也是人们对生命的美好意愿。

病痛不仅折磨人的肉体，消磨人的意志，而且威胁人的生命。

因此，健康和长寿就像是一对孪生兄弟，密不可分，没有健康就没有长寿，健康是为了长寿，长寿需要健康地活着。

健康是人对身体疾病的一种控诉，而长寿则是人对自然之力的抗拒，是人们对有限生命的一种无限渴望。

尽管人们早就意识到，人在茫茫自然浩瀚宇宙中，不过是沧海一粟，不足挂齿。

但是。

人们还是期待“寿比南山”、“长命百岁”，希望“执子之手。

与子偕老”，希望自己的生命能够超越天地，与日月争辉，与星辰同在。

愿望美好。

但是事实和经验却明白无误地警告着人们：人终究是要死的，所谓“白日飞仙，长生久世”，终属南柯一梦。

人的生命，比之日月短暂如一瞬间。

比之蟪蛄又漫长似几生几世。

除了在神话传说中，人们寿命的上限不过百岁，“彭祖乃今以久特闻”，也抵不过上古的大椿，终究几百个春秋。

于是，人们对生命充满渴望。

这种对生的渴望源于对死的恐惧，或者说对死亡的恐惧是因为对生命的不舍，不仅是对生命本身的不舍，还包括对眼前的一切人和事的不舍。

就这样，因为未知，人们把死亡看成无底的黑洞，想象死亡，人们感受到的只有恐惧、绝望，于是，为了晚一日被死亡吞没，人们竭尽全力地将自己的寿命延长。

而怎样延长？

就是这简单的两个字：养生。

为了透析这两个字，从古到今无数的人一直在努力，也取得了许多有效的成绩。

古代社会“七十古稀”，而如今70岁的老人精神矍铄者随处可见。

这其中当然有社会进步带来的卫生、医疗水准提高等方面的因素。

但社会的进步给人类生命本身带来的不只是好处，它还带来了环境污染、垃圾食品、心理压力……人们的寿命被“进步”所保，也为“进步”所害，因此，长寿的人必然更加懂得对其生命本身细心呵护。

。

这种呵护是经验，是知识，更是学问。

本书即是通过分析古往今来养生有道的人物，来了解、透析，进而使人们学习这门学问的。

## <<看人家是怎样养生的>>

### 内容概要

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“年轻的老太太”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！

## <<看人家是怎样养生的>>

### 书籍目录

#### 第一章 古人养生——源远流长的经验之谈

##### 一、古代圣人养生之道

孔子的养生之道

孟子的“善养吾浩然之气”

庄子的养生之道

老子的养生之道

##### 二、古代帝王养生法

“养生鼻祖”黄帝的养生之道

将养生“进行到底”的梁武帝萧衍

武则天：坐禅和宽容都是修炼的方式

“饮食有节，起居有常”的康熙皇帝

中国历史上最长寿皇帝乾隆

唯“吃喝养颜”不认洋货的慈禧

##### 三、古代文人养生之道

陆游的“诗中”养生

苏轼身体力行的独到养生法

陶弘景的养性延命养生法

##### 四、武术、中医理疗与养生

古代人的武术与养生

古代人的中医理疗与养生

#### 第二章 寿星们的长寿秘诀——当生命趋向无限

##### 一、好心情是一剂长寿的良药

百岁奥斯卡·尼梅尔长寿的秘密：生活就是吹口哨

“恣意妄为”的寿星德茜·冈萨尔维斯

“返老还童”老人的“笑容”养生

##### 二、修身养性一百年不动摇

贵在“内功”的孙墨佛

从史拉华到罗明山看养生“性事”

在信念中无限期等待的张学良

##### 三、“动”中养生

笃奉“生命在于运动”的徐特立

巴甫洛夫：体育锻炼练出好身体

嗜好游泳的肖伯纳

吴西养生秘籍：笑一笑，跳一跳

##### 四、“食”中养生

彭祖与食物养生

董昭的淡食养生

药王孙思邈的饮食养生

王怀隐的药膳养生

##### 五、有序的生活

在静心中驱病养生的陈立夫

坚守养生“戒律”的齐白石

起居有时的贾兰坡

#### 第三章 成功男人的养生法则——走在身体和事业的平衡木上

##### 一、政治家们的养生之道：回归最简单的生活

## <<看人家是怎样养生的>>

毛泽东：“农家菜”里藏着真正的养生之道

普京：柔道，成就“最性感男人”

布什：美国民众的健身楷模

快乐的首相丘吉尔

二、无为而治，著名作家们的养生之道

郭沫若：静坐养生，延年益寿

金庸：“查大侠”的茶样人生

王蒙：我的养生之道就是“不养生”

三、笑看风云，影像世界里的健康人生

“贪玩”的孙道临

豁达宽容的“胡汉三”

陈铎：在工作中寻找乐趣

张瞳：心平气和益健康

四、以画寄情的画家们

晏济元：精神寄托养生法

陈大章：养生重细节

邱陶峰：从绘画看养生的苦与甜

“上海第一老人”苏局仙

五、“忘”字当头来养年的戏剧家们

张古愚忘记年龄以养生

终日忘怀的陈述

蓝天野“无欲则刚”

京剧表演艺术家宋宝罗：养生重在养心

六、名医之“精气神”养生法

以“五禽戏”“人拟兽”的华佗

张锡纯与气功养生学

邓铁涛“养神”以养生

第四章 成功女人的养生宝典——让自信与优雅一起夺目

一、力分男人一杯羹的政界名女人养生

宋美龄：重视健康同时看淡生死

撒切尔夫人：精致的生活态度

伊丽莎白王太后：一生的重点在于爱和被爱

伊丽莎白二世：高质量的皇家养生

邓颖超：崇高的理想与生命同在

二、享受情与爱的滋养，女文学家的博爱人生

李清照：用高雅的情趣驱散生命的苦痛

冰心：博爱让她心安神怡

朱仲丽：最美不过夕阳红

三、文艺界名女人养生：超然与用心的辩证统一

秦怡：安然对待坎坷人生

王丹凤：心境超然，悲忧难侵

夏梦：美丽需要精心经营

杜近芳：搞好“三大卫生”

乌兰诺娃：始终保持着艺术家的单纯

赵青：独特的饮食养生

四、医学界人士最“科学”养生

南丁格尔：大德必得其寿

## <<看人家是怎样养生的>>

### 第五章 明星保养的秘密武器——笑看岁月不留痕迹地逝去

#### 一、健康饮食——营养合理才能根深叶茂

赵雅芝的“均衡营养”保养之术

饮食百无禁忌的王菲

爱吃“危险食物”的米雪

#### 二、食物的秘密——灵活运用打造不老美人

张曼玉的鸡蛋美容法

索菲亚·罗兰的驻颜果

关之琳的天然护肤品

#### 三、水润年华——喝出来的青春源远流长

以多喝水保养的郑少秋

大S的红酒面膜美容法

陈红的绿茶保养法

#### 四、美丽从心开始——态度决定一切

以笑为保健的姜昆

莎朗·斯通：自信的女人最美丽

黛米·摩尔：爱情是最好的保鲜剂

蔡琴：胸怀宽广可以保持肌肤舒展

#### 五、岁月无法摧残的鲜活——生命在于运动

爱打篮球的陈道明

麦当娜的瑜伽保养法

潘迎紫的仰卧起坐保养法

#### 六、留住容颜——日常护理是关键

把辐射隔离在外面的汤姆·克鲁斯

注重皮肤清洁的刘晓庆

及时为皮肤补水的李嘉欣

巩俐是个睡美人

卸妆彻底的潘虹

把皱纹除去的汪明荃

### 第六章 平民大众的养生一招鲜——把养生“养”成习惯

#### 一、日常饮食中的养生学

闻礼老人：养成喝粥的饮食习惯

陈潮祖：食后不怒怒后不食养生之道

梁炳桂、梁扳桂：把粗粮吃得恰到好处

宁夏老人：喝茶的长寿秘诀

#### 二、锻炼习惯与养生

百岁老人张永珍的锻炼秘籍

祝振起：骑车让我快乐又健康

王岩昆轻松养生：手指也做操

何维仁老人的返祖锻炼法

#### 三、兴趣爱好也养生

刘振钰：玩空竹助养生

杨老太太绣在香包里的养生之道

舞步潇洒的何教授

#### 四、日常惯性心理与养生

韩萍：岁月积淀的美丽

快乐的符老汉

<<看人家是怎样养生的>>

王德清：心理暗示可战胜疾病

知书达理的老寿星羊耀同

百岁老人：遇事乐观是一种心理习惯

五、日常爱好里的养生学

周之维：与花为伴是好习惯

李丁：泡澡是科学的养生习惯

养成读书读报习惯的老人

## &lt;&lt;看人家是怎样养生的&gt;&gt;

## 章节摘录

武则天：坐禅和宽容都是修炼的方式 武则天是中国历史上唯一的女皇帝。在位期间，她提倡科学，破格用人；进一步发展了科举制，创立了殿试和武举；选拔了一批杰出的人才，成为武周政权的中流砥柱，如狄仁杰、姚崇、宋璟等，姚崇、宋璟后来均成为盛唐时期的名相。武则天赏罚分明，即使许多人不喜欢她，却也不能否认她统治期间政治清明、经济发展、文化兴盛、国力强大。她的统治上承“贞观之治”，下启“开元盛世”，是中国历史上的重要时期，为盛唐的到来做了充分的铺垫。

武则天虽然有此雄才大略，不让须眉，但中国历来遵奉男尊女卑的思想，即使是在思想开放的唐朝，女人做皇帝也还是让许多仕人难以接受。

所以武则天当时虽贵为女皇，也还是有很多不怕死的人惧权威，大肆地对她进行笔墨攻击。

武则天能把一个泱泱大国治理得井井有条，自然勤于政事。日理万机之余，还要承受一些人的诟骂，按说应该心力交瘁，身体孱弱，但令人惊奇的是，武则天竟然是历史上少有的长寿皇帝，活到了82岁，并且始终容貌美丽、身体强健。

武则天能够做到这样，自有她的养生“秘籍”： 秘籍一：坐禅修炼。武则天从母亲处学得一种叫作“跏趺坐”的修行法，她的母亲依靠这种修行法活了92岁。“跏趺坐”即盘腿而坐，脚背放在大腿上，然后放松全身，默数呼吸的次数，从一至十，循环不断，渐渐感觉自己已经不呼不吸，便可停止默数，让心思随着呼吸一出一入，长久修行，会突然进入到一个前念已空、后念未生的境界，便是禅定。

武则天自幼便修行禅定，27岁太宗驾崩，她作为后妃被送入感业寺做了三年尼姑。这三年的修行更是使她修为大进。长期的修炼使得武则天在登帝位后，面对群臣的反对甚至羞辱能够平心静气，这是她长寿的一个重要因素。

秘籍二：骑马锻炼。武则天自幼精于骑术。初入宫时，是“才人”，所谓才人，就是为太宗与后妃们出行时准备车马的人。太宗出游时，才人也需要骑马护驾，这使得武则天练就一身好骑术。有一次外国进贡给大唐一匹良驹，但性子暴烈，难以驯服。有人叫武则天来帮忙。武则天到后，敏捷地跃上马背，无论烈马如何腾挪跳跃，她始终镇定自若地伏在马上，没有被甩下来，烈马最终被驯服。太宗见了，问她是如何做到的，她说：首先用鞭子抽它，如果不驯服，就用锥子扎，如果还是不驯服，就直接用匕首杀死它。太宗叹服不已，武则天年纪轻轻，即使是在驯马这样的小事上，已经显露出作为一个政治家的气魄和见识。

武则天骑术精湛，身处高位以后仍然注重骑马锻炼，练就了强健的体魄。秘籍三：宽宏大量。武则天长寿很重要的一个原因就是她的宽宏大量。武则天废李氏自己称帝后，许多效忠于李氏的大将纷纷起兵反抗，其中以徐敬业为最主要的一支。初唐四杰之一的骆宾王为徐敬业写了一篇《讨武曌檄》，痛骂武则天身事父子，惑乱宫闱，杀子废子，入神共弃。武则天看了之后，不但没有发怒，反而一笑，说道：“此人有如此之才，而使其流落不遇乎，宰相之过也！”

意思是这人有这样的才华，竟然没有为朝廷所用，实在是宰相的过失。徐敬业兵败之后，武则天也没有以造及罪治他，只是将他贬到外地做刺史。秘籍四：性生活和谐。



## <<看人家是怎样养生的>>

武则天的丈夫、唐高宗李治在武则天中年时已经去世。

做了皇帝以后，武则天不顾世俗偏见，召“面首”，即俗语说的“男宠”来维持正常的性生活。

与男皇帝固定地养一大堆后妃不同，武则天的面首是不固定的，如果得女皇欢心，时间则会久长一点。

薛怀义就是武则天的面首之一，深得武则天喜欢，官封大将军，但因为后来不满武则天喜新厌旧，触怒武则天而被杀。

当时朝中有人为讨好女皇，专门推荐面容俊美的男子给女皇做面首。

太平公主曾为母亲推荐一个叫张昌宗的人，张昌宗博得武帝欢心后，又向女皇推荐他的兄弟张易之，兄弟两人共事女皇。

关于女皇武则天的私密生活，民间有许多传说，但以上是正史上有记载的。

总之，武则天到60多岁时还有正常的性生活。

性生活的和谐也是武帝长寿不可避谈的原因之一。

武则天的养生法 (1) 生活中也能修炼。

“跏趺坐”是佛教修行的一种方式，是强迫自己进入空灵状态的方法。

但是这实际上与心胸宽广并没有直接的联系，最多不过是它能帮助人平定浮躁之气。

在生活节奏快速的今天，若非佛教徒，大概不会有多少人能够盘膝静坐修行。

但我们在生活中待人处事，本身便是另一种修行。

有些人心胸狭窄，因为别人一句话，就耿耿于怀，记恨许久。

其实最终伤害的还是自己。

试想，你对某个人恨之入骨，可是他会不会受到影响呢？

反而是你，你不管干什么事都没有心思，看到与那个人相关的事物就开心不起来。

整天愁眉紧锁，愁肠郁结。

要是看到那个人开开心心。

更是会火冒三丈。

其实有什么必要呢？

(2) 勤于锻炼。

是什么样的运动并不重要，重要的是应该有一项自己比较热爱的运动，并且能够长期坚持下来。

养生包括两部分内容：一是养心，二是养身。

心胸开阔是为了养心，但不止于此，健康是长寿的基础，只有拥有强健的体魄才能经得起衰老的考验。

。

(3) 维持正常的性生活。

食，色，性也。

食欲和性欲是人类两大生理本能。

有些人认为性是养生的大敌，这其实是错误的，只要不纵欲，正常和谐的性生活是有好处的。

武则天老年时仍然荣光焕发。

与她性生活的和谐是分不开的。

相反，一些长年独身的寡妇和鳏夫，都形容枯槁，看起来比实际年龄要苍老得多。

<<看人家是怎样养生的>>

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>