

<<世界长寿之乡>>

图书基本信息

书名：<<世界长寿之乡>>

13位ISBN编号：9787515201245

10位ISBN编号：751520124X

出版时间：2012-2

出版时间：何福高，江山，杨桂英 中医古籍出版社 (2012-02出版)

作者：何福高，江山，杨桂英

页数：272

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>

## <<世界长寿之乡>>

### 内容概要

养生秘方何处寻，巴马百岁老人云！

用简洁形式的白描创作方法，轻松、愉快的阅读方式，配有大量的实地实景图片，再现巴马人瑞的生活空间，和生活方式方法，内容涉及世界长寿之乡——巴马概况、百岁老人养生民间秘方、巴马原生态养生食物、巴马养生民间食疗方、巴马养生民间偏方、民间秘方中得到的感悟等，何福高等编著的《世界长寿之乡：巴马养生民间秘方（精华版）》末附有每个月享寿、食尚、神养、行养、形养、病养、备药、特日等通用要点等内容以供参考。

特点为将长寿文化、民俗旅游文化、抗衰老医学、现代科学读物，有机地结合在一起，满足读者多方位、多层次的阅读需求。

《世界长寿之乡：巴马养生民间秘方（精华版）》适用于长寿养生科学研究者，研究长寿文化人员，长寿现象探索者，长寿养生相关科技、生产、商企咨询者，长寿休闲养生的旅游者，史学资料收藏者，初中及以上文化层次的广大读者。

## &lt;&lt;世界长寿之乡&gt;&gt;

## 书籍目录

一 世界长寿之乡——巴马概况 二 百岁老人养生的民间秘方 苦踏长征万里路，乐跨世纪百岁人 夫妻恩爱同百岁，以苦为乐度春秋 兄弟同享百年好，伴着画眉度春秋 子孙孝顺黄牙文 顽强生命源知足 观音莲伴过百年 笑口常开人长寿 一生行善黄牙暖 传经育人黄大明 五代同堂李善兴 做童养媳的莫桂秀 百年偕老乐长春 与茶相伴杨牙会 长寿之家包仁英 电影演员韦汉儒 打游击罗妈秀月 饿了就吃罗妈政 智慧养生陶运海 接了命的罗秀珍 山歌能手陈小灵 苗条寿星黄七决 五代同堂牙妈来三 巴马原生态养生食物 火麻 巴马泉水 珍珠黄玉米 山茶油 巴马香猪 巴马油鱼 巴马神酒 三蛇蛤蚧酒 龙骨花 四 巴马养生民间食疗方 火麻益寿粥 玉米粥 南瓜粥 红薯粥 艾菜玉米粥 汤粥 豆腐粥 饭豆饭 清明黄花饭 淮山炒饭 火麻菜 合家菜 火麻芙蓉蛋 玉米豆腐 豆腐圆 椿芽炒蛋 云耳菜 火麻豆腐 蕨菜 苦麻菜 南瓜苗 扣南瓜 鱼腥草 羊瘪汤 南瓜子炒蛋 双色香猪 煎巴马油鱼 苋菜炒红薯叶 马齿苋 芥菜 芭蕉芋粉丝 红薯粉丝 红背菜 人参菜 魔芋豆腐 野芹菜 酸笋 茅根茶 金银花茶 车前茶 雷公根 野菊花茶 葫芦茶 泡酸梅 腌柠檬 酸梅酒 稔子酒 九节茶 巴马甜茶 五 巴马养生民间偏方 走路养生方法 治疗感冒偏方 治高血压偏方 治疗烫伤偏方 退热降温偏方 治疗中暑偏方 治疗失眠偏方 治疗胃痛偏方 治疗肝病偏方 治疗咳嗽偏方 养护头发偏方 六 民间秘方中得到的感悟 科学养生每一天 工作相关的养生 家庭相关的养生 无处不在的养生 保养好自己的胃 觅养生最高境界 附录A 每个月享寿、食尚、神养、行养、形养、病养、备药、特日等通用要点

## <<世界长寿之乡>>

### 编辑推荐

何福高等编著的《世界长寿之乡——巴马养生民间秘方(精华版)》是巴马长寿养生科学研究院专家组成员，几十年来潜心长寿文化的挖掘、整理、展示及研究工作的，巴马长寿养生文化非物质文化遗产的研究成果，也是精心打造的一套巴马长寿养生文化丛书中的一部分，将一种文化的符号，注入到巴马长寿现象的内涵之中，解读并展示了巴马作为一方秘境的现实和风采。

此书适用于长寿养生科学研究者，研究长寿文化人员，长寿现象探索者，长寿养生相关科技、生产、商企咨询者，长寿休闲养生的旅游者，史学资料收藏者，初中及以上文化层次的广大读者。

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>