

# 《名人养生秘典》

## 图书基本信息

书名：《名人养生秘典》

13位ISBN编号：9787807394655

10位ISBN编号：780739465X

出版时间：2009-8

出版社：中原农民出版社

页数：196

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《名人养生秘典》

## 内容概要

在生活水平提高的今天，人人追求健康长寿。为了帮助大家掌握健康长寿的养生秘诀，《名人养生秘典》作者搜集整理了古今名人各自不同、但行之有效的养生保健方法。希望广大读者能从名人养生经验中得到启迪，寻找符合自己的养生方法，远离疾病、健康长寿，快乐生活每一天。

# 《名人养生秘典》

## 书籍目录

老子养生秘笈王充养生秘笈华佗养生秘笈苏东坡养生秘笈武则天养生秘笈陆游养生秘笈乾隆皇帝养生秘笈袁枚养生秘笈齐白石养生秘笈慈禧太后养生秘笈孙墨佛养生秘笈谢侠逊养生秘笈冰心养生秘笈季羨林养生秘笈魏巍养生秘笈郑秀文养生秘笈刘翔养生秘笈赵雅芝养生秘笈容祖儿养生秘笈袁泉养生秘笈赵薇养生秘笈林志玲养生秘笈刘若英养生秘笈庄子养生秘笈孙思邈养生秘笈欧阳修养生秘笈苏辙养生秘笈王夫之养生秘笈康熙皇帝养生秘笈蒲松龄养生秘笈李渔养生秘笈张仲景养生秘笈罗明山养生秘笈吴图南养生秘笈陈纳逊养生秘笈苏步青养生秘笈谢晋养生秘笈王嘉麟养生秘笈关之琳养生秘笈章子怡养生秘笈李嘉欣养生秘笈张柏芝养生秘笈黄奕养生秘笈陈思璇养生秘笈孙俪养生秘笈陈松伶养生秘笈.....

## 章节摘录

**老子养生秘笈** 老子，春秋时期思想家。在传说中，老子一生下来就有白色的眉毛及胡子，所以被后来人称为老子。在道教中，老子是一个很重要的神仙，被称为太上老君。

1. “叩齿鼓漱” 老子“叩齿鼓漱”的具体方法是：闭目端坐，心神宁静，排除一切杂念，舌抵上腭，口唇微合。入静后，唾液渐渐从舌下涌出。待满口时，缓缓咽下，并用意念将之送入下丹田。久而久之，利于健康。

【现代研究】 现代医学曾经认为唾液只是口腔的外分泌腺分泌的一种消化液。它的作用就是助消化和搅拌湿润食物。然而近年来的研究成果表明，唾液虽然不是长命百岁的仙水，但也不仅仅是消化液，常咽唾液有很多好处：

免疫功能：在研究艾滋病时，日本某大学的清水文雄教授采集了2~40岁的22名健康人唾液样品，各与0.5毫升含艾滋病病毒的唾液混合，在37℃保温1个小时，结果发现其中17件样品有99%的艾滋病病毒已被破坏；进一步研究发现，这是唾液溶菌酶起的灭毒作用。它不仅是艾滋病病毒的克星，还能杀灭进入口腔的一部分致病菌。

防癌功能：最近发现唾液还能将多种致癌物质转化为无害物质。日本的西冈一教授认为如果能使食物在口腔中咀嚼30秒以上，唾液中的过氧化酶、过氧化氢酶等13种酶就可基本消除食物中可能存在的亚硝基化合物、黄曲霉毒素等微量致癌物质。由此可见唾液是人体特有的抗癌剂。

## 精彩短评

1、在生活水平提高的今天，人人追求健康长寿。

# 《名人养生秘典》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)