

# 《破译张学良的长寿密码》

## 图书基本信息

书名：《破译张学良的长寿密码》

13位ISBN编号：9787802142138

10位ISBN编号：780214213X

出版时间：2007-1

出版社：团结出版社

作者：龚应泰

页数：277

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)

# 《破译张学良的长寿密码》

## 内容概要

张学良早年曾沾染不良嗜好，中年以后身陷囹圄五十秋，历经磨难却得享百年。百年少帅养生秘方何在？本书将探秘揭幽，与读者共享其养生长寿之道。

本书作者作为国内资深张学良研究者，以他数十年对张学良人生轨迹的探访与研究，以大量生动翔实的史实剖析少帅的生活与爱情，从而破解其长寿之谜。让我们翻开张学良的病历，回顾这位世纪老人的坎坷人生，了解其长寿的奥秘。

# 《破译张学良的长寿密码》

## 书籍目录

序章 “健忘”者长寿第一章 张学良病历 1、少年时肺病沉重 2、吉林剿匪时得过胃病 3、失眠症与慢性肠炎 4、鲜樱桃·伤寒病·沈阳事实 5、阑尾炎险些让他丧命 6、传染病房里的特殊患者 7、92岁老人猝发脑血肿第二章 30岁以前就是“美食家” 1、把“辽菜”带进北京 2、“咖喱鸡”和“东北小豆腐” 3、迷上西餐 4、谭家菜和外籍营养师第三章 难忘的苦中美餐 1、幽居深山有贵客 2、黑木耳和豆腐竟成佳肴 3、与疯女人同桌进餐第四章 “吃”出来的长寿老人 1、张大千的“食道” 2、张群的“食疗艺术” 3、王新衡的西餐与素食 4、赵四小姐的拿手好戏第五章 旅美九年话饮食 1、“戒食”与“无条理”饮食 2、“外国饭”难吃第六章 与台湾名人谈养生 1、与王永庆 2、与梁肃成 3、与吴大猷 4、与张群 5、与宋美龄第七章 张学良：“我是好动的人” 1、开汽车，架飞机 2、骑马，胜似闲庭信步 3、从葫芦岛初泳到畅游长江 4、江河戏水与温泉濯足 5、幽禁时的体育活动（一） 6、幽禁时的体育活动（二） 7、散步、登山和“卫生麻将”第八章 室雅何须大，花香不在多第九章 窘境天地宽第十章 睡眠、寡欲与金钱第十一章 花中真君子，芒果味亦香第十二章 厄运中的信仰第十三章 书画亦与寿相关第十四章 京剧，苦中作乐的雅兴第十五章 戒烟·戒酒·护牙第十六章 张学良养生八法第十七章 爱，有益健康尾声 歿前不信风水迷信

# 《破译张学良的长寿密码》

## 精彩短评

- 1、这本书是退休后一直强调健康养生的我老爸看中的，我替他买回来，也顺便看了看。内容还是挺符合中老年人兴趣的，文中通过对张学良以及他的长寿伙伴们生活的详细介绍，从各个方面提出了张的长寿之道。老爸深有感慨。但本书的缺点是字小，这类书尤其适合中老年人读，却没有照顾到中老年人的视力问题，有些遗憾。
- 2、护齿能让你长寿至少十到二十年

# 《破译张学良的长寿密码》

## 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)