

《如皋长寿方案》

图书基本信息

书名：《如皋长寿方案》

13位ISBN编号：9787539929194

10位ISBN编号：7539929197

出版时间：2008-8

出版社：江苏文艺

作者：大隐

页数：202

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

《如皋长寿方案》

前言

长寿理论把地理、气候、空气质量、土壤条件等作为助人长寿的外在条件。闻名世界的长寿之乡都地处高寒地带或远离尘嚣、无污染的偏僻地区，秘鲁的维尔卡旺巴、巴基斯坦的罕萨、尼泊尔的洪扎村、日本的立花等莫不如此。中国历次人口普查的结果也表明，长寿者大都生活在海拔较高的山谷和人烟稀少的边疆。然而，地处长江中下游平原、工业发达地区的江苏如皋是一个例外！如皋是江苏省南通市下辖的一个普通地级市，总人口只有145万，但百岁以上的老人却有200余人，90~99岁的老人有4000多人，80~89岁的老人超过4万。国际公认的长寿之乡标准是每百万人口中有75位百岁老人，如皋超过国际标准整整一倍多。这样一个充满传奇色彩的长寿福地却不像其他长寿之乡那样隐藏在崇山峻岭之中，也没有远离现代都市文明，它就在我们的身边——地处长江三角洲城市圈内，与南京、上海等国际大都市相毗邻，与苏州、扬州等旅游胜地相临近，自然环境与东部沿海城市一般无二，可以说，它是一个举世无双、处在闹市之中的长寿仙地。作为中国沿海地带惟一的长寿之乡，如皋独特的长寿现象已经引起世界范围的广泛关注。环境稀松平常，却养育了众多百岁人瑞，这一长寿现象的背后到底蕴藏着什么奥秘？长寿之乡的人们在饮食、生活起居、运动以及日常养生、养性方面有着怎样的智慧？长寿神话真的是不可以复制的吗？带着这些疑问，我亲自去了如皋实地调查走访，发现那里的老人之所以长寿，关键在于有一套健康的生活方式，而这套方式完全是可以被模仿和复制的。我把采访到的如皋老人的生活方式加以总结和整理，就成了现在您看到的这本《如皋长寿方案》，这是一套非常具有普适性的长寿养生保健方案，里面包括了9个如皋老人常年坚持的健康饮食原则，6种他们餐桌上最常出现的食物，8个在长寿之乡发现的长寿菜单，11个延年益寿的生活密码，11种养护五脏六腑的简单动作，6个带病延年的不传之秘，7种如皋老人的怡情养性之物，等等。可能有的读者觉得里面的方法太让人眼花缭乱，这个您不用担心，如果您那里没有条件，不能全部做到，可以只选其中几样，哪怕只有一样，持之以恒地坚持下去，您也会见到明显的效果。这本书里没有死板的条条框框，有的只是一个个鲜活的例子。如皋老人为我们开辟了一条益寿延年的康庄大道，沿着这条路走下去，人人都可以像如皋老人一样，轻轻松松地活过天年。“老吾老以及人之老”，我衷心祝愿全天下的老人都能幸福、健康、长寿。大隐2008年4月

《如皋长寿方案》

内容概要

《如皋长寿方案》为您献上：一、9个如皋老人常年坚持的健康饮食原则，6种他们餐桌上最常出现的食物，8个在长寿之乡发现的长寿菜单，照此烹饪，您就能在体验“淡杂鲜野”的同时，找到打开长寿之门的金钥匙；二、11个延年益寿的生活密码，使您在不知不觉中提高免疫力、排出身体毒素、保持气血通畅，达到寿比彭祖的终极养生目的；三、11种养护五脏六腑的简单动作，让您直接通过刺激经络、穴位，把身体脏腑机能调理到最佳状态；四、6个带病延年的不传之秘，教您激发身体的自愈力，用健康的生活习惯和积极的生活态度把疾病的影响降到最低；五、7种如皋老人的怡情养性之物，为您梳理情志，清除杂念，调适生活，使益寿延年变得顺理成章；六、1份《老年人手掌自测健康标准》，方便您快速查知自己的身体状况，防病于未然。

《如皋长寿方案》

书籍目录

序言 祝天下老人都能幸福、健康、长寿 第一章 上天垂青的长生福地 1.很少有人猜得出如皋老人的真实年龄 2.学习如皋人的经验，献给全天下的老人 3.我们也可以像如皋老人那样高质量地活到百岁 第二章 如皋人长寿的不传之秘 1.“淡、杂、鲜、野”，长寿的不传之秘 2.“早晚喝粥，中午吃饭”，想不长寿都难 3.“三菜一汤”保长寿 4.活神仙的饮食 5.均衡的营养才有效果 6.每顿只吃八分饱，人体阳气才不少 7.要识得食物的“四性五味” 8.如皋长寿老人只吃时令蔬菜 9.亲近远亲食物 第三章 吃的都是家常便饭，为什么如皋人就能颐养天年 1.萝卜虽是小人参，但比人参灵和神 2.日啖灵丹七八颗，何愁今生不长寿 3.每天吃山芋（红薯），方能长寿少疾 4.如皋大豆抗衰老，还能替您尽孝心 5.大蒜，化腐朽为神奇的不老仙丹 6.生姜是天赐的延年珍品 第四章 在长寿之乡发现的长寿菜单 1.不必求仙方，粥油胜参汤 2.糝儿粥，米打底，喝了能活九十几 3.南瓜疙瘩汤，祥云祝寿来 4.荠菜增寿，豆腐添福 5.常吃荞麦饼，从小不生病 6.长寿灵药大麦饭 7.要长精神找焦屑 8.自制浆酒，长寿不愁 第五章 保佑如皋人健康长寿的好水 1.药补不如食补，食补不如水补 2.白开水和茶都是如皋老人的长寿神水 3.返老还童找“天水” 4.如皋老人的饮水经 第六章 如皋老人延年益寿的生活密码 1.吸收太阳的阳气 2.腹式呼吸——长寿从养肺开始 3.静养生——比龟蛇还长寿 4.绝不反抗大自然——如皋人的四季生活守则 5.大便通畅就得福 6.如皋老人的洗澡经 7.热水泡脚，胜吃补药 8.在细雨中漫步——如皋长寿老人的别样养生 9.如皋人独一无二的子午觉 10.保持“三个动”，寿与天地同 11.运动越柔和，人就越长寿 第七章 十一种简单动作就能养护五脏六腑 1.让土地来按摩自己的双脚——赤足行 2.长寿不是南柯梦，一梳头来日月明 3.唾液漱口——流传千年的丹田养护方 4.一套抛砖操，独步天下行 5.搓脸搓耳，养心保肾 6.先把双手搓热再搓脚 7.搓绳就可养护五脏六腑 8.放风筝——如皋长寿老人的养眼养肝方 9.把长寿的奥秘敲出来——如皋长寿经中的敲腿法 10.天天揉腹，万病可除 11.踮脚尖，壮心田 第八章 如皋长寿老人带病延年的秘密 1.大怒破阴，暴喜伤阳 2.世上最能帮助您的医生是您身体的自愈力 3.药有一种邪气——无病不可乱服药 4.病秧子熬出了大寿命——带病延年的秘密 5.艾草——长寿之乡的救命神草 6.如何用家常便饭来养生 第九章 存天理，灭人欲——长寿的基本教义 1.“笑”是不花一分钱的最好补药 2.每个长寿老人都至少有一件养性之物 3.花木养生——七情之病花中解 4.如何利用花木的偏性来纠正人体的偏性 第十章 孝道养生——送给父母的健康方法 1.孝者才能长寿 2.如皋长寿老人是如何避免孤独之害的 3.五世同堂应该是中国大多数老人的渴望 4.我们应该怎样为老人尽孝 后记 长寿的奇迹可以发生在任何人身上附录 老年人手掌自测健康标准

章节摘录

不必求仙方，粥油胜参汤喝惯了粥的如皋人对熬到了功夫的粥油很感兴趣，这是他们常年喝粥喝出的经验。粥油就是粥熬好后，浮在锅上的一层黏稠的粥幕，形如膏油，中医也叫做“米油”。粥油是米汤的精华，营养丰富，在中医看来，它具有补中益气、健脾和胃的作用，滋补力之强，丝毫不亚于参汤。清代名医王孟英在他的《随息居饮食谱》中就说“米油可代参汤”，因为它和人参一样具有大补元气的作用。元气是人体的根本之气，如皋人称为“原阳”，就是人体阳气的根本。传统中医认为，元气是由元精（父母之精）所化生，对五脏六腑起着温煦生化的作用，所以中医有“气聚则生，气壮则康，气衰则弱，气散则亡”一说。堪比参汤的粥油无疑是补充人体元气的最佳选择，如皋老人发现了这个诀窍，就尽最大可能地多喝，难怪如皋寿星这么多。在如皋人的家中，尤其是农村用大锅熬粥的人家中，粥油会在锅里大面积地显现出来。享受粥油的主要是产妇和老人，产妇食用后能补益气血，养心养颜；老年人食用会收到滋养脾胃，补益精气的效果。所以凡是经常喝粥油的如皋老人不但没有脾虚胃疼的现象，而且精神气十足，不生白发，看上去比实际年龄要小很多。如皋长寿老人告诉我，要想得到优质的粥油：第一，煮粥所用的锅必须清洗干净，不能有油污；第二，最好是用深井水，以小火慢熬，不添加任何佐料；第三，必须用优质的新鲜大米。这样熬出来的粥油喝下去以后，浑身什么时候都是暖洋洋的。搓脸搓耳，养心保肾很多人都有这样的经验，感觉疲劳时搓一搓脸，马上就会精神很多。这是因为搓脸刺激了面部穴位，它也是一种促人健康的保健运动，而如皋长寿老人差不多每天都要搓一次脸，通过搓脸，很多老人变得脸色红润、双眼有神。搓脸的方法很简单，它不受时间、地点的限制，疲劳时、困倦时、身体不舒服时，都可以搓一搓，而且它不需要借助其他任何工具，只需要一双手。如皋老人搓脸前通常要先把双手搓热，然后用搓热的双手去搓脸，有时从上向下，有时从下向上，每次都把下颌、嘴巴、鼻子、眼睛、额头、两鬓、面颊全部搓到，这个过程可快可慢，觉得自己舒服了就可以。中医认为，心之华在面，心系统功能的强弱是通过面色来反应的；中医也有望诊之说，因为面部征象可以反应出人身体的健康与否；面部聚集着大量穴位，它是足三阳经的起点和手三阳经的终点。搓脸就意味着按摩了这些经脉和穴位，使其气血畅通、循环无碍。另外，搓脸需要肩关节上抬并上下运动，这是锻炼肩关节、预防和治疗肩周炎的好方法。杨老汉就是通过搓脸顺带治好了自己的肩周炎。有时，搓脸时间过长，造成肩膀酸痛，这时您不妨休息一会儿。保健一定要量力而行，过度疲劳，弄伤自己，就大失保健本意了。搓脸的同时，如皋老人一般还会配合搓耳。中医认为，耳朵是全身经络汇集之处，“耳为宗脉之所聚”“五脏六腑、十二经脉有络于耳者”，人体各个部位都与耳廓通过经络形成密切的联系。按摩耳廓就能打通全身经络，活跃机体脏腑，特别是肾脏。藏象学说认为，肾开窍于耳，经常搓耳朵就是对肾脏的调理和养护，而肾在体主骨，肾功能强，必然骨骼结实，骨质疏松的症状不会发生。每天搓脸和搓耳，如皋老人不仅获得了红润的面色和强壮的身体，更获得了对健康生活的自信，拥有信心就是拥有了一切，这信心正是他们颐养天年、寿与天齐的基础所在。口嚼生姜片，通神去秽恶“晚吃萝卜早嚼姜，气走医生不开方”这句俗语在说明萝卜是养生保健神品的同时，也说明了姜的不凡功效。在如皋人的心中，生姜不仅调味，更是调身调心的重要营养品和药材。在长寿之乡，生姜是保佑他们平安长寿的灵性之物。如皋人对生姜情有独钟，可能与几个民间流传甚广的故事有关。传说，苏东坡在钱塘担任太守时，曾经游览净慈寺。他发现80岁高龄的住持鹤发童颜、精神矍铄，十分惊奇，便询问驻颜妙法。住持说：“我每天用连皮嫩姜切片，温水泡服，吃了40多年。”还有一个传说，白娘子误饮雄黄酒，变回原形，许仙惊吓致死，白娘子为救许仙赴昆仑山盗仙草，这盗来的仙草就是生姜芽，所以生姜也叫“还魂草”，姜汤又叫“还魂汤”。原来生姜还有这等奇妙，它真是天赐如皋的延年珍品啊。《神农本草经》记载，生姜性味辛温，入肺、脾、胃经，有解表散寒、温中止呕、化痰止咳、祛痰祛寒、补气平喘的作用，经常被用来治疗风寒感冒、胃寒呕吐、寒痰咳嗽等症。在长寿之乡如皋，喝姜茶、含姜片、用姜水泡脚已经是一种融入当地人骨血的传统养生习惯。在如皋民间，但凡有人感冒发热、恶寒畏风，通常都是先熬上一碗生姜水喝，出一身汗，感冒症状自然很快得到缓解。而一般人经常喝姜水，既促进血液循环，又加速胃液分泌和胃肠蠕动，帮助消化。在我的调查中，发现如皋人有一种不同平常的吃法，他们一般是把生姜切片或切丝，在沸水中浸泡10分钟后，再加蜂蜜调匀，制成生姜茶，每天喝上一杯。据他们说，这样喝一两个月后，脸上的老年斑就会减少很多。另外，如皋老人还会用1斤生姜、半斤枣、2两白盐、3两甘草、半两丁香或沉香，或蒸或煮，做成上好的养神养颜药膳，每天清晨吃一杯，顿时精神振奋，容颜如新。如皋老人口含生姜片就像现在的年轻人含维生素C片一样，他们把生姜洗净切成薄片，每天

《如皋长寿方案》

含上三四片，能“通神明，去秽恶”，作为保健方法来说，最是轻松有效。传说，孔圣人每天饭后都要吃3片姜，一直活到了73岁，才无疾而终。我认为，从长寿这一点上看，如皋人的智慧绝对比孔子高出许多。如皋人还喜欢用姜水泡脚，就是将双脚浸泡在热姜水中，水以能浸到踝骨为宜。浸泡时还在热姜水中加点儿盐和醋，并不断添加热水，一直浸泡到脚面发红为止。热水泡脚可以促进末梢血液循环，刺激脚底反射区和穴位，使全身经络得到调节，缓解疲劳；而用热姜水泡脚，还可以让姜的保健功效顺着打开的经络直达全身。喝姜茶、含姜片、用姜水泡脚，这三种养生方法在如皋绝对是无人不知、无人不晓，几乎每个如皋人都在亲身实践着这些方法，效果当然不用我说了，大家一目了然。姜除了具有药用功效外，它的另一职责是充当如皋人烹饪时的调味品。如皋人的菜肴用料十分讲究，但在辅料的运用上却相当保守，这主要是为了保持菜肴原有的风味。如果您在如皋人家中做客，便能尽情享受风格清淡而柔和的坊间美食。在如皋人家的厨房里，最常用的调味品是姜、葱、蒜。尽管其他诸如红辣椒、八角、花椒、胡椒粉等调味品也时有踪迹，但对大多数如皋人来说，有了姜、葱、蒜就足以制作一桌极具地方风味的美食了。在姜葱蒜为主打的调味品中，生姜是当地人用得最多的佐料。无论是焖煮的红烧肉，还是清炒的大白菜，都离不开用生姜来调味。一般的用法是：取生姜一小块，拍裂，放在炒菜的锅中；或把生姜切成末，和蔬菜一起下锅爆炒。如皋人在吃江鲜、海鲜和河鲜的时候，生姜的用量绝对盖过其他调味品。如果要吃时令冷切羊肉，生姜就被切成细长的丝，与主配的菜肴平起平坐。长寿之乡有一道私房菜叫姜丝肉，就是用生姜丝、瓜子和肉丝烹调炒制而成的，生姜几乎占了一半的用料，这道菜不但味道鲜美，而且营养非常丰富。如皋人最初只是把它作为高级的过粥小菜，在春节时才制作，后来逐渐在周边地区流传，成了坊间日常款待宾客的一道长寿佳肴。在长寿之乡，生姜就是保佑他们平安长寿的灵性之物。热水泡脚，胜吃补药如皋人都有泡脚的习惯，这是我在如皋调查时发现的。“泡脚有益健康”差不多是一个大家公认的养生真理，如皋出寿星，与泡脚这个习惯有密切的关系。大名鼎鼎的如皋才子冒辟疆在家境窘迫、身染重疾的情况下，依然活到82岁，传说就是因为他有每天用花椒水泡脚的习惯。脚是人体的“第二心脏”。中医典籍上说：“人之有脚，犹似树之有根，树枯根先竭，人老脚先衰。”脚是人体足三阴经（足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经）的起点和足三阳经（足阳明胃经、足太阳小肠经、足少阳胆经）的终点，与全身很多脏腑有密切关系。而且，脚上有反射区和众多穴位，当人们用热水泡脚时，就会刺激穴位和反射区，促进脚部乃至全身的血液循环，从而加快身体的新陈代谢，起到调节全身的作用。比如，刺激涌泉穴和太冲穴，能起到养肾护肝的作用。涌泉穴被认为是人体第一长寿大穴，在脚底部脚趾向下卷时足前凹陷处，是肾经的首穴。《黄帝内经》说：“肾出于涌泉，涌泉者，足心也。”意思是说：肾经之气犹如源泉之水，来源于足下，涌出灌溉周身四肢各处。刺激这个穴位可以使肾精充足，耳聪目明，精力充沛，百病不生。太冲穴是肝经的原穴，意指肝经的水湿风气在此向上冲行，它位于第1、2跖骨结合部之前的凹陷处，是人体足厥阴肝经上的重要穴道之一。太冲穴主要针对肝脏系统疾病、牙痛、眼病、消化系统疾病、呼吸系统疾病、生殖系统疾病有一定的预防作用，经常按摩这个穴位，对防治高血压、头痛、头晕、失眠、多梦都很有好处。如皋有不少老人经常泡脚并按摩太冲穴来代替吃降压药，以达到“上病下治”的神奇效果。如皋人泡脚的习惯由来已久，如皋的澡堂里都辟有一个温度稍高的热水池子，专门供客人烫脚用，池子上铺搭着方格状的木头骨架，客人坐在热气蒸腾的木头骨架上，一边湿蒸，一边用毛巾蘸着热水烫洗脚丫脚板，通常人们会在把脚板洗烫舒服后，再做脚底按摩。这是如皋很传统的烫脚泡脚方法了。不去澡堂的人就在家泡脚，如皋人家家家户户都备有几个小木盆，专门用来泡脚。特别是冬天，由于当地没有暖器，老人们在睡觉前，总会在寒冷的屋内，倒上一盆热水，把脚泡在热水中，等浑身温热，筋骨舒酥，才上床睡觉。这对他们来说是一件很惬意的事。如皋长寿老人蔡先生，向我介绍他的泡脚经验时，告诉我他的泡脚方法：开始时先用约40~50摄氏度的温水，泡一会儿再加一些开水，使盆内的水温达到60~70摄氏度，水量以浸过踝关节为度。大约泡半小时，全身有热乎乎的感觉，用手摸额头有汗感，说明已经达到效果了。老人泡脚最好用深一些、底部面积较大的木质桶，能让双脚舒服地平放进去，而且要让水一直浸泡到小腿。水温在40摄氏度左右比较适宜。热水泡脚时加些中药也是如皋老人的讲究。一般气虚的老人选用党参、黄芪、白术等补气药；血压偏高的老人宜将菊花、枸杞子、桑叶枝、丹参等与冰片少许煎药泡脚；冬天皮肤干燥、容易皴裂的老人，可选择桂枝、银花、红花等中药。蔡先生说，上述中药每样取15~20克，用砂锅煎煮，然后将煎好的药液去渣倒进桶里，再加入热水，每天浸泡30分钟，效果好得会让人觉得难以相信。蔡先生还特别交待，老人热水泡脚不能时间太长，一般20~30分钟就可以了。否则双脚的局部血液循环过快，会造成身体其他部位相对缺血，老人有可能因脑供血不足而昏厥。“一年四季沐足：春天洗脚，开

《如皋长寿方案》

阳固脱；夏天洗脚，暑理可祛；秋天洗脚，肺润肠濡；冬天洗脚，丹田湿灼。”我记不得这是哪本书中的记载，放在这里，送给全天下老人，希望每个人都可以通过泡脚获得健康无忧的幸福生活。【如皋长寿参考资料】如皋长寿老人总结出的泡脚注意事项：第一，泡脚时要注意温度适中（最佳温度是40~45摄氏度），既防止水温过热灼伤皮肤，又避免凉水对血管的刺激作用。最好能让水温按足部适应逐步变热。第二，泡脚的时间在30~40分钟为宜，泡脚时间内水温要保持恒定，尤其在进行药物泡脚治疗时，只有保持一定的温度和时间，才能保证药物效力的最大发挥，从而达到治疗的效果。第三，药物泡脚时，如果给予足部适当的物理刺激，如按摩、捏脚或搓脚等，有条件者也可使用具有加热和按摩功能的泡脚盆进行泡脚，效果更佳。第四，饭前、饭后30分钟不宜进行泡脚，由于泡脚时，足部血管扩张，血容量增加，造成胃肠及内脏血液减少，影响胃肠的消化功能。饭前泡脚可能抑制胃液分泌，对消化不利，饭后立即泡脚会造成胃肠的血容量减少，影响消化。第五，药物泡脚治疗时，有些药物外用会起泡，或引起局部皮肤发红、瘙痒。有的人属特异体质，用药后出现过敏反应。出现这些症状后，应停止用药。第六，药物泡脚所用外治药物，剂量较大，有些药物尚有毒性，所以，泡脚完毕后，应立即洗净，拭干。第七，有传染性皮肤疾病者，如足癣病人，应注意自身传染和交叉传染的可能。同一家庭成员，最好各自使用自己的脚盆，防止交叉感染或传播疾病。第八，泡脚时，由于足部及下肢血管扩张，血容量增加，可能会引起头部急性贫血，出现头晕、头眩。出现上述症状时，可用冷水冲洗，使足部血管收缩，血液充分流向头部，消除头部急性贫血，缓解症状。第九，不适合泡脚的人群：严重心脏病患者；脑溢血未治愈者；足部有炎症、皮肤病、外伤或皮肤烫伤者；出血性疾病、败血病等患者；对温度感应失去知觉者；严重血栓患者；心脏病患者；对温度感应迟钝者（应控制好温度，避免烫伤），都不适合泡脚。如皋老人常用的足疗方法：1、失眠：磁石、荆芥、夜交藤、丹参、独活、远志各15克，水煎去渣，加热水至3000毫升（水温约摄氏40度）泡脚，每晚睡前一次。2、高血压：夏枯草、磁石、决明子、生龙骨、川芎各15克，草药煎汁去渣倒入米醋合热水至3000毫升泡脚。每日1~2次，每次20~30分钟。罗布麻叶15克、杜仲6克、牡蛎15克、夜交藤10克、吴茱萸10克，水煎去渣加热水至3000毫升浸足，每晚睡前1次。3、急性结膜炎：野菊花、木贼草、薄荷叶各15克，水煎去渣加热水至3000毫升泡脚，每日1~2次，每次20分钟。4、足部冻伤：桂枝、茄秧、白芷、防风、细辛各15克，水煎加热水至3000毫升泡脚。每日2次，每次20分钟。

《如皋长寿方案》

后记

如皋长寿现象实在不是几句话可以归纳的。这本书脱稿后，我又反复阅读了几遍原稿，每读一次都有新的收获和启发。所以，我相信这是一本值得天下老人反复品味的书。与其说这本书多么值得品味，还不如说如皋长寿现象本身是值得细细品味和评说的。许多对如皋怀有期待的专家和记者来到如皋后，发现这个神秘之地并没有他们想象的那样具有得天独厚的长寿自然优势，反倒是环境稀松平常，气候普通无异。然而，正是这片平常之地却养育了众多百岁老人。为什么同样的自然条件下，长寿奇迹不是发生在其他地方，而恰恰是发生在如皋呢？这使得如皋长寿现象更具有传奇色彩和启示意义。其实，所有的长寿现象都不是一个凭空的传奇。众多事实证明，如果养生方法得当，无论生活在何地，都有可能活到百岁以上，而且我们可以自豪地做到在40岁时看上去像30岁，100岁时看上去像80岁——无论我们是什么年纪，都可以精力充沛，神采奕奕，高质量地快乐生活。所有的经验都告诉我们，世界上并没有活到百岁的特效药，重要的就是方法和信心。《如皋长寿方案》的结论也是如此。它再次证明，饮食、生活起居以及情志调适都必须道法自然，顺乎人的本性，使我们的先天真元不受损失。法于阴阳，和于术数，是《黄帝内经》的养生精华，同时，它也是《如皋长寿方案》中最核心的思想。《如皋长寿方案》的精髓来自于如皋老人长期生活中点点滴滴的养生积累，这是如皋老人长寿的真正奥妙。可以肯定地说，任何一个人只要照着长寿之乡的方法去做，长寿就不是一件遥不可及的事。而且从任何时候开始都不算晚，即使是那些已经重病缠身的人，也可以缓解疾患，带病延年。是的，长寿的奇迹可以发生在任何人身上。大隐2008年6月

《如皋长寿方案》

编辑推荐

1.《如皋长寿方案》中的方法简单实用，照书里说的方法去做，您也能活到百岁以上。2.献给每一个中国人的健康自助指南。3.如皋，环境稀松平常，何以寿高者众？吃的都是家常便饭，喝的都是一样的水，呼吸的都是同样的空气，同是中国人，为什么他们就能活到百岁以上？4.109位如皋老人鲜为人知的养生秘诀，普适寻常人家、凡俗生活，可供全国人民效仿。您若全盘掌握、融会贯通就能圆长生之梦。特别赠送：全彩标准足部反射区挂图、食物属性一览表。

《如皋长寿方案》

精彩短评

- 1、老人健康是每个做儿女的心愿，这本书介绍的方法简单易学，实用性挺好，是送给父母好礼物。
- 2、与《不生病的智慧》同一系列的书籍。
- 3、正在看，现在我家每天早上都吃粥
- 4、母亲一直想买这本书，她很早就听说《如皋的长寿方案》对中老年人很好，现在她正在看的过程中，感觉很不错
- 5、在细雨中慢走，这个不太对吧，这样身体会进寒~
- 6、本书说出了如皋人长寿的原因：从饮食、心态和生活等多方面写出如皋人长寿的秘诀。我家附近有一位如皋老人，70多岁了，饮食很简单，居住也很朴素，看报纸不用戴眼镜，整天乐呵呵的，大道至简：积极心态，平衡饮食。
- 7、送给老妈的~很喜欢~
- 8、本来就是买来给妈妈的，妈妈绝的看了很受用，非常的喜欢
- 9、里面说的很多内容，都很实用。
- 10、从生活中提出来的，很实用
- 11、工作需要...
- 12、都是不错的自然养生法。
- 13、书的纸张和质量很好，快递也很迅速，长辈正在看，说不错，推荐
- 14、送给家人的书
- 15、淡杂鲜野，带病长寿
吃八分饱，时令蔬菜
晒背撞墙，一浴三淫
- 16、养生与福报
- 17、以前买了几本经络养生的书给妈妈，她嫌麻烦不易操作。这本书的观点较简单，易操作，她很喜欢。
- 18、内容不实在，有些一看就是拼凑来的。只是大致翻了翻。
- 19、《如皋长寿方案》一书，介绍的长寿方法很简单、很通俗、很实用！没有长篇大论的说教之言，是普适千家万户、百姓人家的一本养生好书！
- 20、如皋是个长寿之乡，很有名气，长寿之乡的长寿经验确实可以看看当作参考。。。
- 21、送给父母的好书！

《如皋长寿方案》

精彩书评

1、1.文中许多所谓的养生之道都是老生常谈，毫无新意，许多书籍上都谈过，感觉是抄袭拼凑之作，只是胡乱套了如皋之名而已；2.文中不少分析把因果颠倒了；把许多长寿老人或身体健康之人所具有的身体特征都解释成长寿的原因，一派胡言！3.文中错误之处比比皆是，感觉都是随手拍脑瓜想当然的。略举一例，比如文中由如皋老人喜欢吃玉米引申到国外长寿村及国内长寿之乡--广西巴马的长寿都因为吃玉米。如皋以及国外的那几个长寿村是否喜欢吃玉米我不知道，但是广西巴马却是基本不怎么吃玉米的，吃红薯倒是比较多。江苏文艺出版社的这一套国医系列我大致都看了，典型的炒作之作！求医系列还算可以，有些东西还有些借鉴；不生病系列简直就是误人之大害之作；特别是那所谓的“超级中医教母”马跃凌的那几本书，简直是害死人不偿命呀！

《如皋长寿方案》

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