

《寿比南山：为什么如皋有那么多百岁以》

图书基本信息

书名：《寿比南山：为什么如皋有那么多百岁以上老人》

13位ISBN编号：9787534598850

出版时间：2014-11

作者：高正

页数：256

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

《寿比南山：为什么如皋有那么多百岁以》

内容概要

历来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。然而，地处长江中下游平原、工业发达地区的江苏如皋却是一个例外。作为世界唯一地处平原地区和经济发达地区的长寿之乡，如皋的长寿文化源远流长，长寿现象独具魅力，当地百岁老人在人口总数中所占比例，名列世界前茅。

环境稀松平常，却养育了众多百岁人瑞，这一长寿现象背后到底蕴藏什么奥秘？世界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？长寿神话真的是可以复制的吗？本书作者通过实际调查和走访，对如皋地区一百多位长寿老人的饮食习惯、生活起居等方面进行全面、立体地分析、归纳，挖掘出了他们鲜为人知的养生长寿秘诀，并在此基础上总结出一整套极具普适性的长寿方案，全中国的中老年人可以放心使用，进而也像如皋人一样，轻轻松松活过百岁。

《寿比南山：为什么如皋有那么多百岁以》

作者简介

高正，自由撰稿人，长期致力于长寿文化研究，“长寿之乡”文化的传播者。

《寿比南山：为什么如皋有那么多百岁以》

书籍目录

第一章 长生福地养长寿根脉

让世界惊叹的如皋长寿现象 / 010

滋润如皋寿星的“三养” / 013

学如皋人养生，人人都能寿满天天 / 018

第二章 民以食为寿的食疗养生法

“淡、杂、鲜、野”：长寿饮食的不传之秘 / 024

“早晚喝粥，中午吃饭”，三餐有方，长寿有望 / 040

“三菜一汤”午吃好，健康搭配，长寿不愁 / 046

杂粮野菜，天赐美食最延年 / 052

玉米是最好的长寿主食，常吃能过百 / 056

粗细、荤素搭配，日日坚持便能长寿 / 060

只吃时令蔬菜，安享天寿之乐 / 063

多吃鱼虾少吃肉，头脑灵活病无踪 / 067

“远亲食品”好处多，延年轻身就靠它 / 070

第三章 好吃好学的长寿菜谱

春吃荠菜能添寿 / 076

清明螺，顶只鹅 / 081

挑青蒿，做团儿，去烦热 / 087

滋阴润燥麻虾蛋，吃出百岁活神仙 / 090

吃青尝鲜说“冷嫩”，美食养生显绝味 / 094

清凉祛暑藿香饺 / 098

醋蒜瓣，调和脾胃胜仙丹 / 104

补中益气百变南瓜：调节血糖的长寿菜 / 108

秋冬益寿香塘芋，理气补血添福寿 / 113

一样萝卜百样吃 / 117

魂牵梦萦荞麦饼，天然止胖食物 / 122

药食同源紫茄饼，消肿止泻有奇效 / 127

健脑佳蔬胡萝卜缨，养颜抗衰赛人参 / 132

特色咸腊八粥，冬天养寿乐悠悠 / 135

抗癌军团什锦菜，活色生香添百岁 / 138

第四章 长生福地的健康饮水法则

如皋老人的饮水经 / 144

天水活性佳，大补元气胜参汤 / 149

使如皋老人返老还童的养生茶 / 152

药补不如食补，食补不如水补 / 166

第五章 如皋人延年益寿的生活智慧

勤能养筋的“好动”智慧 / 170

专题 想长寿，学如皋老人这样“动” / 173

强身健骨的“门儿经” / 183

专题 如皋老人日常拉筋法 / 190

像青蛙一样呼吸，长寿从养肺开始 / 192

如皋人独一无二的睡眠经 / 195

如皋老人代代相传的“洗澡经” / 199

想长寿，先让脚不老 / 202

搓绳养五脏促长寿 / 208

放风筝：最接地气的养肝护眼方 / 211

花木养寿：七情之病“盆”中解 / 214

《寿比南山：为什么如皋有那么多百岁以》

神奇的“归翁健身操” / 218
专题“归翁健身操”动作要领/220
第六章 颐性养寿的情绪养心法
心平气和，笑到天年 / 230
找乐子是最好的养寿“仙丹” / 233
如皋老人如何避免孤独之害 / 236
玩点艺文，颐养心神 / 240
心脑勤用，延龄增寿 / 243
老病最怕“精、气、神” / 246
后记 / 250
附录 如皋长寿三字经 / 252

《寿比南山：为什么如皋有那么多百岁以》

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