

《飲酒抽煙不運動的蔡瀾》

图书基本信息

书名：《飲酒抽煙不運動的蔡瀾》

13位ISBN编号：9789882160842

10位ISBN编号：9882160840

出版时间：2008-6

出版社：皇冠出版社

作者：蔡瀾

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《飲酒抽煙不運動的蔡瀾》

內容概要

如果你說蔡瀾是個食家，你只是窺見了他整個精彩人生的一角。智者說過，任何歡樂和享受都是由犧牲一點點的健康開始的。所以蔡瀾說：「健康秘訣七個字，抽煙喝酒不運動。」他又說，忽然有一天，他認為天天喝酒，喝得有一點悶，才會少喝；有一天，他覺得抽煙抽得悶，才會少抽。蔡瀾是每個人的好朋友，因為他從不虛情假意，不刻意地君子，有順其自然的瀟灑，有不著一字的風流。蔡瀾博學多才，精通多國語言，書法、繪畫、篆刻、撰文、拍電影……樣樣皆能。然而，真正令人羨慕的，其實是他面對人生的方式。就好像金庸先生說，蔡瀾是一個真正瀟灑的人。率真瀟灑而能以輕鬆活潑的心態對待人生，尤其是對人生中的失落或不愉快遭遇處之泰然，若無其事，不但外表如此，而且是真正的不縈於懷，一笑置之。這就是飲酒抽煙不運動的蔡瀾。

《飲酒抽煙不運動的蔡瀾》

精彩短评

- 1、如你不認識蔡瀾,這是最好的開始!
- 2、習蔡生品味。人生得意足矣。
- 3、明明是09年出版的书，却粗糙地跟盜版似的。蔡瀾确实潇洒达观文笔有趣，但自传嘛，总少不了自吹自擂。
- 4、20130525，收集蔡瀾的书变成一种习惯
- 5、 嗯...
- 6、哈哈哈哈哈
- 7、真好啊这豁达的人生

《飲酒抽煙不運動的蔡瀾》

精彩书评

1、许多人将英国前首相丘吉尔视为偶像——不是因为他运筹帷幄、战功彪炳，而是羡慕他的生活方式：这老头抽烟喝酒样样在行，天天睡到中午才起床，却安安稳稳的活到九十一岁，何其令人羡慕？二战期间，丘吉尔与蒙哥马利闲谈，蒙哥马利说：“我既不抽烟也不喝酒，到时就睡觉，我的身体100%健康。”丘吉尔闻言大为不屑：“我既抽烟又喝酒，生活作息时间还紊乱，可我200%的健康。”对此引以为傲的不止丘吉尔一个人。香港才子蔡澜也曾戏谑地谈起自己的养生秘方：“健康秘诀七个字，抽烟喝酒不运动。”张立宪所著的《记忆碎片》里提到，有记者问北大一位学贯中西的学者的养生之道是什么，老先生很痛快地答道：“抽烟、喝酒、打麻将。”英国演员伊万·迈克格雷格也说：“我的性感吸引力在于：抽很多烟、喝很多酒、不锻炼并且虐待小动物。”类似的段子看得多了，容易产生一种错觉，以为我们每个人的身体都和丘吉尔、和蔡澜是同样的构造，这两个老头如此放浪形骸都可以健康长寿，我们也一定可以。其实不然。喜读武侠小说的人都会知道，有一种能力叫做“天赋异禀”，就好比张无忌能够速成九阳神功成为江湖第一流的高手，而宋青书即便练了九阴真经也只是个二流货色一样。天赋不同，身体构造不同，一切自然也都不可同日而语。还有一个要素叫做概率，美国有一个叫帕克·苏利文的人曾在1942到1977年间7次被闪电击中生还，你行吗？丘吉尔每天喝一瓶烈酒、抽数支雪茄身体依然健康，换成别人可就不一定了。蔡澜写过一篇专栏文章叫《健康版》：“读报纸，最讨厌的是那页健康版，即刻扔掉或跳过，从不仔细阅之。千万不能看，一看人生就少掉一份乐趣。”鸵鸟把头埋在沙子里，看不到危险，不代表危险就不存在。不看健康版，不代表就不会出现健康问题。有智者说过，任何欢乐和享受都是由牺牲一点点的健康开始的——开怀畅饮的时候，会有悄然隆起的啤酒肚；吞云吐雾的时候，看不到被香烟熏黑的肺部；而根据美国工程师艾买提·安瓦里的研究，连用立体声耳机听音乐都会造成“随身听型脱发症”。多少人都是这样，贪图一时享乐而让健康受到损害，于是在本该茁壮茂盛的青壮年时期，就已成为一个满身现代病的后现代病人。最近的科学研究表明：基因致病——许多病种都是由于遗传基因的作用而产生的。可这更不能成为你对自己的身体放任自流的借口，就拿丘吉尔来说，你真以为这个老头除了抽烟喝酒什么都不干啊？他即便在战事最紧张的时候周末也要去游泳，在二战白热化的时候还去垂钓，这也正契合了中国古人所说的“一张一弛，文武之道”。泰戈尔在《飞鸟集》中写过这样一句话：“休息之隶属于工作，正如眼睑之隶属于眼睛。”去过一种张弛有度的生活，来告别并不时尚的后现代症候群吧。

《飲酒抽煙不運動的蔡瀾》

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