

科普文摘丛书(1)

# 健康·养生·长寿篇

主编 竺培材 姚杰

指点医药迷途

平步养生之路

享受健康幸福

生活平安永驻

哈尔滨工业大学出版社

科普文摘丛书(1)

# 健康·养生·长寿篇

主 编 竺培材 姚 杰  
副主编 孟祥忠

哈尔滨工业大学出版社

·哈尔滨·

## 科普文摘丛书编委会

主 编 竺培材 姚 杰

副主编 孟祥忠

编 委 姚瑞兰 迟静茹 石秀生

姚瑞新 黄 毅 竺 然

杨 梦 黄 展 竺琛璠

### 图书在版编目(CIP)数据

科普文摘丛书.1,健康·养生·长寿篇/竺培材,  
姚杰主编.—哈尔滨:哈尔滨工业大学出版社,2005.3  
ISBN 7-5603-2106-2

I.科… II.①竺…②姚… III.①科学技术-普  
及读物②长寿-保健-普及读物③养生(中医)-普  
及读物IV.Z228

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 023750 号

出版发行 哈尔滨工业大学出版社  
社 址 哈尔滨市南岗区复华四道街 10 号 邮编 150006  
传 真 0451-86414749  
印 刷 黑龙江省地质测绘印制中心印刷厂  
开 本 850×1168 1/32 印张 8.875 字数 240 千字  
版 次 2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 7-5603-2106-2/R·10  
印 数 1~4 000  
定 价 14.00 元

# 前言

随着时代的发展,科学技术日新月异,现代科技正以惊人的速度改变着人们的生活,人们的衣食住行更多地依赖于现代科技的进步。科学普及工作是科学事业的一个重要组成部分。好的科普读物可以启发人们的思维,可以激发人们对科学的浓厚兴趣,可以引导人们深入地了解科学思维的本质及其哲学意义。

何鲁丽副委员长在《登上健康快车》一书中说:“21 世纪是一个大健康时代,人类将追求心理、生理、社会、环境的完全健康。”“中国百姓,在尽情享受现代文明成果的同时,‘文明病’即生活方式病正日益流行,高血压、冠心病、糖尿病、肥胖症、癌症疾病正严重地威胁着我们的健康与生命。”为此,应该广泛普及科学知识,为群众讲授“最重要的保健知识和最新的健康观念”,介绍“当代文明科学的生活方式”。

健康是人生最宝贵的财富之一,人们对身心健康的重视标志着社会的进步。现在人们对身心健康、对文明科学的生活方式越来越重视,这套科普文摘丛书正是基于这种指导思想编写而成的,它向人们系统地介绍了这方面的科普知识,希望在这方面能起到添砖加瓦的作用。

这套科普文摘丛书包括《健康·养生·长寿篇》、《医药·卫生·保健篇》、《生活百科篇》3 本书。这套丛书的内容是从 30 余种报纸、杂志和书籍中收集到的,其中绝大部分是从《生活文摘报》、《北京青年报》、《医药养生保健报》和《益寿文摘》4 种报纸中收集的。

由于编者浏览的报纸、杂志有限,因此所收集的资料有较大的局限性,疏漏之处在所难免。热忱欢迎读者批评指正。

编者

2004 年 11 月

## 出版者的话

科普文摘丛书包括《健康·养生·长寿篇》、《医药·卫生·保健篇》、《生活百科篇》3本书。

这套丛书是编者多年来从报纸和杂志的大量相关素材中精心筛选、采撷,并加以分类、归纳、整理而成的。

本书详细介绍了各种健康、养生和长寿知识,汇集了古今中外很多名人的养生之道和长寿秘诀,是一部内容翔实、事例生动、通俗易懂的科普读物。

由于本书的主要内容是从报纸、杂志中摘录而来的,依据《中华人民共和国著作权法》第四章第三十二条和第三十四条的规定,我社郑重声明如下:凡文章被收录到本书的原作者,可直接与出版社联系,出版社将按版面字数支付稿酬(按每千字30元支付)。

联系电话:0451-86281408

通信地址:哈尔滨市南岗区复华四道街10号(邮编:150006)

联系人:杜燕

哈尔滨工业大学出版社

2005年2月1日

# 目 录

|                           |      |
|---------------------------|------|
| 第1章 健康标准和长寿老人的特征 .....    | (1)  |
| 1.1 健康标准 .....            | (1)  |
| 大力推广世界卫生组织倡导的健康四大基石 ..... | (1)  |
| 世界卫生组织确定健康的十项标准 .....     | (1)  |
| 世界卫生组织提出身心健康新标准 .....     | (2)  |
| 老年医学会提出健康老年人的十条标准 .....   | (2)  |
| 老年人心理健康新标准 .....          | (3)  |
| 中老年健康十大标准 .....           | (4)  |
| 新生儿健康十项标准 .....           | (4)  |
| 活过90岁人的共同特点 .....         | (5)  |
| 长寿也有天然特征 .....            | (6)  |
| 第2章 名人养生 .....            | (8)  |
| 2.1 我国古代名人养生 .....        | (8)  |
| 高太宗养生百字铭 .....            | (8)  |
| 乾隆长寿十六字诀 .....            | (8)  |
| 孙思邈医德添寿 .....             | (9)  |
| 2.2 我国现代名人养生 .....        | (10) |
| 毛泽东“古怪”的养生之道 .....        | (10) |
| 谢觉哉的长寿十诀 .....            | (11) |
| 陈琼英——性格坚强,心静如水 .....      | (12) |
| 孙毅老将军的益寿方 .....           | (13) |
| 豁达大度,顺其自然的周谷城 .....       | (14) |
| 陈翰生谈百岁长寿经 .....           | (15) |
| 苏步青的长寿经 .....             | (16) |
| 百岁校长潘承孝的长寿之道 .....        | (16) |

|                                        |      |
|----------------------------------------|------|
| 贝时璋的养生之道 .....                         | (18) |
| 常青的金秋——记我国兵工专家俞濯之 .....                | (18) |
| 笑口常开良药——相声泰斗马三立的养生之道 .....             | (19) |
| 80岁高龄的老教育家韩作黎的养生“八字诀” .....            | (20) |
| 谢添解密健康 .....                           | (20) |
| 2.3 外国名人养生 .....                       | (21) |
| 伏尔泰的强身法 .....                          | (21) |
| 大仲马的康寿之道 .....                         | (22) |
| 劳逸结合勤锻炼——著名生理学家巴甫洛夫的<br>养生之道 .....     | (23) |
| 罗素主张从自己的生命中寻找色彩 .....                  | (23) |
| 泰戈尔的延年之道 .....                         | (24) |
| 我一切都OK——国际奥委会终身名誉主席<br>萨马兰奇的健身故事 ..... | (25) |
| 第3章 寿星谱、寿命排行榜及老人节 .....                | (27) |
| 3.1 中外寿星 .....                         | (27) |
| “东北第一寿”的益寿经 .....                      | (27) |
| 吃海吃出106岁的马英老人 .....                    | (28) |
| 闲不住,促长寿——记103岁老人胡金玉 .....              | (29) |
| 爱动的百岁寿星 .....                          | (29) |
| 孙墨佛长寿要诀 .....                          | (30) |
| 新发现:百岁寿星主食竟是白薯干 .....                  | (31) |
| 夫妻双双跨百岁 .....                          | (32) |
| 八旬老太施秀英,棒! .....                       | (32) |
| 老寿星欣逢盛世乐陶陶——访“浙江第一老人”<br>胡桂清 .....     | (33) |
| 世界最长寿的夫妻申报吉尼斯新纪录 .....                 | (34) |
| 老红军的长寿奥秘 .....                         | (35) |
| 109岁的博士寿星张振华 .....                     | (36) |
| 116岁的杜品华成为世界最长寿的人 .....                | (36) |

|                                |             |
|--------------------------------|-------------|
| “不气歌”伴着百岁行 .....               | (37)        |
| 生姜萝卜益延年——记福建寿宁 101 岁的          |             |
| 陈美金 .....                      | (37)        |
| “赤脚阿婆”吴仕清 .....                | (38)        |
| 全国百岁老寿星逾万 .....                | (39)        |
| 佛山百岁寿星大幅度增加 .....              | (39)        |
| 巴马寿星比例仍居世界第一 .....             | (39)        |
| 全球最长寿的男人——泉重千代 .....           | (40)        |
| 106 岁寿星的长寿秘诀 .....             | (40)        |
| 肯尼亚一妇女已 142 岁, 当今世上她最老 .....   | (41)        |
| 马来西亚为 141 岁老人申请吉尼斯纪录 .....     | (41)        |
| 93 岁的老妪高空跳伞 .....              | (42)        |
| 非洲也有长寿人 .....                  | (42)        |
| 世上婚龄最长的夫妻 .....                | (43)        |
| 英国皇太后过 99 岁生日 .....            | (43)        |
| <b>3.2 寿命排行榜及老人节 .....</b>     | <b>(44)</b> |
| 世界各国平均寿命最新排行榜 .....            | (44)        |
| 世界各国的老人节 .....                 | (44)        |
| <b>第 4 章 中国和世界上的长寿地区 .....</b> | <b>(46)</b> |
| 世界五大长寿地区 .....                 | (46)        |
| <b>4.1 我国的长寿地区 .....</b>       | <b>(47)</b> |
| 透视长寿之乡 .....                   | (47)        |
| 破解巴马长寿之谜 .....                 | (48)        |
| 番薯显威长寿村 .....                  | (49)        |
| 安徽有个富硒村, 耄耋寿星逾一成 .....         | (50)        |
| 绍兴县有个长寿村 .....                 | (50)        |
| 杞王村人长寿探秘 .....                 | (51)        |
| “蒜”出 100 岁 .....               | (51)        |
| <b>4.2 外国的长寿地区 .....</b>       | <b>(52)</b> |
| 世界寿星之最的奥秘——论前苏联高加索地区 .....     | (52)        |



|                               |             |
|-------------------------------|-------------|
| 长寿之水——弱碱性小分子团水 .....          | (55)        |
| 格鲁吉亚人长寿的奥秘 .....              | (56)        |
| 常吃杏仁人长寿 .....                 | (57)        |
| <b>第 5 章  古人养生和健体方法 .....</b> | <b>(59)</b> |
| <b>5.1  古人养生方法 .....</b>      | <b>(59)</b> |
| 张三丰的养生之道 .....                | (59)        |
| 养生百字经真义 .....                 | (59)        |
| 养生铭五篇 .....                   | (60)        |
| 贾铭养生之道 .....                  | (61)        |
| 养生要诀《坐忘铭》 .....               | (62)        |
| 养生家王蔡延寿秘诀 .....               | (62)        |
| 十乐 .....                      | (63)        |
| 养生学家的长生秘诀 .....               | (64)        |
| 浮生六记中的养生法 .....               | (65)        |
| 曹庭栋的养生之道 .....                | (66)        |
| <b>5.2  古人健体方法 .....</b>      | <b>(67)</b> |
| 强身健体的“婆罗门十八式” .....           | (67)        |
| “养生六字诀”释解 .....               | (68)        |
| <b>第 6 章  专家谈长寿之道 .....</b>   | <b>(70)</b> |
| 于若木同志说长寿之道 .....              | (70)        |
| 我国科技工作者总结出健康长寿诀窍 .....        | (70)        |
| 长命百岁是可能的 .....                | (71)        |
| 健康的钥匙在你手中 .....               | (72)        |
| 洪昭光谈家庭健康 .....                | (75)        |
| 有氧代谢运动改变你我 .....              | (76)        |
| 饮食对头,健康长寿 .....               | (77)        |
| 21 世纪,人活百岁平常事 .....           | (80)        |
| 我们都可活 100 年 .....             | (81)        |
| 生老病死与人体水分流失有关 .....           | (81)        |

|                                  |             |
|----------------------------------|-------------|
| 科学家培育出长命细胞,人类生命有望延长<br>二三倍 ..... | (83)        |
| <b>第7章 寿命长短与哪些因素有关 .....</b>     | <b>(84)</b> |
| <b>7.1 能延长寿命的因素 .....</b>        | <b>(84)</b> |
| 增寿十八法 .....                      | (84)        |
| 中年开始限食,可延长寿命 .....               | (85)        |
| 美国研究认为:粗茶淡饭可使人长寿 .....           | (85)        |
| 长寿离不开脂肪 .....                    | (86)        |
| 多吃豆能长寿 .....                     | (86)        |
| 红酒能使你长寿 .....                    | (87)        |
| 吃得越慢,活得越久 .....                  | (88)        |
| 矮个子多长寿 .....                     | (89)        |
| 降低体温可长寿 .....                    | (89)        |
| 生活有规律有利于长寿 .....                 | (90)        |
| 用脚跟走路可延寿 .....                   | (91)        |
| 女性较男性长寿的又一奥秘 .....               | (92)        |
| 乐观心态助长寿 .....                    | (92)        |
| “知足”男性寿命长 .....                  | (93)        |
| 年轻多动脑,年老多长寿 .....                | (94)        |
| 勤奋益寿 .....                       | (94)        |
| 寿命与思维模式有关 .....                  | (95)        |
| 冷静是长寿的秘方 .....                   | (96)        |
| 读书益寿 .....                       | (96)        |
| 长寿四诀——笑跳俏掉 .....                 | (97)        |
| 长寿潜能自测题 .....                    | (98)        |
| 让你能活 100 岁的十个方法 .....            | (99)        |
| 长寿者的心理特点 .....                   | (100)       |
| 冠心病的健康公式 .....                   | (100)       |
| 日本人长寿的十一条饮食经验 .....              | (102)       |
| 一句“长寿经” .....                    | (103)       |

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 多病者何以长寿 .....      | (104) |
| 7.2 能缩短寿命的因素 ..... | (104) |
| 最容易早死的十种人 .....    | (104) |
| 五味太过反折寿 .....      | (105) |
| 从吕布纵欲谈起 .....      | (106) |
| 收盘底——健康长寿的大敌 ..... | (107) |
| 自卑引发早衰 .....       | (107) |
| 长期紧张人易老 .....      | (108) |
| 让先生早死十法 .....      | (109) |
| 名人短寿浅析 .....       | (109) |
| 过度关怀促衰老 .....      | (110) |
| 第8章 季节养生 .....     | (111) |
| 8.1 春季养生 .....     | (111) |
| 初春时节话养生 .....      | (111) |
| “春捂”重在下半身 .....    | (112) |
| 春天——防腿老的最佳时机 ..... | (114) |
| 冬去春来宜养肝 .....      | (115) |
| 8.2 夏季养生 .....     | (116) |
| 夏季如何养生益寿 .....     | (116) |
| 夏夜避风如避矢 .....      | (117) |
| 夏季保健八不宜 .....      | (118) |
| 女性夏季保健五不宜 .....    | (119) |
| 夏食苦味正相宜 .....      | (120) |
| 8.3 秋季养生 .....     | (121) |
| 秋天要学会养胃 .....      | (121) |
| 秋季养肺事半功倍 .....     | (122) |
| 中老年人秋季护肝四注意 .....  | (123) |
| 老人秋季四防口诀 .....     | (124) |
| 老年人秋季谨防血栓 .....    | (125) |
| 谨防“秋老虎”伤人 .....    | (126) |

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 8.4 冬季养生 .....      | (127) |
| 自然调摄冬养八招 .....      | (127) |
| 老人冬季怎样养生 .....      | (128) |
| 冬季养生十法 .....        | (129) |
| 冬季阳光赛补药 .....       | (131) |
| 第9章 科学养生方法 .....    | (132) |
| 9.1 各种科学的养生方法 ..... | (132) |
| 营养每一天,运动每一天 .....   | (132) |
| 老年人起床保健九件事 .....    | (132) |
| 保健十六要诀 .....        | (133) |
| 中老年人养生新七字法 .....    | (134) |
| 健身养老十不要 .....       | (135) |
| 老人养生四戒 .....        | (136) |
| 长寿新论:平衡保健 .....     | (137) |
| 养生之道:排毒第一 .....     | (137) |
| 老年养生从“头”做起 .....    | (138) |
| 学会正确的呼吸 .....       | (139) |
| 健康状况十项自测 .....      | (139) |
| 要想健脑多动嘴 .....       | (141) |
| 教师保健四注意 .....       | (142) |
| 办公族中年怡养七要 .....     | (143) |
| “三通”助你祛病强身 .....    | (144) |
| 老年人脾胃保养四诀 .....     | (144) |
| 有益健康的饭前养生 .....     | (145) |
| 饭后养生法 .....         | (146) |
| 不妨定期吃顿无盐餐 .....     | (147) |
| 老年人健身小诀窍 .....      | (147) |
| 45~55岁,生命的高危期 ..... | (148) |
| 长寿中年是关键 .....       | (149) |
| 中年人请保护好膝关节 .....    | (149) |

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 9.2 神奇的自然疗法和各种健康益寿方法 ..... | (150) |
| 漫步树下吸“树气” .....            | (150) |
| 草坪——人类健康的卫士 .....          | (151) |
| 天然的花草疗法 .....              | (152) |
| 十种香味对人体最有益 .....           | (153) |
| 亲和大自然,祛病增寿不再难 .....        | (154) |
| 老人下棋益身心 .....              | (155) |
| 常习书法健身益寿 .....             | (156) |
| 方寸邮品添情趣 .....              | (157) |
| 音乐的疗效 .....                | (158) |
| 朗诵——日本人健身法 .....           | (159) |
| 人体的四大保健特区 .....            | (159) |
| 除病坐功口诀 .....               | (160) |
| 刮痧防病又健脑 .....              | (161) |
| 9.3 培养健康的生活方式 .....        | (162) |
| 健康源于良好的生活习惯 .....          | (162) |
| 新型健康生活方式 FVN .....         | (163) |
| 健康生活每一天 .....              | (165) |
| 健康生活新观念 .....              | (166) |
| 人生健康四多与四少 .....            | (167) |
| 促进健康十个“一” .....            | (168) |
| 老年生活的九条建议 .....            | (169) |
| 莫要因“福”惹祸 .....             | (170) |
| 自我保健十知道 .....              | (171) |
| 健康的性格有哪些 .....             | (173) |
| 掌握养生主动权 .....              | (174) |
| 9.4 老年人要注意心理保健 .....       | (174) |
| 对变老持乐观心态有助长寿 .....         | (174) |
| 乐观处世六法 .....               | (175) |
| 郑板桥的“难得糊涂” .....           | (176) |

|                              |              |
|------------------------------|--------------|
| 现代老人养生新概念 .....              | (176)        |
| 快活人生二十招 .....                | (177)        |
| 健康人生“六个六” .....              | (178)        |
| 老人心理平衡六要诀 .....              | (179)        |
| 延年益寿贵在和 .....                | (180)        |
| 心理健康的“营养素” .....             | (181)        |
| 谦逊者寿 .....                   | (182)        |
| 原谅别人有益身心健康 .....             | (182)        |
| 化解烦恼三法 .....                 | (183)        |
| 坏心情导致的六种恶果 .....             | (183)        |
| 惰性催人老 .....                  | (184)        |
| 老年人十件不要做的事 .....             | (185)        |
| 心理衰老的十大症状 .....              | (186)        |
| <b>9.5 如何提高自身的免疫能力 .....</b> | <b>(187)</b> |
| 笑可激活抗癌细胞 .....               | (187)        |
| 背疗可激活免疫细胞 .....              | (187)        |
| 从日常生活“摄取”免疫力 .....           | (188)        |
| 营养素与免疫 .....                 | (190)        |
| 让免疫系统年轻起来 .....              | (192)        |
| 免疫力是否越强越好 .....              | (194)        |
| <b>第 10 章 科学的健身方法 .....</b>  | <b>(195)</b> |
| <b>10.1 各种健身方法 .....</b>     | <b>(195)</b> |
| “快步走”正流行 .....               | (195)        |
| 变换走姿宜健身 .....                | (196)        |
| 中老年人游泳可防衰老 .....             | (197)        |
| 爬山——健身的好项目 .....             | (197)        |
| 练好太极拳的秘诀 .....               | (198)        |
| 运动健身的六个“最好” .....            | (199)        |
| 中老年人挺胸、翘脚有益心肺健康 .....        | (200)        |
| 擦胸揉腹养生有奇效 .....              | (200)        |

|                                    |              |
|------------------------------------|--------------|
| 按摩耳廓好处多 .....                      | (201)        |
| 高龄老人宜做拍打操 .....                    | (202)        |
| 有益健康的“小动作” .....                   | (203)        |
| 活动双手,益智健身 .....                    | (204)        |
| “人老腿不老”八法 .....                    | (205)        |
| 长途旅行做“坐操” .....                    | (206)        |
| 勤动眼的保健法 .....                      | (206)        |
| 妊娠锻炼好处多 .....                      | (207)        |
| 低氧健身运动 .....                       | (209)        |
| <b>10.2 运动中应注意的问题和不运动的危害 .....</b> | <b>(210)</b> |
| 世界卫生组织发布老人锻炼五项原则 .....             | (210)        |
| 老人运动须知 .....                       | (211)        |
| 适量运动要科学 .....                      | (212)        |
| 运动过量会降低免疫功能 .....                  | (213)        |
| 老年人冬跑五要 .....                      | (213)        |
| 现代健身八原则 .....                      | (214)        |
| 心脏病患者不宜饭后百步走 .....                 | (215)        |
| 运动养生,因病而异 .....                    | (215)        |
| 老人压腿锻炼不科学 .....                    | (216)        |
| 不爱运动者易患心脏病和抑郁症 .....               | (217)        |
| 运动不足,多病之因 .....                    | (217)        |
| 每年 200 多万人死于不运动 .....              | (218)        |
| <b>第 11 章 运动可以防病治病 .....</b>       | <b>(219)</b> |
| <b>11.1 局部运动法 .....</b>            | <b>(219)</b> |
| 老人护目十二法 .....                      | (219)        |
| 消除视力疲劳法 .....                      | (220)        |
| 人老固齿有方 .....                       | (220)        |
| 常咀嚼可防痴呆 .....                      | (221)        |
| 防衰老的舌头操 .....                      | (222)        |
| 勤捏指可治病 .....                       | (222)        |

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 11.2 体操、按摩法 .....  | (223) |
| 类风湿患者的体疗操 .....    | (223) |
| 膝关节炎运动疗法 .....     | (223) |
| 别让双腿提前衰老 .....     | (224) |
| 自我按摩除腰痛 .....      | (225) |
| 防便秘体操 .....        | (226) |
| 摩擦皮肤可治哮喘 .....     | (226) |
| 帕金森病的肩颈健身操 .....   | (227) |
| 慢性前列腺炎的运动疗法 .....  | (228) |
| 伸颈能防颈椎病 .....      | (229) |
| 强肾体操 .....         | (230) |
| 男子性康复功 .....       | (230) |
| 第 12 章 科学减肥 .....  | (232) |
| 12.1 肥胖的危害 .....   | (232) |
| 肥胖会导致思维迟缓 .....    | (232) |
| 肥胖者易患牙龈疾病 .....    | (232) |
| 儿童超重易导致哮喘 .....    | (233) |
| 三成小胖墩将患糖尿病 .....   | (233) |
| 胖死的人比饿死的人多 .....   | (234) |
| 12.2 科学的减肥方法 ..... | (234) |
| 千奇百怪的减肥方法 .....    | (234) |
| 瘦身 15 招 .....      | (235) |
| 九种瘦身法,经济又见效 .....  | (237) |
| 根据体型“烧”脂肪 .....    | (238) |
| 夏季减肥要诀 .....       | (238) |
| 肥胖儿,冬季正是减肥时 .....  | (239) |
| 这些蔬菜好,胖人请食用 .....  | (240) |
| 女性减肥膳食最佳模式 .....   | (241) |
| 三天吃苹果,肥胖远离我 .....  | (242) |
| 吃冻豆腐可减肥 .....      | (242) |



|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 吃柑橘可减肥 .....               | (243) |
| 吃蒜可防肥胖 .....               | (243) |
| 运动向肥胖宣战 .....              | (243) |
| 侧身跑有助减肥 .....              | (245) |
| 如何减掉腹部脂肪 .....             | (245) |
| 腹部速效减脂 .....               | (245) |
| 帮小胖墩儿减肥 .....              | (246) |
| 四大减肥新“浴”法 .....            | (247) |
| 法国女人瘦身秘诀 .....             | (248) |
| 12.3 减肥不当造成的危害 .....       | (249) |
| 减肥不当“八大忧” .....            | (249) |
| 盲目减肥有损大脑 .....             | (250) |
| 减肥造成的胆结石 .....             | (251) |
| 小孩子轻易别减肥 .....             | (251) |
| 第 13 章 健康、养生、长寿方面的歌谣 ..... | (252) |
| 13.1 健康长寿篇 .....           | (252) |
| 孙思邈的养生歌 .....              | (252) |
| 延缓衰老的七种秘诀 .....            | (252) |
| 我的“养生三字诀” .....            | (253) |
| 老年养生四首歌 .....              | (253) |
| 健康长寿篇 .....                | (254) |
| 常念四字经,争当老寿星 .....          | (254) |
| 养生铭 .....                  | (255) |
| 老年养生三字经 .....              | (255) |
| 养生歌 .....                  | (256) |
| 长寿歌 .....                  | (256) |
| 13.2 心理保健篇 .....           | (257) |
| 老年三字经增乐篇 .....             | (257) |
| 心理养生篇 .....                | (258) |
| “气”字歌 .....                | (259) |