

《活到几岁你来定》

图书基本信息

书名：《活到几岁你来定》

13位ISBN编号：9787515206810

出版时间：2014-12

作者：刘品秀

页数：232

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.tushu111.com

《活到几岁你来定》

内容概要

给生命最好的礼物是健康。健康和长寿是人类永远的梦想，是人类生活追求的最高境界。从理论上讲，我们每个人都有条件活到125岁。那么为什么有人活不到百岁？到底是什么在影响着人的寿命？

《活到几岁你来定》不是魔法，不是励志口号，是让人更健康、更幸福的科学。读完这本书，我们会明白，击败健康的不是疾病，而是观念和习惯，当我们不被观念和习惯左右、束缚的时候，才能找到适用于自己的长寿之道。

《活到几岁你来定》

作者简介

刘品秀，原名：刘宏超（字：绍峰）1997年，毕业于天津中医学院，禅道养生创始人，现代国学资深导师，千逸养生派掌门人，大爱堂慈善基金会会长，国际传统医学治疗师/教师，中华医学历史博物馆发起人，中国973科研项目骨干人才，大爱堂集团品牌公司执行董事，《活到几岁你来定》养生畅销书作者，深圳金陵超妍美容培训学校名誉校长，北京大学中华养生研究与应用课题组副组长。

刘品秀出生在河北省南宫市路家营村的一个农民家庭，自小受严格的家教，锻炼了他坚韧的品格和顽强的毅力，熟读《三字经》、《弟子规》、以及《道德经》等传统文学，奠定了自己深厚的国学底蕴和传统孝道文化。

师承京城四大名医施金墨大弟子关淑文、平衡针灸创始人王文远等名师门下。同时皈依佛门泰斗上本下焕老和尚，并受老和尚开示，潜心研究佛门医学，对禅道养生学深有研究。在人民大会堂受中央领导人接见，并参加国宴。

个人论著：《如何走出亚健康》、《反射疗法，最好的医生》、《宗教养生智慧》、《活到几岁你来定》等，编写养生教科书《养生指导与应用师》。

书籍目录

朱鹤亭题字
关淑文题字
1/序一 许伯恺
4/序二 梁凯恩
7/序三 陈霆远
9/开篇1 周大森——让生命影响生命
19/开篇2 刘品秀——不为自己求安乐，但愿众生得离苦
27/序言 我们为什么要养生？
31/前言 活到120岁的101个理由
36/导读 健康自我检视表：我究竟能活几岁？
40/第1章 掌控了情绪就“掌控”了寿命
42/导读
43/小心“乐极生悲”
46/生气是在惩罚自己
50/悲伤是伤害自己的“毒药”
54/“思”有时候真是一种病
57/恐惧只是自己吓自己
62/不要活得“提心吊胆”
66/第2章
吃对喝对，才能长命百岁
68/导读
69/做一个“杂食主义者”
76/早餐像皇帝，午餐像平民，晚餐像乞丐
81/大自然什么时候给，我们什么时候吃
85/看颜色，选食物
91/养生，你喝对了吗？
98/第3章
睡觉是一门学问
100/导读
101/跟太阳一起“睡”
106/别让失眠“盯上”你
110/不仅要睡饱，更要睡得好
116/第4章
让生命“动”起来
118/导读
119/生命在于运动
125/不得不提的传统健身术
140/养生切忌盲动
145/运动也要顺应自然季节的变化
152/第5章
夫妻关系对寿命的巨大影响
154/导读
155/夫妻和谐，才可健康长寿
159/行房有度，有所节制
164/欲有所忌，欲有所避
170/第6章
生命的绽放度决定了身体的健康度

《活到几岁你来定》

172/导读

173/要长寿，更要活出生命的质量

179/琴棋书画，不只是一种艺术

186/边玩乐边养生，你期待吗？

190/别让坏习惯毁掉你的健康

196/第7章

积德行孝，长寿的另一个秘密

198/导读

199/孝顺父母也是养生

204/“积德行善”寿自长

211/结语

出版者的话

214/附一：周大森人生目标

216/附二：食物相生相克表

221/附三：现代人亚健康状况及保健常识

《活到几岁你来定》

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.tushu111.com