

<<健>>

图书基本信息

书名：<<健>>

13位ISBN编号：9787201075983

10位ISBN编号：7201075985

出版时间：天津人民出版社

作者：于永玉，李蓓 编

页数：150

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：<http://www.tushu007.com>

前言

中国是一个具有悠久历史和灿烂文明的文明古国，也是举世闻名的礼仪之邦。在历史的长河中，中华民族创造出了绚丽多彩的物质文化和精神文化，为人类的发展和进步做出了重要贡献。

其中，中华民族的传统美德被大家代代传承。

那么，什么是传统美德？

什么是中华民族的传统美德呢？

通常来说，传统美德就是在自觉或习俗的道德规范中，一些被大多数人所接受并实际奉行的，而且在现代仍有着积极影响的那些美德。

具体到中华民族传统美德，概括起来就是指中华民族优秀的民族品质、优良的民族精神、崇高的民族气节、高尚的民族情感以及良好的民族礼仪等，是中华民族在历史实践过程中积累而成的稳定的社会优秀道德因素，体现在人们生活的方方面面，涉及政治、经济、文化、意识等领域，并通过社会心理结构及其他物化媒介得以代代相传。

经过长期的历史沉淀，中华传统美德已融入到中华民族的思想意识和行为规范中，成为社会道德文化的遗传基因，成为整个中华民族文化的精神内涵，也是中华五千年文明史的精髓所在。

继承和弘扬中华民族传统美德，可以振奋民族精神，增强民族自尊心、自信心、自豪感和凝聚力，使社会主义道德规范具有更丰富的内涵，让社会主义、集体主义、爱国主义思想等更加深入人心，成为社会主义文化的主旋律。

同时，还可以更好地协调人际关系，促进社会主义市场经济的健康发展，形成有中国特色的、适应社会发展的价值观和伦理道德规范。

国民的思想道德状况，尤其是青少年的思想道德状况，直接关系到一个国家、一个民族的整体素质，关系着国家前途和民族命运。

目前，我国已进入改革发展的新时期新阶段，德育教育的价值和意义更是日渐凸显。

大力弘扬中华传统美德，建设社会主义核心价值体系，促进社会主义文化的发展和繁荣，是建设全面小康社会的主要任务，更是实现中华民族伟大复兴的必然要求。

因此，党中央非常注重我国公民道德建设，全社会也已形成了加强和改进思想道德建设的新风尚。

青少年是国家的希望，是民族不断发展和延续的根本，因此，青少年德育教育就显得更加重要。

为了增强和提升国民素质，尤其是青少年的道德素质，我们特意精心编写了本套丛书——《中华传统美德百字经》。

本套丛书立足当前公民，尤其是青少年思想道德教育的现实，将中华民族的传统美德归纳为一百个字，即学、问、孝、悌、师、教、言、行、中、庸、仁、义、敦、和、谨、慎、勤、俭、恤、济、贞、节、谦、让、宽、容、刚、毅、睦、贤、善、良、通、达、知、理、清、廉、朴、实、志、道、真、立、忠、诚、公、正、友、爱、同、礼、温、信、尊、敬、恭、恕、责、仪、精、专、博、富、明、智、勇、力、安、全、平、顺、敏、思、积、利、健、率、坚、情、养、群、严、慈、创、新、变、革、争、谏、诲、齐、省、克、竞、求、简、洁、强、律。

丛书内容丰富、涵盖性强。

力图将中华民族传统美德的内涵囊括进去。

丛书通过故事、诗文和格言等形式，全面地展示了人类永不磨灭的美德：诚实、孝敬、负责、自律、敬业、勇敢……这些故事在中华民族几千年的历史长河中，一直被人们用来警醒世人、提升自己，用做道德上与对的标准；同时通过结合现代社会发展，又使其展现了中华民族在新时代的新精神、新风貌，从而较全面地展示了中华民族的美德。

在本套丛书中，为了帮助读者更好地理解这些源远流长的传统美德，我们还在每一篇故事后面给出了“故事感悟”，旨在令故事更加结合现代社会，结合我们自身的道德发展，以帮助读者获得更加全面的道德认知，并因此引发读者进一步的思考。

同时，为丰富读者的知识面，我们还在故事后面设置了“史海撷英”、“文苑拾萃”等板块，让读者在深受美德教育、提升道德品质的同时，汲取更多的历史文化知识。

这是一套可以打动人心灵的丛书，也是可以丰富我们思想内涵的丛书……《中华传统美德百字经》向我们展示的是一种圣洁的、高尚的生活哲学。

无论在任何社会、任何时代，给予人类基本力量的美德从来不曾变化。

著名的美国政治家乔治·德里说：“使美国强大的不是强权与实力，而是上帝赐予的美德。

假如我们丢失了最根本且有用的美德，导弹和美元也不能使我们摆脱被毁灭的命运。

”在今天，我们可能比任何时候都更应关心道德问题，尤其是青少年的道德问题，因为今天我们正逐渐面临从未有过的道德危机和挑战。

人生的美德与智慧就像散落的沙子，我们哪怕每天只收集一粒，终有一天能积沙成塔，收获一个光辉灿烂的明天。

《中华传统美德百字经》中的美德故事将直指我们的内心，指向人性中善良的一面，唤起我们内心深处的道德感。

因此，中华民族的传统美德也一定会在我们的倡导和发扬之下，世世传承，代代延续！

内容概要

《巅峰阅读文库·中华传统美德百字经：健·康体健身》通过中华传统美德教育，弘扬、传承中华传统美德，使青少年增强辨别真善美与假恶丑的能力，树立正确的价值观、人生观，增强社会责任感。

《健·康体健身》在每一篇故事后面给出了“故事感悟”，旨在令故事更加结合现代社会，结合我们自身的道德发展，以帮助读者获得更加全面的道德认知，并因此引发读者进一步的思考。同时，为丰富读者的知识面，我们还在故事后面设置了“史海撷英”、“文苑拾萃”等板块，让读者在深受美德教育、提升道德品质的同时，汲取更多的历史文化知识。

书籍目录

第一篇 健身教化千古流传管子的国策武则天首创武举制顾炎武文武双全鲁迅倡导体育运动蔡元培提倡体育朱德重视体育的故事第二篇 健身有道事半功倍华佗创编“五禽戏”王羲之练“鹅掌戏”陆游健身八法乾隆皇帝长生有术苏轼的保健功郭沫若健身有方刘少奇的强身之道马寅初的热冷水浴健身法漆侠教授的健身之道欧阳中石年高不懈于锻炼柳传志将锻炼喻为休息第三篇 锻炼身体功成名就陶侃运砖头练筋骨颜真卿书房练臂力林巧稚注意锻炼身体王若飞在狱中做操刘和珍习武的故事李清照的体育生活颜含健身重健心白居易以乐养生辛弃疾背沙袋登山中国奥运第一人恽代英的体育生活忽必烈以整洁取人钱伟长繁忙不忘锻炼身体第四篇 中国功夫名扬天下“千斤神力王”王子平霍元甲习武健身王芃斋创编“健身桩”功夫皇帝李连杰的健身心得第五篇 强身健体保家卫国李悝发布“习射令”霍去病踢球震军威祖逖闻鸡起舞岳飞练武强兵戚继光强调体质全面训练俞大猷练武讲求实用向警予的体育实践秋瑾习武练兵詹天佑训练水兵

章节摘录

管子的国策经鲍叔牙推荐，齐桓公任命管仲为卿。他在政治、经济及管理制度等方面进行了改革，更新人才选拔制度，废除人民不欢迎的政策。为了富国强兵，管仲十分重视军事训练，他主张寓兵于民，全民皆兵，使体育为军事、政治服务，这些思想对富国强兵和齐国称霸一方产生了巨大的影响。他所采取的措施是：把齐国分为三个行政区，每个区组建一个军。将每个乡的农民按军事编制编为队伍，对他们进行田猎等军事体育训练，并实行严明的赏罚制度。在训练时，他提出“‘作教而寄武’，使‘百姓通于军事’”的指导思想。“作教而寄武”是把军事体育训练和生产劳动结合起来。管仲说得很具体：“缮农具以当器械，耕农以当攻战，推行铤耨以当剑戟，被蓑以当铠镞，蒞笠以当盾橹。故耕器具则战器备，农事习则攻战巧矣。”就是说，可以用锄头练习剑戟的动作，用草帽当盾牌、蓑衣当做铠甲来进行训练。这样，农民不脱离生产就可以进行军事和体育训练了。每个人通过这样的训练，既提高了军事素质，又增强了体质。管仲在建立正规军队方面也采取了一些鼓励政策，不惜以“重禄”来“收天下之豪杰，有天下之俊雄”，以此来激发人们锻炼身体，练兵备战。齐桓公想北伐，又怕越国乘机从南方入侵。为了防备越国入侵，需要训练水兵。管仲建议采取开展游泳比赛活动，鼓励群众学习游泳的办法来选拔和训练水军。对善游者赐赏金，通过这种办法，从学习游泳的群众中选拔五万名水兵。齐桓公北伐时，越国果然从水路来偷袭齐国，管仲有了水军的准备，打败了来袭的越军。管仲不仅采取了很多办法鼓励人们锻炼身体，而且还重视养生之道。他说：“壮者无怠，老者无偷，顺天之道，必以善终者也。导血气以求长年、长心、长德，此为身也。”他这段话是针对齐桓公因年老体衰而安于享乐说的，其中含有锻炼能增进身心和谐的深刻思想。“导血气以求长年”，就是要经常活动身体，促进呼吸和血液循环，以达到健康长寿的目的。管仲认为，在锻炼身体的同时，还应注意营养调剂。“滋味动静，生之养也”。他认为，促进身体健康的途径，包括营养和适当、适时的动与静的安排。“是以圣人齐滋味而时动静”。这里的“齐滋味”是说要摄取多种的营养物质，以取得良好的效果，否则，健康就会受影响。“时动静”意思是需要有适当的、适时的身体运动与休息。他说：“饱则疾动，饱不疾动气不通于四末。”一个人吃饱饭以后，要进行适当的运动，食物才容易消化，营养物质才能输送于全身，以“利身体，便形躯，养寿命”。管仲这里所讲的“时动静”，既包括适当的动，也包括适当的静。这里的“静”，包括适当的休息，即劳逸结合，也包括心静，主要指克制嗜欲。心安静了，才能更好地发挥身体各器官的功能。如果心中充满了嗜欲，精神不定，那就会视而不见，听而不闻，食而无味，食而不消。这是不利于身体健康的。这种把心理卫生与饮食卫生结合起来谈养生，把动与静结合起来谈健身的观点，在中国古代是不多见的。故事感悟管仲为了使自己的国家强大，决定从军事上鼓励和培养人的素质，开始对他们进行严格的体育训练。因为管仲深切地认识到，只有有好的身体才能实现国富民强。

<<健>>

管仲立足长远，提倡锻炼身体和保健养生，他这种高瞻远瞩的观点对人民的健康有着重要的意义。

史海撷英管仲革新政治管仲任上卿期间，对经济也非常重视。

他反对空谈主义，主张改革以富国强兵。

他说：“国多财则远者来，地辟举则民留处，仓禀实而知礼节，衣食足而知荣辱。

”齐桓公尊管仲为“仲父”，授权让他主持一系列政治和经济改革：在全国划分政区，建立军事编制，设官吏管理；建立选拔人才制度，士经三审选，可为“上卿之赞”（助理）；按土地分等征税，禁止贵族掠夺私产；发展盐铁业，铸造货币，调剂物价。

管仲改革的实质，改革土地和人口制度。

管仲改革成效显著，齐国由此国力大振。

此外，管仲在改革兵役制度上，其原则是“作内政而寄军令”，其措施是“参其国而伍其鄙”，其内容为：将全国分为21乡，工商之乡6，士乡15。

工商之乡不从事作战，实际从事作战的是士乡15。

5乡为一帅，有1.1万人。

由齐君率为中军，两个上卿各率五乡为左右军，是为三军，就是“参其国”。

一乡有10连，一连有4里，一里有10轨，一轨有5家，5家为一轨，这就是“伍其鄙”。

轨中的5家，因世代相居处在一起，因为利害祸福相同，所以，“守则同固，战则同强”。

.....

编辑推荐

一段历史之所以流传千古，是由于它蕴涵着不朽的精神；一段佳话之所以人所共知，是因为它充满了人性的光辉。

感悟中华传统美德，获得智慧的启迪和温暖心灵的感动；品味中华美德故事，点燃心灵之光，照亮人生之路。

《健·康体健身》内容详尽、文字优美、风格独具，是公民，尤其是青少年思想道德建设的优秀读物。

作为当代的中国公民，特别是中国青少年，我们都应该养成热爱锻炼的好习惯，强身健体，要文明其精神，野蛮其体魄，为国家贡献力量，将中华民族的优良传统和体育的人文精神发扬光大。

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:<http://www.tushu007.com>