

<<国学大师的养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<国学大师的养生智慧>>

13位ISBN编号：9787506023917

10位ISBN编号：7506023911

出版时间：2006-3

出版时间：东方出版社

作者：余开亮

页数：305

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>

## <<国学大师的养生智慧>>

### 内容概要

仁者高寿、德者延年。

书中人生有如一杯浓茶，越品越醇。

那些在国学经卷中的漫步者，用自己的生命采撷着硕果，这些果实滋润了后辈也成就了他们令人仰止的丰富人生。

撇开学术不论，回归他们普通的日常生活，你会发现深刻的人生体悟、温情的生活之心铸就了他们悠远绵长的生命之河。

这种体悟、这份温情伴随着他们走过了风风雨雨、坎坎坷坷，留下了令世人心向往之的追慕慨叹。

本书从众多的国学大师中遴选出梁漱溟、冯友兰、金岳霖、钱穆、赵朴初、张岱年、启功、蔡尚思、张中行、季羨林等十位妇孺皆知的高寿者，从养生的角度对他们的日常生活进行了一番巡礼。

这不仅是一次对大师生活的环视，还是一次对大师涵养生命的聆听。

## <<国学大师的养生智慧>>

### 书籍目录

前言梁漱溟：粗茶淡饭养浩然之气，出入三教性怡心和。

“性贵淡，气贵和，惟淡惟和，及得其养，无物不长。

” “活到老，学到老，思考到老。

” “少食多动。

” 一、顿入佛门粗茶淡饭“营”养生 1. 食粥品出好身体 2. 水果蔬菜营养健康 3. 豆类抗癌天然物 4. 绿茶、红葡萄酒保健更神奇 5. 饮食有节长寿经 二、儒释道互补 气功运动健身心 1. 气功养气治疗失眠 2. 读书写作养心健脑 3. 老年生活保持规律 三、儒释互参，超凡脱俗好精神 1. 宗教信仰长寿支柱 2. 平和淡泊怡情养性 梁漱溟学术链接 梁漱溟健康小辞典冯友兰：春蚕吐丝的入世精神，天人合一的养生境界。

“存，吾顺事；殁，吾宁也。

” “不……着……急。

” “长寿的重要在于能多明白道理，尤其是哲学道理。

” “天地境界。

” 一、松树的品格——坚韧的人生精神 1. 恒心和韧劲 2. 执著和超脱 二、哲人的本色 不着急的处世态度 1. 天人合一 2. 不计得失 3. 宽容豁达 三、学者的作风 严谨的生活习惯 1. 按时作息 2. 祛病延年二十式 四、智者的幸福 和睦的家庭 1. 早年赖慈母 2. 中年仗贤妻 3. 晚年靠孝女 冯友兰学术链接 冯友兰健康小辞典金岳霖：哲学大师的顽童天性，风流名士的洒脱激情。

“没心没肺，能吃能睡。

” “悠闲飘逸，平安长寿。

” “逻辑用脑。

” 一、老顽童心态：长寿的秘方钱穆：气功求长寿怡情更健康，知己伴游玩雅趣好养生。

赵朴初 心中有佛功德无量，蔬食养生按摩益寿张岱年 贤妻相伴养生有道，长寿法自天地精神启功 亲朋是福幽默增寿，书法养生仁德延年蔡尚思 耄耋如青春，晚上如早晨张中行 自然顺生哲学养生，营养补给酒中文人季羨林 智者澄怀养气神，仁者爱人享高寿季羨林学术链接季羨林健康小辞典

## &lt;&lt;国学大师的养生智慧&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘2.水果蔬菜营养健康 人体需要弱碱，水果、蔬菜都属于弱碱性食物。

在当今的许多发达国家，食物中以蔬菜、水果消耗量最大，可见人们对它们的青睐和重视。

梁老在20世纪60年代至70年代，淡出政治舞台，因而有不少空闲时间让梁老到外面走动。

因为素食的缘故，梁老每次外出，不论是运动还是办事情，几乎都会买水果回来，其次是买蔬菜和主食。

梁老几乎天天吃水果，对蔬菜更是到了青菜不可少、逢薯必啖和逢豆必吃的地步。

水果的主要成分是糖、淀粉、纤维素、半纤维素和果胶等，其中脂肪都在0.1%—0.3%之间，蛋白质占1.0%左右，碳水化合物占8%—20%左右，其余便是丰富的胡萝卜素、维生素c和钙、铁、锌、硒等人体所需的各种无机盐和微量元素，并有少量膳食纤维。

因而吃水果不仅是减肥人士的良好选择，而且也是养生者每天应做的功课。

梁老几乎每天都吃水果，而且随着季节的变化而更换。

他最常吃的是苹果，其次是香蕉、梨、桃、柑橘、鲜枣、山楂、杏和柚子等。

苹果是物美价廉的水果宝贝。

苹果中富含多糖果酸及类黄酮、钾及维生素E、C等营养成分，使积于体内的脂肪分解避免发胖，减轻心脏负担；同时还能提高肝脏的解毒能力，降低血胆固醇和血脂含量，减缓老人动脉硬化过程，有效地预防冠心病。

苹果还含有较多的细纤维素及维生素C，能抑制致癌物亚硝胺的形成，提高机体抗病毒和抗癌能力。

有些人由于平时摄入的钠过量而导致高血压的发生，而苹果中的钾、纤维素和果酸，有利于体内钠和盐钙的消化排泄，可以有效地防治高血压。

苹果对于老年人更是好处多。

因为老年人由于机体器官功能生理性退化，新陈代谢比较差，体内酸性物质积累过多，容易产生疲劳。

而苹果中的果酸可中和体内的酸性物质，能够很好地抑制疲劳产生。

另外苹果中的果酸和维生素能延缓衰老，并使人皮肤细腻、润泽，延缓老年斑的出现。

而香蕉、柑橘是钾的良好来源；梨、桃、杨梅等，再加上适当的体育活动，能够控制一般的糖尿病；柚子、柠檬、柑橘等是生物类黄酮的上等来源，据梁老的学生回忆，老先生很喜欢广柑，一般在饭后吃几瓣；鲜枣、猕猴桃中维生素C含量较高；山楂有扩张动脉血管、降低血压和血脂等作用；柑橘、杏等含胡萝卜素较多，梁老自己的院子里便种有杏树，梁老吃时说味道甘美。

而且梁老还经常适量吃些干果点心。

水果制成干果，营养成分变化不大，对身体有益。

尽管吃水果裨益很多，但是水果并非吃得越多越好。

一般每天吃一到两个水果比较好，其中可以有一个是柑橘类。

而且大吃水果会快速升高血糖，所以如果吃了较多水果就应该减少饭量，以保证热量平衡。

另外每天食用蔬菜才是主要的，因为多吃蔬菜一般对人有益。

一般人到老年常患的病有高血压、糖尿病、动脉硬化和癌症，但因为梁老从20岁起坚持食用蔬菜，所以直到他去世，这些病都与无缘。

梁老买蔬菜经常变换口味，但他对西红柿却一往情深，长年累月食用。

西红柿又称番茄，常吃番茄能够特别有效地预防子宫癌、卵巢癌、胰腺癌、膀胱癌、前列腺癌。

因此在美国几乎家家都种番茄、吃番茄，也许有人会奇怪为什么有人常吃西红柿，但还是会得癌症。

这多半是食用方法不对。

尤其在夏天，许多人喜欢生吃西红柿或凉拌加糖吃。

而西红柿里含有的番茄素，由于和蛋白质结合在一起，周围又有纤维素包裹，必须通过加温到一定程度才能释放出来，所以生吃是没有抗癌效果的。

梁老经常吃的是西红柿炒鸡蛋，这道菜最有营养价值，当然西红柿汤或西红柿鸡蛋汤也不错。



## <<国学大师的养生智慧>>

### 媒体关注与评论

书评梁漱溟（1893 - 1988）95岁：被誉为“中国最后一位儒家”。

自幼身体孱弱，中年被顽固的失眠症困扰，而且人生际遇坎坷，完全是依靠后天的努力享有高寿。养生之学主要融合了儒释道三家修身养性之精华，尤其是素食、气功和执著的学术精神，凡此种种，对他强健体魄和抵御各种疾病收到了良好的养生效果。

冯友兰（1895 - 1990）95岁：中国哲学继往开来的中坚人物。

一生拥有顽强的学术生命力，在人生几经风雨、晚年多病体衰的情形下依然坚持如初。

养生心经融汇于他毕其一生、致力追求的天人合一的养生境界，另外终生都得到了母亲、妻子和女儿的尽心照顾。

金岳霖（1894 - 1984）90岁：著名哲学家和我国现代逻辑学的奠基人。

在哲学大师中拥有难得的顽童性格，虽没有美满的婚姻却留下美丽的爱情传奇。

长寿的秘诀除了乐观的生活态度，还有爱情、友情和亲情的支撑。

钱穆（1894 - 1990）96岁：被誉为“中国最后一位国学大师”。

自幼体弱多病，由于祖父和父亲都是英年早逝，因此他尤其注意经营养生之道，是依靠自身努力而长寿的典范个案。

除了气功、冷水浴之外，对弈、音乐、花卉、游玩等多种兴趣爱好对他的养生亦是大有助益，值得一提的是，其晚年更是得到了知己贤妻的悉心照料。

赵朴初（1907 - 2000）93岁：原中国佛教协会会长。

养生绝学主要是三点：宗教信仰是其生命支撑，长期的蔬食营养健康，每天的按摩运动延年益寿。

张岱年（1909 - 2004）95岁：被誉为中国学术界的“国宝”。

其长寿属于典型的“无为”。

一生除了读书没有其他爱好，饮食上粗茶淡饭。

其养生心得除了自身的好胃口、好睡眠、良好的生活习惯，自强不息、厚德载物的仁者情怀之外，美满的婚姻也是重要因素。

启功（1912 - 2005）93岁：著名的书法家和古典文学专家。

出身满清皇族，但人生遭遇曲折坎坷，幸得亲朋好友鼎立扶持，自身奋发图强才得以成功。

最主要的长寿心经一是幽默乐观，无论是身处逆境还是身患疾病都能笑谈自如，一切烦恼不快，笑后烟消云散；二是书法养生，怡情养性强身健体。

蔡尚思（1905 - ）：已逾百岁的著名国学大师。

终身致力于学术研究，以书为伴成为生命的动力。

长寿的秘诀在于淡泊乐观，自称“忘年人”；拥有良好的作息习惯，同时还有自创的“蔡氏健身运动法”。

张中行（1909 - ）：创立了顺生论人生哲学，并且亲自实践着这一养生哲学：天命之谓性，率性之谓道。

除了做学问别无所求。

养生方法除了定期吸氧之外，还曾食用花粉和鲟鱼子等营养补品。

季羨林（1911 - ）：尚健在的“国宝”级大师。

在养生方法上并不讲究，但生活中有益于养生的“三不主义”：不锻炼，不挑食，不嘀咕。

此外顽强的学术生命力，宽容博大的爱心是其长寿的重要原因。

## <<国学大师的养生智慧>>

### 编辑推荐

梁漱溟（1893 - 1988）95岁：被誉为“中国最后一位儒家”。

自幼身体孱弱，中年被顽固的失眠症困扰，而且人生际遇坎坷，完全是依靠后天的努力享有高寿。养生之学主要融合了儒释道三家修身养性之精华，尤其是素食、气功和执著的学术精神，凡此种种，对他强健体魄和抵御各种疾病收到了良好的养生效果。

冯友兰（1895 - 1990）95岁：中国哲学继往开来的中坚人物。

一生拥有顽强的学术生命力，在人生几经风雨、晚年多病体衰的情形下依然坚持如初。养生心经融汇于他毕其一生、致力追求的天人合一的养生境界，另外终生都得到了母亲、妻子和女儿的尽心照顾。

金岳霖（1894 - 1984）90岁：著名哲学家和我国现代逻辑学的奠基人。

在哲学大师中拥有难得的顽童性格，虽没有美满的婚姻却留下美丽的爱情传奇。

长寿的秘诀除了乐观的生活态度，还有爱情、友情和亲情的支撑。

钱穆（1894 - 1990）96岁：被誉为“中国最后一位国学大师”。

自幼体弱多病，由于祖父和父亲都是英年早逝，因此他尤其注意经营养生之道，是依靠自身努力而长寿的典范个案。

除了气功、冷水浴之外，对弈、音乐、花卉、游玩等多种兴趣爱好对他的养生亦是大有助益，值得一提的是，其晚年更是得到了知己贤妻的悉心照料。

赵朴初（1907 - 2000）93岁：原中国佛教协会会长。

养生绝学主要是三点：宗教信仰是其生命支撑，长期的蔬食营养健康，每天的按摩运动延年益寿。

张岱年（1909 - 2004）95岁：被誉为中国学术界的“国宝”。

其长寿属于典型的“无为”。

一生除了读书没有其他爱好，饮食上粗茶淡饭。

其养生心得除了自身的好胃口、好睡眠、良好的生活习惯，自强不息、厚德载物的仁者情怀之外，美满的婚姻也是重要因素。

启功（1912 - 2005）93岁：著名的书法家和古典文学专家。

出身满清皇族，但人生遭遇曲折坎坷，幸得亲朋好友鼎立扶持，自身奋发图强才得以成功。

最主要的长寿心经一是幽默乐观，无论是身处逆境还是身患疾病都能笑谈自如，一切烦恼不快，笑后烟消云散；二是书法养生，怡情养性强身健体。

蔡尚思（1905 - ）：已逾百岁的著名国学大师。

终身致力于学术研究，以书为伴成为生命的动力。

长寿的秘诀在于淡泊乐观，自称“忘年人”；拥有良好的作息习惯，同时还有自创的“蔡氏健身运动法”。

张中行（1909 - ）：创立了顺生论人生哲学，并且亲自实践着这一养生哲学：天命之谓性，率性之谓道。

除了做学问别无所求。

养生方法除了定期吸氧之外，还曾食用花粉和鲟鱼子等营养补品。

季羨林（1911 - ）：尚健在的“国宝”级大师。

在养生方法上并不讲究，但生活中有益于养生的“三不主义”：不锻炼，不挑食，不嘀咕。

此外顽强的学术生命力，宽容博大的爱心是其长寿的重要原因。

<<国学大师的养生智慧>>

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>