

<<养生诗词谚语>>

图书基本信息

书名：<<养生诗词谚语>>

13位ISBN编号：9787508716619

10位ISBN编号：7508716612

出版时间：2008-1

出版时间：中国社会出版社

作者：张清华,罗伟凡

页数：239

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>

<<养生诗词谚语>>

前言

谚语、民谣、歌诀，是流传于民间的一种语句形式。

谚语是用简单通俗的语句反映出深刻的道理，它几乎都是以经验为基础的，是真实的歌诀按事物的内容要点编成韵文或无韵的整齐句子，而民谣也是一种普通的朗朗上口的韵语，有容易记诵，浅而易懂、寓事于理的特点。

我国的民间诗词谚语丰富多彩，其中很多是有关养生与健康内容的，有些谚语还成了实用的小验方。世界上古今中外不同领域的杰出人物和成功人物，大多都曾从格言警句中汲取养料、得到启迪、激发智慧、丰富自己的。

我们的生活经验，倾注在格言里，凝固在冷峻的警句里。

另外，古今人士创作的诗词当中，也有很多就养生与健康的问题阐述了个人的感受，在此我们也把它奉献给广大读者。

五千年之久的中国文化非常重视养生长寿之道。

中国的养生哲学，具有独特的理论和丰富的实践经验，对于人们世代代颐养天年、健康长寿可以说有着巨大的感召力和影响力。

该书以诗词谚语格言等为形式，讲述养生之内容，别具一格，具有科学性，知识性，实用性。

我们从中华民族古往今来浩如烟海的文化典籍中和民间广泛传诵的语言形式中筛选出来的与健康、养生乃至疾病治疗有关的知识，就是想让广大朋友与我们共同分享这些中华文明的精神营养。

本书共分七个部分，其内容较丰富，可供人们阅读参考。

让它为我们丰富而美好的生活服务，让我们通过对它的阅读、理解，更加充实健康长寿的理念。

当然，“物有所不足，智有所不明”因个人水平有限，本书不全面或错误之处在所难免，谨请广大读者指正帮助，在此祝读者朋友们生活愉快，幸福美满，健康长寿！

张清华

<<养生诗词谚语>>

内容概要

《养生诗词谚语》以诗词、谚语、格言等为形式，讲述养生之内容，别具一格，《养生诗词谚语》共分七个部分，内容较为丰富，可供人们阅读参考。中国的养生哲学，具有独特的理论和丰富的实践经验，对于人们世世代代颐养天年、健康长寿可以说有着巨大的感召力和影响力。

<<养生诗词谚语>>

书籍目录

第一部分 长寿养生三字经1.长寿三字经2.长生不老歌三字经3.健身三字经4.科学养生三字经5.情绪养生三字经6.老年保健三字经7.预防心梗三字经8.益寿三字经9.禁字三字经10.养生三字经11.老年人秋季养生歌12.健康三字经13.保长寿三字经14.生活保健三字经15.防老三字经16.新编长寿三字经第二部分 长寿养生四字经1.饮食养生四字经2.情绪与养生四字经3.老年养生四字经4.健身防衰四字经5.延年益寿四字经6.早衰四字经7.古人养生四字经8.健康四字经第三部分 长寿养生五字经1.饮食养生五字经2.健康养生五字经3.健身五字经4.情绪养生五字经5.保健养生五字经第四部分 长寿养生六字经1.防癌秘诀六字经2.保健养生六字经第五部分 长寿养生七字经1.饮食养生七字经2.健身七字经3.情绪养生七字经4.养生保健七字经5.疾病七字经6.养生七字经第六部分 养生诗词歌诀1.古人养生诗歌2.季节养生3.疾病养生4.健康养生第七部分 养生格言谚语1.养生保健格言谚语2.饮食养生格言谚语3.运动养生格言谚语4.心理养生格言谚语

<<养生诗词谚语>>

章节摘录

1. 养生保健格言谚语 少之时，血气未足，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。

——春秋?孔子 精神豁达，知足不贪，食居慎节，爱好广泛。

——春秋?孔子 富贵何欣欣，贫贱何戚戚，一为利所驱，至死不得息。

（富贵了何等高兴，贫贱后何等忧惧；一旦为名利奔走，至死也不得安息。

）知足者富。

（知道满足的人才谈得上富有。

）——春秋?老子 苟得其养，无物不长；苟失其养，无物不消。

——春秋?孟轲 运动是生命的发条，欢乐是长寿的妙药。

——春秋?荀况 善养生者，若牧羊然，视其后者而鞭之。

（善于养生的人就像放牧羊群一样，看它落在后面的羊只就鞭策它。

意为改进做得不够的地方）。

——战国?庄子 无功之赏，不义之富，祸之门也。

——《晏子春秋》 神精有气，如鱼有水，气绝神精散，水绝鱼亡。

——汉?《太平经》 人体平和，唯需好将养，勿妄服药。

药势偏有所助，令人脏气不平，易受外患。

夫含气之类，未有不资食以存生。

——汉?张仲景 淡泊名利地位，动静相剂，劳逸适度。

——东汉?华佗 人体欲得劳动，但不当使极耳，动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢，终不朽也。

——东汉?华佗 夫君子之行，静以养身，俭以养德，非淡泊无以明志，非宁静无以致远。

——三国?诸葛亮 活身之道，务在养神；治国之道，务在举贤。

是以养神求生，举坚求安。

——三国?诸葛亮 私不去则公道亡。

——晋?傅玄 养生以不伤为本。

（养生以不使生命受到伤害为根本。

）——东晋?葛洪 神静而心和，心和则形全；神躁而心荡，心荡则形伤。

——北齐?刘昼 养生之道，常欲小劳。

——唐?孙思邈 行往坐卧，言谈语笑，寝食造次之间，能行不妄失者，则可延年益寿矣。

——唐?孙思邈 多思则神殆，多念则智散，多欲则智昏，多干则劳形。

——唐?孙思邈 养老之要，耳无妄听，口无妄言，身无妄动，心无妄念。

此有益于老人也。

——唐?孙思邈 人欲劳于形，百病不能成。

——唐?孙思邈 安身之本，必资于食；救疾之速，必凭于药。

不知食宜者，不足以存生也；不明药忌者，不能以除病。

——唐?孙思邈 衣食寝处皆适，能顺时气者，始尽养生之道。

——唐?孙思邈 只有一身宜爱护，少教冰炭逼心神。

——唐?白居易 自静其心延寿命，无求于物长精神。

——唐?白居易 鸟饥缘食亡，人能为财死。

钱是害人物，智者当远离。

——唐?无名氏 内安于心，外安于目，心目皆安，则身安矣。

——唐?无名氏 从来名利地位，皆起是非心。

——唐?于武陵 举世尽从愁里老。

——唐?杜荀鹤

<<养生诗词谚语>>

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>