

<<童心.龟欲.蚁食.猴行>>

图书基本信息

书名：<<童心.龟欲.蚁食.猴行>>

13位ISBN编号：9787534591983

10位ISBN编号：7534591988

出版时间：2012-7

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：干祖望

页数：115

字数：71000

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>

<<童心.龟欲.蚁食.猴行>>

内容概要

干祖望编著的《童心龟欲蚁食猴行》共分10章，国宝级中医引领百岁健康人生，最权威的中医养生，最实用的健康指导，最简单的生活方式，最可靠的益寿途径。

童心：即赤子之心。

为结洁无邪：无邪则心宽畅而无烦恼，更无损人、欺人之念。

“敬人者人恒敬之”，身边有这样多的感情温暖，心情更加舒畅。

蚁食：即一不拣食、二不多食。

像蚂蚁那样什么都食，只要无害身心的卫生食物，不须求冷、热、精、细、美味。

同时像蚂蚁一样吃得少。

梁

龟欲：龟被视为长寿的象征，更具“与世无争”、“一无奢望”的习性。

动物世界里从大至狮虎、小至蚁蝼都有角斗，而自古以来少见乌龟打架。

同时“不如意事情常八九，能得成全无二三”。

索性像龟一样“寡欲”，则心境舒畅怡然。

猴行：干老认为猴反应敏捷，有朝气与活力。

要做到这一点，须“勤劳不懒”。

其一是多动，在日常生活中尽量少坐车子、电梯，以自己行走为主；此外是多动脑，脑子多动，脑细胞才更发达。

其二是戒惰，他平时少坐多站，乐于坐硬板凳，且正襟危坐，一直保持精神饱满的状态。

<<童心.龟欲.蚁食.猴行>>

作者简介

干祖望，男，1912年9月生。

现任南京中医药大学教授，中华中医药学会耳鼻喉科专业委员会主任委员，江苏省中医耳鼻喉科学会名誉主任等职。

获江苏省政府“优秀教育工作者”奖章。

享受政府特殊津贴。

为中医现代耳鼻喉科奠基人之一，学验具丰，擅长耳鼻喉科、口腔科等疑难杂病的治疗。

主要著述有《尤氏喉科》、《中医喉科》、《孙思邈评传》、《干祖望耳鼻喉科医案选粹》、《干氏耳鼻喉口腔科学》、《干祖望医话》和《干祖望经验集》等。

历任高等院校教材《中医耳鼻咽喉口腔科学》主编、副主编。

<<童心.龟欲.蚁食.猴行>>

书籍目录

自序我的养生之道

第一章 任真——一个词涵盖养生精华

第一节 古代中医和帝王的寿命比较

第二节 返璞归真才是自然健康之道

第三节 保持一份纯真，恢复自我修复的能力

第四节 顺应自然规律，切勿拔苗助长

第五节 任真的生活态度令身心和谐健康

第二章 养身先养心，两者不可分

第一节 人活一颗心，养心是保养身体的前提

第二节 心理影响生理——“仁者寿”的科学道理

第三节 乐观的心态是好身体的奠基石

第四节 不养心，再多的补品也起不了作用

第五节 看淡放下笑一笑，控制脾气与情绪

第三章 健康跟着想法走，注意“三个不要想”

第一节 第一不想病，思想包袱要扔掉

第二节 第二不想老，忘记年龄快乐多

第三节 揭示年龄的内涵，衰老真是那么回事吗

第四节 第三不想儿女，儿孙自有儿孙福”

第四章 善待自己，力除“四害”

第一节 烟是绊住健康的毒草，必须戒绝

第二节 酒的罪大于功，能不饮则不饮

第三节 不要让赌博毁了美好人生

第四节 天人合一，日人而息，午睡扰乱身体节律

第五章 揭开五大养生误区，从此不再迷惑

第一节 第一误：进补就是养生，保健品多多益善

第二节 第二误：有病首先考虑虚，补一补总没害处

第三节 第三误：过分迷信医药，健康全靠医生

第四节 第四误：追求舒适享受，认为条件好就能长寿

第五节 第五误：狂欢尽兴，过分追求快乐

第六章 六事不沾边，人生乐逍遥

第一节 无聊的争议浪费生命，远离口舌是非

第二节 不赶大潮不跟风，安分守己有主见

第三节 莫要得不偿失——贪便宜的同时，寿命已打折扣

第四节 “骄”和“娇”，养生两把刀

第五节 攀比让人活得累，心平气和天地宽

第六节 不做违心事，心中坦然体安康

第七章 七件益寿好事提升生活品质

第一节 京剧戏班的启示——“硬里子”的重要性

第二节 打抱不平长养浩然正气

第三节 旅游赶节，聊天漫谈，动静结合，怡情养性

第四节 品上好茶，听有益音乐，舒畅身心

第五节 多站多走多爬楼，保持腿脚不衰老

第六节 买书、藏书、读书、教书、写书，大脑越动越年轻

第七节 热爱劳动，劳动是最好的健身运动

第八节 在平淡中生活，平淡之中有真味

<<童心.龟欲.蚁食.猴行>>

第八章 童心、龟欲、蚁食、猴行——八字真经抗衰老

第一节 保持童心，你就永远不会老

第二节 童心是驱除负面情绪的良药

第三节 学学老莱子，存一份天真

第四节 蚁食的原则——吃得少，吃得杂

第五节 权衡食量，不饿即可，保护脾胃

第六节 好营养，好吸收——《黄帝内经》的食疗观

第七节 与世无争，谦和忍让——龟欲令人长寿

第八节 强化体能实筋骨，保持活力学猴行

第九章 九九归原，再谈任真

第十章 十难全美，会取舍才会养生

<<童心.龟欲.蚁食.猴行>>

章节摘录

第四是“时”，乃指最佳的饮酒时间。

在理论上说，每天下午两点以后较为适当，因为上午几个小时，胃里分解酒精的酶浓度不高，饮用同量的酒，比下午更易吸收，使血液中的酒精浓度升高，对肝、脑等器官造成较大的损害。

此外，空腹、睡前、感冒时，也不宜饮酒，尤其是白酒，以免心血管受害。

好在中国人就有“早餐要早，中餐要饱，晚餐要好”的习惯，所以在时间上不加刻意选择的绝大多数人都在晚餐饮酒。

至于饮酒最危害的时间，当推在两餐之间。

有一项对15000名意大利人的调查发现，有在两餐之间饮酒习惯的人和仅仅在用餐时饮酒的人相比较，前者死亡率比后者高，其差异在女性身上更突出。

美国纽约市布法罗大学的医学家玛利滋·戴维森教授认为，当胃处于较空的状态时，酒精被胃壁血管吸收得更快。

两餐之间呈空腹状态，过多的酒精被胃壁迅速吸收，使血液里的酒精很快达到较高的水平，当然要使心血管和其他疾病容易发生了。

第五是“兴”，是指高兴，高兴时饮酒，刺激小；而悲伤、忿怒、忧郁时最忌饮酒。

因为情绪对胃的影响最大，当高兴时，胃的功能活跃而健康；情绪低落或悲伤、忿怒、忧郁时，胃的活动能力突然下降，而酒精的经过、逗留、吸收都是在胃。

唐诗里说到“抽刀断水水更流，举杯消愁愁更愁”，正是这样。

酒，又称合欢，的确在酒后能使情绪欢乐；可是在情绪不佳之际想用以浇愁消愁，那就错了。

.....

<<童心.龟欲.蚁食.猴行>>

编辑推荐

国宝级中医引领百岁健康人生。

最权威的中医养生、最实用的健康指导、最简单的生活方式、最可靠的益寿途径。

养生路上，从此不再彷徨！

榜样在前，我们模仿即可！

让寿星现身！

让事实说话！

<<童心.龟欲.蚁食.猴行>>

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>