

<<孔子长寿养生经>>

图书基本信息

书名：<<孔子长寿养生经>>

13位ISBN编号：9787538453867

10位ISBN编号：7538453865

出版时间：2012-1

出版时间：吉林科技

作者：洪佳婧//杨忠宇

页数：246

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>

## &lt;&lt;孔子长寿养生经&gt;&gt;

## 前言

看《孔子》，学孔子中医养生之道 大型史诗电影《孔子》已于春节前热播。说起孔子，很多人脑海中闪过的定义是教育家、思想家、道德家……但你知道吗？

其实孔子还是一位“养生家”。

孔子最早提出了关于饮食卫生、饮食礼仪等内容，为中国烹饪观念的形成，奠定了重要的理论基础。孔子的饮食思想丰富而具体，并且与实践相结合。

他虽然幼时家贫，后来发迹(升官)，但能享有73岁高龄，这与当时(约公元前500年)人的平均寿命仅30岁左右相比，确为“高寿”了，孔子长寿的奥秘便是他的“食经”。

“知者乐水，仁者乐山；知者动，仁者静；知者乐，仁者寿”、“知之者不如好之者，好之者不如乐之者”、“食不厌精，脍不厌细”……在他的众多精彩的学说中，处处闪现着养生智慧的光芒，尽管经历了数千年的风雨洗礼，这些养生哲学和理论却依然焕发出不老的魅力。

细细品味，还能发现当中不少正是指导现代人健康生活、快乐工作、和谐相处的金科玉律。

人们对孔子的“学而时习之，不亦乐乎，有朋自远方来，不亦乐乎。

”耳熟能详。

其实，这句话所包含的就是一种倡导在学习、实践中体会快乐，在与人相处、人际交往中体会快乐的心态。

是孔子心理养生的方法，也是孔子具有的一种自我调节的能力。

孔子不但注重精神修养和形体修养，而且对起居饮食也非常重视。

孔子喜欢做工精细的食品，对菜肴要求刀工严格，肉丝要切得细而匀称，一定要达到形、色、味俱佳。

因为这样能增加食欲，使人看着满意吃着香。

对于饮食，孔子还有自己的原则：“食不厌精，脍不厌细。

而且，鱼馁而肉败，不食；色恶，不食；臭恶，不食；失饪，不食；不时，不食；割不正，不食；不得其酱，不食；肉虽多，不使胜食气。

唯酒无量，不及乱；沽酒市脯，不食。

不撤姜食，不多食。

”(《论语·乡党第十》)。

这段话的意思就是，对于放久而腐败变质的食物绝对不吃，对变了色有异味的食物不吃，对烹饪不得法达不到食用要求的不吃，对过了时节降低了菜肴质量的不吃，对不按规格要求胡乱取用的肉不吃，对主菜和调味品不配套的不吃，在宴席上要少吃肉多吃主食，能饮酒但不可喝醉，从集市上随便买来的酒和熟肉不吃，虽然席上佐料还有但不贪吃以适度为好。

孔子对饮食健康的重视程度由此可见一斑。

孔子一生在饮食、运动、心理养生上都很有心得，如：在孔子关于修心的理论中，还有一条很值得在职场中打滚，而又经常感觉压力大、郁郁寡欢的现代人借鉴。

这就是“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。

”这句话引申到现代的意义，可以理解为：“同一份工作，业务能力强的人不如喜欢这份工作的人，喜欢、爱好这份工作的人又比不上能够陶醉于工作中的人。

”孔子还常常和他的弟子们一起进行野游和登山活动，并在郊游和登山过程中，边讲学边议论，边观赏大自然的风光。

孔子一生周游列国，颠沛流离，尽管如此，他仍享年73岁，这在当时，可谓高寿。

因此，无论是他的体力还是寿命都足以表明孔子一生在养生中受益匪浅。

## <<孔子长寿养生经>>

### 内容概要

孔子一生周游列国，颠沛流离，尽管如此，他仍享年73岁，这在当时，可谓高寿。因此，无论是他的体力还是寿命都足以表明孔子一生在养生中受益匪浅。这本由洪佳婧、杨忠宇编著的《孔子长寿养生经》介绍了孔子饮食养生八法、孔子情志养生法、孔子运动养生法，解释了“什么是八不食”，告诉人们要长寿就要戒绝四种毛病。

这本《孔子长寿养生经》适合普通大众阅读。

## <<孔子长寿养生经>>

### 书籍目录

#### 第一章 孔子饮食养生之一——食不厌精，脍不厌细

孔子养生真经的传世智慧

食不厌精，防止病从口入

老年“精”要适当

脍不厌细利于消化

饮食礼仪中的敬畏与感恩

#### 第二章 孔子饮食养生之二——肉虽多，不使胜食气

膳食结构中的“定时炸弹”

养生秘籍之五谷为养

五果尽量生吃

五畜能增补营养之不足

五菜是膳食纤维主源

老年人吃肉有讲究

孩子吃多少肉才合适

#### 第三章 孔子饮食养生之三——唯酒无量，不及乱

酒是魔鬼酿成的毒水

来数数酒的千蛛万毒手

饮酒忌讳多多

喝酒不伤身的“闭穴功”

喝酒时不宜食用的4种菜

教你十二路醒酒法

#### 第四章 孔子饮食养生之四——不撤姜食

孔夫子每日必食姜

谨护元气——男子不可百日无姜

八荒六合——冬吃萝卜夏吃姜

毛泽东谈孔子的用姜之道——驱寒发汗治感冒

逍遥游——出门带块姜

解剖姜的养生图谱

#### 第五章 孔子饮食养生之五——不多食

长寿秘诀：孔子每餐只吃七分饱

暴饮暴食——胰腺会“自杀”

不多食——猴子多活7年

少吃一口少得病

少吃三成饭——增加寿命30年

不多食——长寿之乡的长寿秘诀

5个小窍门——可以让你做到不多食

不多食不等于挨饿

一日三餐的“伏魔神功”

老年人不宜多吃的十类食物

#### 第六章 孔子饮食养生之六——食不语

饮食安全——谨记“食不语”

嘴不争胃——吃饭时谈笑不利于消化

边谈边吃——一吃就多

被呛被噎——老人小孩要格外注意

食不语——饮食文明的体现

## <<孔子长寿养生经>>

### 第七章 孔子饮食养生之七——重食医

培养耐药性——等于慢性自杀  
滥用抗生素——每年致死8万人  
药食同源——重视食疗，远离疾病  
对号入座——7种体质你是哪一种  
食疗壮阳应审时度势  
肾虚 性虚，食补慎吃动物鞭  
9种方法吃掉亚健康  
熬夜综合症饮食疗法  
有助睡眠的8种食物  
经常吃10种食物不生病  
防治感冒的食疗方及饮食宜忌  
口臭难抵挡，食疗来解忧  
6种不健康的早餐不能吃

### 第八章 孔子饮食养生之八——八不食

八不食的袖里乾坤  
食殄而竭，鱼馁而肉败，不食；色恶，不食；臭恶，不食  
失饪，不食  
不时，不食  
割不正，不食  
不得其酱，不食  
沽酒市脯，不食

### 第九章 拥有一个博爱的胸怀

孔子是个高情商的智者  
孔子有豁达的心胸  
孔子的自得其乐  
孔子好学而宁静致远  
面对困境：不抛弃、不放弃、不抱怨  
面对嘲讽，不自卑

### 第十章 戒绝——揣测、武断、固执和自以为是

不揣测  
不武断  
不固执  
不自以为是

### 第十一章 信念的力量

孔子的宽以待人  
孔子的平常之心  
寻找自我价值  
做自己心境的主人

### 第十二章 拥有一个健康的体魄

孔子的体格锻炼  
孔子的五脏锻炼  
孔子的怡情锻炼

### 第十三章 孔子喜爱的养生运动

简单有效的健身运动——大步行走  
减轻压力的健身运动——登山运动

### 第十四章 随时随地皆养生——生活中的运动养生

<<孔子长寿养生经>>

下跪可以锻炼胃经  
随时随地拍胆经  
坐着也能解肝郁  
腹部运动锻炼五脏六腑  
长生安乐八段锦  
生活中的体操练习  
使你气血通畅的易筋经  
自我保健按摩法  
肢体舒展操——办公桌前的运动  
爬楼梯能健身

## &lt;&lt;孔子长寿养生经&gt;&gt;

## 章节摘录

孔子养生真经的传世智慧 1. 流传2500年的养生密码 不少人都误认为孔夫子是一位纤纤细手、肩不能挑、手不能提的文弱书生。

其实不然，“孔子长九尺六寸”。

古代的尺比现在的尺要短，周尺的一尺为现在公制的19.91厘米，这样计算，孔子身高约在1.80米以上(见《史记·孔子世家》)。

《淮南子》中还说，孔子的勇超过著名的勇士孟贲，跑步的速度能追上野兔。

当然，对孔子的这些描述可能有些夸张，但足以说明孔子是一位体格健壮、勇猛力大的人。

2500年前的一天下午，敌国部队攻入城郭，所悬城门突然放下。

就在这十万火急时刻，孔子举起城门，大喊一声“快些逃命”，救出了众多诸侯(见《左传》)。

众人在心存感激之余，对于孔子的神力万分佩服，纷纷询问如何练就神力。

对此，孔子笑而未答。

不过，这个秘密每位孔门弟子可都知道。

事实上，孔子具有这样的体格和气力，和他经常从事体育锻炼是分不开的，同时也与他的饮食养生有一定关系。

在孔门弟子编辑的《论语·乡党》中记录了孔子饮食的秘密：“食不厌精，脍不厌细”。

大家都知道，孔子为了宣扬自己的主张，周游列国，曾经被斥于齐，逐于宋、卫，困于陈、蔡之间，受到了许多磨难。

在跟随孔子游说诸国的过程中，弟子们渐渐发现，给老师洗菜做饭是件“苦差事”。

在做饭之前，米一定要反复洗上几遍才能达到要求。

同时，老师对菜肴要求刀工严格，肉丝要切得细而匀称，一定要达到形、色、味俱佳。

今天，我们不可能知道孔子所说的“精”、“细”具体到什么程度。

用现代的眼光来理解，是粮食一定要收拾得干净，包括把粮食中的灰尘清洗干净、杂物挑除干净、霉变和虫蚀部分清理干净等；肉一定要加工得精细，薄厚均匀利于消化。

“食不厌精，脍不厌细”终极传递的是一种态度，是一种朴素的、温暖的生活态度。

品味人生，修身养性，其目的正是要在愉快的生活中度过美好的每一天。

圣人的智慧终归是圣人的智慧。

2. 现代社会食品安全屡亮红灯 在那个年代，孔子能意识到“病从口入”，很难能可贵。

但对此，一些现代人却不以为然，“不干不净，吃了没病”的口头语，会不时在人们耳边响起。

在广大农村，特别是边远的地方，这种意识更强烈。

你可能也已发现，最近这几年，不是这个食品下架，就是那个食品原材料有问题。

下面我将近几年较大的食品卫生危机事件归纳一下，以警示大家：(1)福寿螺致病 大多数患者因为食用了某酒楼的福寿螺后导致发病。

(2)人造蜂蜜事件 现在蜂蜜造假的手段五花八门，有的是用白糖加水加硫酸进行熬制，假蜂蜜几乎没有营养价值可言，而且糖尿病、龋齿、心血管病患者喝了还可能加重病情。

(3)“口水油”沸腾鱼 某市沸腾渔乡将掺有客人的口水、收桌扫进去的剩渣、纸巾，甚至还有烟头的油，简单过滤后再给人吃的“口水油”沸腾鱼事件。

(4)“苏丹红”鸭蛋 由某禽蛋加工厂生产的一些“红心咸鸭蛋”被查出含有苏丹红 号。

同时又检出六种咸鸭蛋含苏丹红，在其他地区也陆续发现含苏丹红的红心咸鸭蛋。

国际癌症研究机构将苏丹红 号列为三类致癌物。

(5)“嗑药”的多宝鱼 某市公布了对30件冰鲜或鲜活多宝鱼的抽检结果，30件样品中全部被检出硝基喹啉类代谢物，人体长期大量摄入硝基喹啉类化合物，存在致癌的可能性。

(6)陈化粮事件 北京、天津等地相继发现万吨“陈化粮”，并称这些“陈化粮”均是“东北米”。陈化粮会感染黄曲霉菌，继而产生黄曲霉毒素，长期食用会致癌。

(7)毒奶事件 某婴幼儿奶粉里检出了三聚氰胺，造成很多婴幼儿出现泌尿结石症状。

这些触目惊心的案例，让我们不由自主地想起“食不厌精”这句话。

## <<孔子长寿养生经>>

假设一下，如果孔子他老人家看到以上案例，不知作何感想，即使转世的大罗神仙“有幸”吃到这些食物，恐怕也命不保兮，何况你我！

低下头来沉思，食品安全为什么屡亮红灯？

可以说这一切皆源于人的欲望。

从这个角度来说，我们既是这场危机的受害者，也是制造者。

P16-18



## <<孔子长寿养生经>>

### 编辑推荐

孔子在战乱年代、流离困苦的生活中活到73岁，相当现代人至少活到120岁。

孔子的饮食，与《黄帝内经》中的饮食养生原则不谋而合。

孔子戒揣测、武断、固执、自以为是四大恶习，怡情、养心是长寿之道。

这本由洪佳婧、杨忠宇编著的《孔子长寿养生经》结合孔子饮食、情志、运动、养生法。为现代人提供三十多种长寿方。

<<孔子长寿养生经>>

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>