

<<读《论语》悟养生>>

图书基本信息

书名：<<读《论语》悟养生>>

13位ISBN编号：9787543659117

10位ISBN编号：7543659115

出版时间：2010-3

出版时间：青岛

作者：顾勇

页数：182

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>

<<读《论语》悟养生>>

内容概要

《论语》中蕴含的养生思想至今仍然散发着不朽的光辉。

本书即是对《论语》中提出的养生思想进行摘录、解读、剖析，并和现代养生思想结合。

本书分为五大部分，分别是原文、译文、阐述、养生之道、养生典范，循序渐进，让读者在了解古人养生思想的同时，知道流传至今的养生方法，掌握其思想精髓，边看边学，运用在平时的生活健身锻炼中。

为了增加其可读性和趣味性，在书中添加绘画、书法等。

<<读《论语》悟养生>>

作者简介

张成博，男，1961年生，汉族，山东济南人。

2000年获山东中医药大学博士学位。

现任山东中医药大学中医文献研究所教授、博士生导师，兼任山东省中医药学会基础专业委员会副主任委员，山东学位与研究生教育学会常务理事、副秘书长等职。

长期从事中因临床文献、中医医

<<读《论语》悟养生>>

书籍目录

一 仁者长寿，知足常乐二 听唱乐曲，陶冶情操三 动则身健，不动体衰四 经常用脑，可防衰老五 笑口常开，心情愉悦六 不断进取，不慕安逸七 正确交友，健康快乐八 饮食卫生，健康一生九 知足不贪，食勿过饱十 饮酒有度，节量少饮十一 常食生姜，常保健康十二 人生阶段，养生各异十三 态度谨慎，不乱服药十四 调节情志，颐养身心十五 中庸之道，过犹不及十六 持之以恒，贯穿一生十七 远离猜疑，心胸宽广十八 真诚正直，轻松快乐十九 昼夜颠倒，患病之源二十 舒畅情志，修炼心性二十一 身处困境，情绪稳定二十二 适度紧张，合理休息二十三 乐而不淫，哀而不伤二十四 见贤思齐，长命百岁二十五 寝食有道，养生有方二十六 衣着卫生，皮肤洁净二十七 胸怀坦荡，心态宽容二十八 遵循规律，看淡死亡二十九 长寿前提，珍爱生命三十 忘记仇恨，自然健康三十一 健康长寿，切忌乱补三十二 学会遗忘，重新开始三十三 安贫乐道，自乐自足三十四 心理平衡，远离抑郁三十五 冷嘲热讽，一笑而过三十六 读书养生，祛病延年三十七 正视财富，健康生命三十八 改正错误，远离误区

<<读《论语》悟养生>>

章节摘录

那么，如何才能加强个人的思想修养呢？

孔子在《论语·子罕》中讲了三个重点：“知（智）者不惑，仁者不忧，勇者不惧。”

意思是说，真正有智慧的人，遇事不迷惑；真正仁爱的人，不因环境不好而动摇，不患得患失，没有忧烦；真正勇敢的人，坚持正义，为人民做好事，没有什么可怕的。

“仁者不忧”，说起来容易做起来难，“生老病死”是自然法则，人生一世哪有不遇到困难挫折的。

怎样的人不是“仁者”呢？

孔子在《论语·学而》中说：“巧言令色鲜矣仁。”

什么是“巧言”？

就是吹、拍、盖。

什么是“令色”？

就是会使脸色作伪。

这样的人假言伪行，装腔作势，煞费心机，就难怪“小人常戚戚”了。

养生之道 “仁者”何以能够长寿？

《孔子·家语》通过哀公与孔子的一问一答对此作了解释： 哀公问于孔子曰：“知（智）者寿乎？”

仁者寿乎？”

孔子曰：“然。”

人有三死，而非其命也，己取也。

夫寝处不时，饮食不节，逸劳过度者，疾共杀之；居下位而上干其君，嗜欲无厌而求不止者，刑共杀之；以少犯众，以弱侮强，忿怒不类，动不量力，兵共杀之；此三者，死于非命也，人自取之。

若夫智士仁人将身有节，动静以义，喜怒以时，无害其性，虽得寿焉，不说宜乎。

这段话讲了三个意思：首先是以肯定的态度回答了哀公的提问，认为有高尚道德的人确实是可以长寿的。

然后指出，人的死亡本应是生命发展的必然结果，但有些死亡却并非如此，而是由于人们养生不善而导致的，即所谓“己取也”。

最后分析了“仁者寿”的理由和依据。

这就是：身体保养合乎节律，动静结合恰到好处，当喜而喜，当怒而怒，才不会伤害人的身体。

以德养生是否可以延年益寿？

不少学者也给出了肯定的答案。

《内经》说，一个人注意道德修养，就可以“嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心”，这样，自然就能够“尽终其天年，度百岁乃去”。

汉代董仲舒明确指出：“仁人之所以多寿者，外无贪而内清静，心平和而不失中正，取天地之美以养其身。”

就是说，一个道德修养好的人，可以免除贪欲之心，使自己保持“内清静”、“心平和”，从而身心健康，延年益寿。

明代王文禄也说得十分中肯：“存仁完心也，志定而气从；集义顺心也，气生而志固。”

致中和也，勿妄助也，疾安由作？”

意思是说，只要一个人志定气从、气生志固，就可以保持“中和”状态，而只要“致中和”，不妄自寻求五花八门的养生辅助手段，就不会罹疾生病，从而永葆健康。

应当指出，上述关于以德养生而益寿的理论和分析，归根结底，仍然是对孔子的有关见解的继承和发挥，即道德高尚的人，节制贪欲、调控喜怒、心理平和、情绪不乱、气机通顺、血脉畅达，自然会身心健康，益寿延年。

养生典范 李默然，我国著名的表演艺术家，曾主演过多部电影和话剧。

在影片《甲午风云》中，李默然将邓世昌大义凛然、浩气长存的民族英雄形象表现得淋漓尽致，给人留下了深刻的印象。

<<读《论语》悟养生>>

李老有早睡早起的习惯，每天清晨拎着菜篮子去早市逛一圈。他说：“买菜、散步、接触社会就这样一举三得。回来后，再做一套自编的健身操，把全身各环节都活动一下，一天都不会觉得疲惫。我很注重早餐的营养，晚餐也很少吃肉，这样的安排对老人尤为重要。”

李老喜吃面食。他一周要吃三次粗粮，零食却从不问津，也不喜欢辣味和甜食。对醋却情有独钟，每天两次，每次喝上一匙老陈醋。李老说：“醋可以软化血管，预防血栓，粗粮则含有人体所必需的多种营养成分，常吃有益健康。”

当有人问起李老养生的秘诀时，他爽快地回答说：“我很注意饮食结构，每天从事适当的身体锻炼。从不服任何补品，我认为养生须先养德。古人说：‘德行不克，纵服玉液金丹也未能长寿。’可见，养德是高于养生的。”

李老认为，养生须先养德，甚至养德高于养生，这是李老健康长寿的重要秘诀之一。事实上，现代医学也证明了这一点：善恶的潜在因素有力地影响着一个人的健康和寿命。从心理学上讲，凡是德高望重、乐施好善的人，就能够唤起周围人们对他的感激、尊敬和友爱之情，从而使其内心获得一种慰藉、温暖和满足。从人体免疫学上讲，德高而理智增长，自律则修养升华，这有益于人体免疫功能，有助于大脑神经产生祛病的化学物质，“表里俱澄澈，心迹双文明”，身体健康自然就得到了强化和优化。健康兴于德欣，堕落始于德溃。

<<读《论语》悟养生>>

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>