

<<红楼梦养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<红楼梦养生智慧>>

13位ISBN编号：9787802580251

10位ISBN编号：7802580250

出版时间：2010-3

出版时间：求真

作者：沈雁英

页数：225

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>

## <<红楼梦养生智慧>>

### 内容概要

贾母有何养生之道？

宝玉是“呆子”吗？

黛玉之死谁之过？

宝钗为何受欢迎？

刘姥姥为什么长寿？

-----作者独辟蹊径，对名著《红楼梦》里的养生智慧进行研究和解密，指点利弊，引导读者领会和掌握现代健康理念和科学生活方式。

沈教授深挖细做，对《红楼梦》这部名著蕴含的健康养生之道和中医保健精粹加以研究和分析，从养生保健的角度“解密红楼”，用富有哲理而又风趣幽默的语言，向读者积极灌输和倡导现代健康生活的观念。

传统和现代相逼合，集文化、健康、趣味于一体，有很高的可读性。

<<红楼梦养生智慧>>

作者简介

沈雁英，首都医科大学附属北京朝阳医院副院长、教授、研究员、主任医师、营养师。长期从事医院管理、医疗保健、心理健康专业，有着丰富的理论基础和实践经验。申请发明专利1项，获得及申请软件著作权4项。发表百余篇文章。  
积极从事健康教育工作，先后在数百家企事业单

## <<红楼梦养生智慧>>

### 书籍目录

#### 上篇 楼人物的养生智慧

##### 红楼养生重养心

《红楼梦》在传承文明的同时，教会了现代人如何积极地面对现实从而更好地改造生活，其耀眼之处是劝诫人们端正心态，保持心理平衡。

##### 心态影响健康

##### 赞赞贾母的豁达体康泰

##### 学学姥姥的寿从乐中来

##### 贾妃伤心命短应为戒

#### 以德养生红楼赞

##### 孔子曰，仁者有寿。

仁者把自己的善良和爱心，奉献给周围的人，把帮助别人作为一种快乐，这对自己的身心健康也是非常有益的。

##### 知恩感恩

##### 厚德养生

##### 胸怀宽阔

##### 宽容是金

##### 为恶减寿

##### 红楼说梦假亦真

##### 梦是人类潜意识的窗口。

《红楼梦》这部长篇巨著与梦有不解之缘，始终以梦贯穿全书，揭示主题。曹雪芹也借笔下的虚幻世界寄托了自己对现实的种种感怀。

##### 曹雪芹借梦抒意

##### 世间梦皆由心生

##### 梦对健康的作用

#### 动静养生保健康

生命在于运动，生命也少不了静止，动者养形，静者养神《红楼梦》中人物的日常活动中也暗含养生之道。

##### 要活就得动，动则一身强

##### 史太君的运动之道

##### 健脑重在用脑

##### 静坐可长寿

##### 规律的生活是长寿的关键

##### 顺应四季天时好养生

#### 红楼饮食讲健康

##### 《红楼梦》是中国传统饮食之集大成者。

饮食中有文化，饮食中含养生，我们能从红楼饮食中学到很多养生之道。

##### 贾母是合格的营养医师

##### 由刘姥姥的粗茶淡饭看饮食秘诀

##### 贾府的饥饿疗法是良方

##### 古人智慧饮食经

## <<红楼梦养生智慧>>

### 细品红楼家安康

《红楼梦》中涉及家庭教育和家庭健康的问题。  
细品红楼，也能发现许多有关家庭健康的经验和教训。

#### 贾琏熙凤失败婚姻的教训

凤姐并非完美的女主人  
林黛玉身上的遗传基因  
由巧姐看贾府失败的家庭教育  
宝玉的“怪诞”是人为造成的  
宝黛结婚也未必是幸福

### 红楼职场说健康

《红楼梦》也有“职场小说”的色彩。  
每个人都在“奋斗”，努力往权力和地位的顶峰攀爬。  
有人成功，有人失败；有人“亮剑”，有人“潜伏”，各有其招。

#### 薛宝钗情商管理是学问

“凤辣子”恃强羞病太糊涂  
林妹妹压力过大不得志  
红楼群钗演绎职场情趣

### 小说红楼多病恙

《红楼梦》中也或明或暗地描写了笔下人物的多种疾患。  
这些病疾严重威胁人体健康，即使在现代社会，也应引起重视，做好防治。

#### 安逸惹的祸——肥胖

心有无形锁——抑郁症  
可怕传染病——肺结核  
无形杀手——心脑血管病

### 中篇 红楼宴中的养生秘诀

#### 细说红楼宴

红楼宴是中华传统饮食文化的精粹，也是《红楼梦》这部文学巨著对中国乃至世界诸多卓绝奉献的一个重要方面。

#### 文化渊源

#### 饮食特点

#### 医食同源

#### 长尊有序

#### 红楼宴之菜

《红楼梦》中的菜肴，丰富多彩，多得不可计数。  
贾母每天吃的菜就是用水牌写好了，每天转着，天下所有美味佳肴变着法子吃。  
所以《红楼梦》是美食集大成者。

#### 鸽子蛋

#### 茄鲞

#### 酒酿清蒸鸭子

#### 虾丸鸡皮汤

#### 小荷叶莲蓬汤

#### 蒸蟹

<<红楼梦养生智慧>>

红楼宴之粥

《红楼梦》中有六个回目七次写到粥，粥的养生和医疗作用直受到人们的重视，成为一种传统的保健食品。

.....

红楼宴之点心

红楼宴中茶

红楼宴中酒

下篇 品说红楼的补益中药

传统中药聚红楼

红楼梦中中成药

## <<红楼梦养生智慧>>

### 章节摘录

在日常生活中，贾母“最是怜老惜贫的”，对一些老人，还有下人，她都注意做到关爱、关心和体贴，用刘姥姥的话说，贾母像老菩萨一样，能够仁者有寿。

所以，人的豁达乐观，也能够对人的健康长寿有帮助。

人生有三态，悲观、乐观与达观。

悲观的人在山脚看世界，看到幽冥小径；乐观的人在山腰看世界，看到的是柳暗花明；达观的人在山顶看世界，看到的是天广地清。

达观，就是豁达乐观。

身处顺境和逆境，面对成功和失败，都能做到“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫观天外云卷云舒”，“不以物喜，不以己悲”，“不管风吹浪打，胜似闲庭信步”，“好坏都能拿得起放得下”。

贾母就是这种达观的人。

贾母的达观，还表现在每当大事有静气。

《红楼梦》在描写贾府被抄的时候，上上下下都惊慌失措，铁面人物、“女英雄”凤姐也吓了个半死。

在这种情况下，惟贾母猝然临之而不乱，无故加之而不怒，她显示出最高长官那种泰山压顶不弯腰的气度。

贾母说，“你们别当我是只能享得富贵受不了穷的人！”

”大难当头，她叫人“开箱倒笼，将做媳妇到如今积攒的东西都拿出来，一一分派”。

她是大事小事分得清的人，而且思维非常敏捷，条理非常清楚，把贾府的事情安排得井井有条。

这位八十多岁的老人，又是面对贾府被抄、人心惶惶、局面动荡，在这种突发的大事件面前仍然镇定自如，指挥若定，着实令人钦佩。

在贾母行将就木之时，面对繁华将逝、内心苦楚，她能调整心态，平静以对，并不怨天尤人。

所以贾母的这种心态，对养生是很有帮助的。

## <<红楼梦养生智慧>>

### 编辑推荐

读不厌的红楼梦，学不完的养生经。  
沈院长养生大讲堂，CCTV《健康之路》、《科技之光》，BTV《健康北京》、《养生堂》、《快乐健身一箩筐》，CCTV等十余家媒体特邀专家沈雁莫教授倾力新作！  
洪昭光、张国玺、赵之心联袂推荐。



<<红楼梦养生智慧>>

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>