第一图书网, tushu007.com

<<人生与养生>>

图书基本信息

书名：<<人生与养生>>

13位ISBN编号：9787806719381

10位ISBN编号：7806719385

出版时间：2008-06-01

出版时间：鹭江出版社

作者：朱鹤亭

页数：171

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

在飞速流逝的岁月中，如何安度每一天，怎样健康长寿，十每个人都希冀和渴望的。
道家养生重视生命，与其注重生命质量的提高的——每一个人不仅要获得长久的生命，而且要健康地活着，愉快地生活，把健康而高质量的生活状态一直持续到生命结束的那一刻。
　本书与现代生活密切结合，涉及婚姻、家庭、文化艺术、饮食、时令、人际关系、生活节奏等方面的养生，全方位展示了博大精深的道家文化。
作者现身说法，深入极少道家养生的秘诀，演绎中华养生的精髓，让更多人认识中国优秀的传统文化。
　本书与现代生活密切结合，涉及婚姻、家庭、文化艺术、饮食、时令、人际关系、生活节奏等方面的养生，全方位展示了博大精深的道家文化。
作者现身说法，深入极少道家养生的秘诀，演绎中华养生的精髓，让更多人认识中国优秀的传统文化。

作者简介

朱鹤亭，国际著名养生学家，中医名家，食疗学家，玄法家，武学家，个人专著，《中国道家养生讲义》，《养生益寿秘法》（英文版），《生肖与养生》，《玄鹤子养生书法集》。

<<人生与养生>>

书籍目录

第一讲 健康与养生 第一节 何谓养生　养生四原则　对“养”与“生”的解释　‘养生二十五字 第二节 健康是养生的核心内容　健康“三养”　健康四功法第二讲 婚姻与养生 第一节 婚姻是重要的　对“婚”与“姻”的解释　夫妻之间是平等的 第二节 婚姻涉及的三个问题　情爱问题　子女问题　家庭问题 第三节 如何做到在婚姻中的养生　阴阳平衡才能夫恩妻爱　性和谐可以升华感情第三讲 家庭与养生 第一节 家庭养生之宏观方面　家境和养生　家规和养生　家风和养生　家习和养生　家俗和养生 第二节 家庭养生之微观方面　家庭文化和养生　家庭陈设和养生　家庭装修和养生第四讲 堪舆学与养生 第一节 堪舆学是环保科学 第二节 堪舆学的两个重点　活看风水　会改风水 第三节 堪舆养生的几个方面　堪舆养生之“魂魄”　堪舆养生之房间　堪舆养生之吃饭　堪舆养生之睡眠　堪舆养生之植物　堪舆养生之风俗第五讲 文化艺术与养生 第一节 各种文化艺术的作用　诗词歌赋　琴棋书画　戏曲剧舞 第二节 如何吸收、辨别文化艺术　是否会感染人　对自身是否有好处 第三节 文化艺术利子健康　文化艺术“养神”　文化艺术“养身” 第四节 学会享受文化艺术第六讲 时令与养生 第一节 四季与养生　四季的防病　四季的养生饮食　四季的功法　四季的睡眠 第二节 节日与养生　元宵节养生　清明节养生　端午节养生　中秋节养生　除夕养生　节日养生禁忌 第三节 节气与养生　饮食养生　功法养生第七讲 育容与养生 第一节 健康育容是趋势　何谓育容　何谓“健康的容”　养外必须先养內 第二节 健康育容之头部　头发的养生　眉毛的养生　睫毛的养生第八讲 饮食与养生 第一节 饮食的重要性 第二节 饮食养生的方法　旱吃好、午吃饱、晚吃少　根据年龄选择食物　根据人体所需补充营养 第三节 日常饮食与养生　一日三餐　四季的养生食品 第四节 食疗与食养　食疗治本　食养益寿第九讲 人际关系与养生 第一节 人际关系简述 第二节 影响人际关系的九个方面　地位　职务　籍贯　财势　个性　情趣　习惯　学养　年龄 第三节 在人际关系中如何养生　搞好“人际”　搞好“关系”　采取主动第十讲 现代生活节奏与养生 第一节 节奏的重要性 第二节 现代生活节奏的内容　自我生 活节奏　社会生 活节奏 第三节 如何掌握节奏与养生的关系　节奏要和谐　迎合养生节奏　寻找节奏的规律参考文献

媒体关注与评论

真正懂得养生的人，是在抑制欲望。
一个善于抑制的人，是有智慧的。
——朱鹤亭

编辑推荐

《人生与养生：朱鹤亭道家养生十讲》（名家论坛）真正懂得养生的人，是在抑制欲望。一个善于抑制的人，是有智慧的。

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