

<<中华养生歌谣>>

图书基本信息

书名：<<中华养生歌谣>>

13位ISBN编号：9787102030463

10位ISBN编号：7102030460

出版时间：2004-6

出版时间：人民美术出版社

作者：赵春媛 编

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>

## <<中华养生歌谣>>

### 前言

人的生命只有一次。

近年来，人们的养生意识空前增强，身体健康、精神健康、生理健康受到了前所未有的重视与推崇。

“人生在世，健康第一”成了越来越多的人的共识。

中华民族的养生理念博大精深，养生经验弥足珍贵。

本书的“人生感悟”、“修身养性”、“延年益寿”、“饮食起居”、“固本防疾”、“规戒劝勉”、“亲近自然”等七个部分，囊括了自有文字记载以来至当代上下五千年与善生相关的歌谣。

其作者既有政治家、医学家和文学艺术大师等著名人物，也有诸多的无名氏。

这些歌谣或是作者的切身体验、感悟，或是客观的对人生和生命的认知，可谓字字珠玑、句句千金；既深入浅出，又耐人寻味，足可谓雅俗共赏，堪称老少成宜，是中华民族不可多得的宝贵遗产，也是十分有益于人们永葆青春的精神美食。

生命有价，健康无价；生命如歌，健康如诗。

让生命之树长绿，健康之叶长青！

本书承蒙（《当代市长》杂志总编辑杨晓光先生精心策划指导，在此谨表谢意。

## <<中华养生歌谣>>

### 内容概要

《中华养生歌谣》内容简介：中华民族的养生理念博大精深，养生经验弥足珍贵。

《中华养生歌谣》的“人生感悟”、“修身养性”、“延年益寿”、“饮食起居”、“固本防疾”、“规戒劝勉”、“亲近自然”等七个部分，囊括了自有文字记载以来至当代上下五千年与善生相关的歌谣。

其作者既有政治家、医学家和文学艺术大师等著名人物，也有诸多的无名氏。

这些歌谣或是作者的切身体验、感悟，或是客观的对人生和生命的认知，可谓字字珠玑、句句千金；既深入浅出，又耐人寻味，足可谓雅俗共赏，堪称老少成宜，是中华民族不可多得的宝贵遗产，也是十分有益于人们永葆青春的精神美食。

生命有价，健康无价；生命如歌，健康如诗。

让生命之树长绿，健康之叶长青！

## &lt;&lt;中华养生歌谣&gt;&gt;

## 书籍目录

人生感悟一生行路一年歌一世歌人生一世吟醒世诗叹世进取休太疾休虚耗咏走马灯人生悟观《易》吟道者扇一念无生即自由烦恼场空 营求念绝格言观物吟戒财达穷通理忘得失心静中观动 忙里偷闲顺违无不空 忙闲无不可巧者焦劳智者悉无论贫与富 饮水亦应肥心印心地心月明本三十年吟无为吟日用吟自然吟自咏至诚吟推诚吟无妄吟警公门人拂意处要遣得过非理来要受得过莫将嗜欲累心思摆脱俗情灭除物累存心无为妙本基君子之心 雨过天晴事来心始现事去心遂空气象要高旷趣味要冲淡至游居士座右铭仁者吟自求自警知节嘲杜甫读华佗传议事宜悉利害之情任事当忘利害之虑万事莫于疑处动 一生常向吉中行未雨绸缪有备无患莫做薄福人身外无所求赘言乐志歌进亦乐 退亦乐短歌行群行群止看识见处世酬物未必善用道咪怀夜坐解禅六偈自重不求外身履道修养悟道隐几日用铭半半歌生日自祝醒世歌布袋和尚笑呵呵庄子鼓盆自觉太平吟醒世词七言律诗十六首好人歌长存六心四留知足歌清凉山戒得歌无心颂空空诗自勉富贵人所爱 圣人去其泰马自然金石诰修身养性修身摄生一帚常在旁 有暇即扫地勤慎在习无苦吟闻龟儿咏诗恬舒神自安宠辱不惊动静以敬一心须向静中安默坐无思无虑是真修入定清净吟和人

<<中华养生歌谣>>

章节摘录

自咏随宜饮食聊充腹，取次衣裘亦暖身。

未必得年非瘦薄，无妨长福是单贫。

老龟岂羨牺牲饱，蟠木宁争桃李春？随分自安心自断，是非何用问闲人！【唐】白居易《白香山诗集》卷3至诚吟不多求故得，不杂学故明。

欲得心常明，无过用至诚。

【宋】邵雍《击壤集》推诚吟天虽不语人能语，心可欺时天可欺。

天人相去不相远，只在人心人不知。

人心先天天弗违，人身后天奉天时。

身心相去不相远，只在人诚人不推。

【宋】邵雍《击壤集》无妄吟耳无妄听，目无妄顾。

口无妄言，心无妄虑。

四者不妄，圣贤之具。

予何人哉，敢不希慕。

<<中华养生歌谣>>

编辑推荐

《中华养生歌谣》：时尚生活百科丛书。

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>