

<<有一种财富>>

图书基本信息

书名：<<有一种财富>>

13位ISBN编号：9787504729958

10位ISBN编号：7504729957

出版时间：1970-1

出版时间：中国财富出版社

作者：马银春

页数：295

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>

<<有一种财富>>

前言

天有三宝：日、月、星；地有三宝：水、火、风；人有三宝：精、气、神。

自太上辟道以来，历代仙家真人都很重视人体精、气、神的修炼，并把它们看做是人体最宝贵的东西，视为人体生命活动中十分重要的物质。

精、气、神，道教内丹学术语。

从渊源上看，道教内丹学的精、气、神概念乃发端于先秦哲学与医学。

《周易·系辞》说：“精气为物，游魂为变，是故知鬼神之情状。”

道教认为精、气、神是生命三大元素，丹经称为“三宝”，三宝健旺则身强，三宝枯竭则身病。

精、气、神三者之间是相辅相成、相互助长的，它们之间的关系很密切。

从中医学讲，人的生命起源是“精”，维持生命的动力是“气”，而生命的体现就是“神”的活动。

所以说精充气就足，气足神就旺；精亏气就虚，气虚神就少。

反过来说：神旺说明气足，气足说明精充；神少说明气虚，气虚说明精亏。

中医评定一个人的健康情况或是疾病的顺逆，都是从这三方面考虑的。

因此，古人称精、气、神为人体“三宝”是有一定道理的。

由此看来，只有维护好人体“三宝”，才能达到健康长寿的目的。

“精、气、神”不仅是中医养生保健的精髓，其文化作为一种人类自强不息的精神，更是继承和发扬了中华民族优秀传统文化。

“精、气、神”是我国优秀传统文化，有着丰富的哲学内涵。

自先秦以来很多典籍从各个方面对“精、气、神”进行了深入的剖析和探究。

《周易》中的“天行健，君子以自强不息”，清人袁枚的“精神为屋舍，形骸为屋舍。”

主人渐贫穷，屋舍亦颓谢”等经典名句，都是对“精、气、神”的精辟诠释和对生命的深刻感悟。

把“精、气、神”作为价值追求和行为准则，既具文化底蕴，又具现实意义；既是对我国优秀传统文化的继承，又是激励我们每一个人在困难面前不低头、在前进途中不停步的精神动力。

人这种特有的“精、气、神”，历经多年的倡导、培育、发展和弘扬，已经彰显出了强大的生命力，

“精、气、神”不仅是一个人的内在的健康，也是外在的一种精神气质，同时也是一种自强不息、追求卓越，打造个人品牌的精神。

生活在现代社会的人们，在享受科技进步带来的方便及优越的同时，也面临着严酷的生存挑战。

职场竞争、工作压力、生活操劳……让人感到身心疲惫，力不从心。

在紧张的工作之余的你，不妨从这里开始，从现在开始，放松自己的身体，憩息自己的心灵，从内到外来提高自己的“精、气、神”吧！

<<有一种财富>>

内容概要

《有一种财富精气神》将告诉您人体的物质基础——“精气神”的概念和意义，告诉您为什么维护“三宝”，健康生活，让我们品味生活，提高“精气神”，从“心”开始，提升“精气神”，让“精气神”给你一条通天路！

精气神是一个人精神状态的概括，精气神是一个人整体素质的内涵，精气神是一个人魅力和灵魂的体现，精气神——人身的物质基础，没有精气神，就没有奋斗的动力，没有精气神，一生都是别人的陪衬，没有精气神，就会迷失航向。

<<有一种财富>>

书籍目录

第一章“精气神”——人体的物质基础1.“精气神”概念/32.论“精气神”三宝意义/53.了解“精气神”，了解养生学/84.生命存亡的关键——精气神/95.精气神理论与中医养生保健/116.从精的哲学概念谈起/137.精与气的关系/158.精血充盛与健康长寿/189.气与古代哲学/2010.中医学中的气/2211.气化与新陈代谢/2412.精气神——生命活动的动力源/2713.气为百病之源/3114.神的概念/3415.心、大脑与神/3616.神、魂、魄、意、志/3817.存精、养气、守神/41

第二章 维护“三宝”，健康生活1.精神健康，让你更年轻/452.健身气功与“精气神”/493.运动——练气化精养神/534.养成良好的生活习惯/555.一日三餐吃出精气神/596.男人大补元气，提高精气神/627.远离疲劳，守住精气神/678.逛街逛出精气神/699.修炼三气，培植元气/7010.调神与健康/7211.向老子学养精气神/7512.吃姜吃出精气神/8013.闲情雅筑——体现精气神/8214.调节七情，保护精气神/8315.人到中年，要补精气神/8616.提高肾能力，维护精气神/8817.蜜月巧补精气神/9018.老年人应多“亲”水/9219.提高免疫力，养护精气神/9420.提高精气神的食物/9721.经络按摩，益寿延年/9922.好好入睡，补足精气神/10223.补气养血，滋养精气神/10524.学会休息，赢得精气神/107

第三章 品味生活，提高“精气神”1.音乐——神经系统的“维生素”/1132.饮茶——品出精气神/1173.散步——走出健康的身体/1224.读书——让你更静心/1255.旅游——让心灵净化/1296.游泳——最好的健身方式/1327.垂钓——静心补气养神/1348.棋道——养生之道/1379.绘画——给你精神寄托/13910.静坐——让你释放心灵/14211.呼吸——一种生命的节奏/145

第四章“精气神”：魅力与灵魂的折射镜1.阳气充足，气质外现/1512.修养道德，培育精神/1563.弘扬奥运精神，升华民族精神/1604.拼搏精神——铸造生命强者/1665.财富界的奥运精神——李嘉诚/1686.实干精神，卓越人生/1727.虚心——精神的渣滓排泄剂/1758.不屈不挠的精神，敢作敢为的勇气/1779.节俭：一种健康的生活态度/18010.博爱是一种伟大的精神/18211.个性是一笔精神财富/18612.正直品格，伟大的力量/19013.助人为乐：一种自我奉献精神/193

第五章 提升“精气神”，从“心”开始1.塑造身心健康的自我/1992.心理健康是生理健康的基础/2023.保持精神健康/2054.情志养生/2085.精气神是生命之根/2116.修神养气靠静心/2137.淡泊滋养精气神/2168.豁达是一种精神状态/2189.平平淡淡，养足精气神/22010.宽容：一种养生的原则/22211.知足是一种美好的心境/22512.自我安慰，提高精气神/22913.养生就是养心/23214.自我调控，保持乐观/23415.快乐：一服良好的精神剂/23616.控制自卑，创造精神/23917.乐于忘怀是一种心理平衡/24218.放下包袱，才能养精蓄气/24419.精神财富大于物质财富/246

第六章“精气神”——给你一条通天路1.精气神——强者心态/2512.理想铸就卓越人生/2553.激情成就伟业/2594.雄心可成大事/2625.甘于自我牺牲的精神/2646.敢于藐视一切困难的胆魄/2667.霸气和自信是胜利的保证/2698.敢于竞争，敢于胜利/2719.自力更生，艰苦奋斗/27310.“不信邪”的创新精神/27511.精神屹立，不败人生/27812.工作需要敬业精神/28113.激发冒险精神/28314.天地之间，不败于自立自强/28715.要有无往不胜的意志力/28916.超越自我，追求卓越/29217.养成一种必胜的信念/294

<<有一种财富>>

章节摘录

一提到气，不少人可能很快会从空气的状态中得到联想，或者从《辞海》中找到答案：气是一切气体的总称，并且很快举出诸如氧气、氢气、煤气、沼气、水蒸气等实际例子。

其实，这仅仅是气的概念之一。

在《辞海》中，气的含义还指自然界冷热明暗等现象，呼吸、气味、气恼、习气与气质、气势、气氛等多种解释。

同时，《辞海》里也提到了它的哲学概念和在中医学中的概念。

然而，要想弄清气的中医学概念，我们不能不从古代哲学家论气谈起。

在科学技术十分不发达的古代，应用科学技术来证明自然界和人体的活动、变化规律，探讨自然界的物质起源是不可能做到的。

但是，在中国古代，有着非常发达的理论思维和很高水平的哲学，中国古代的科学家借助于这种东方特有的思维方式，来认识自然、认识人体，使中医学的很多理论内核借助于古代的哲学概念得到解释，这样，研究中医学就不能不从古代哲学来谈起了。

气的概念也只能由此来加以说明。

气是中国古代哲学的一个重要概念，古代哲学家在认识自然的过程中，认为自然界的万物都是由一种最基本的微细物质构成的，这种物质极其微小而不可见，虽然自然界的各种有形之物各有不同，有动物，有植物，有太阳，有月亮，有天空，有大地，形态各不相同，但构成它们的最微小的物质却是相同的，古代哲学家用气来概括它。

<<有一种财富>>

编辑推荐

《有一种财富精气神》人这种特有的“精、气、神”，历经多年的倡导、培育、发展和弘扬，已经彰显出了强大的生命力，“精、气、神”不仅是一个人的内在的健康，也是外在的一种精神气质，同时也是一种自强不息、追求卓越，打造个人品牌的精神。

生活在现代社会的人们，在享受科技进步带来的方便及优越的同时，也面临着严酷的生存挑战。

职场竞争、工作压力、生活操劳……让人感到身心疲惫，力不从心。

在紧张的工作之余的你，不妨从这里开始，从现在开始，放松自己的身体，憩息自己的心灵，从内到外来提高自己的“精、气、神”吧！

<<有一种财富>>

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>