第一图书网, tushu007.com

<<曾国藩养生秘诀>>

图书基本信息

书名：<<曾国藩养生秘诀>>

13位ISBN编号：9787509004012

10位ISBN编号：7509004012

出版时间：2008-10

出版时间：当代世界出版社

作者：曾国藩，曾昌永 著

页数：423

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

<<曾国藩养生秘诀>>

前言

也许有人奇怪，既然是《曾国藩养生秘诀》，那么他为什么并没有高寿，而在1811年生，1872年过世，只活了62岁呢？

这个问题，可以从两个方面来看。

一、高寿问题　　这是养生的目的和结果，具体到曾国藩身上，有四点值得注意。

1.寿命长短，不全取决于养生一端，还有其他的制约因素；善于养生，只构成长寿的必要条件，而不是充分条件。

除寿终正寝以外，还有许多自然生长之外的因素，在影响着人的寿命，比如战争，比如古书中一再强调的“仁者，寿”，民间或其他所传信的：杀生太多，要减寿数①；善事功德，自添福分。

当我们用科学的世界观来解释这类现象时，会找到依据，也会遇到困难，仍取“神秘”一词，让其存疑。

当然，其所谓“神秘”的指处，还是有不同，科学与非科学的界限，即在于此。

2.寿命长短与遗传因素有很大关系，曾氏家族却没有长寿的“传统”。

曾国藩的祖父星冈公活了75岁，父亲曾竹亭活了67岁；几位弟弟，国华（温弟）死于三河兵败，年36岁，国葆（季弟）死于传染病，年35岁，国荃（沅弟）及国潢（澄弟）均活了66岁；三个儿子，第一个纪第幼折（在古代还平常），纪泽活了5l岁，纪鸿只活了33岁。

曾国藩的先天素质本来不很好。

家书经常讲到他、弟兄及后辈子侄，体质都弱。

在他眼中，恐怕只有祖父星冈公身体最强健。

在做京官期间，曾国藩就常因看书太多、用心太过而头昏耳鸣，因此他给父母的信中说要“优游涵养，优哉游哉，谨守父母保身之训（节欲、节劳、节思）”。

3.工作辛苦，压力大，心血积亏。

曾国藩一生，在领军打仗以前，可能只有十年寒窗较单纯，十年京官较清闲，这对养生是有益的。

自带兵以后，用曾国藩自己的话说：他本来就不适宜带兵打仗，身处行伍的痛苦，与其他带兵之人大不同。

在建军初、中期，他只是帮办、民勇的性质，从朝廷到地方，都不买他的帐，却要独力单挑，抗击百万太平军；兵源、器械、军费、物资，筹措起来，耗尽心力，而且还遭地方官绅牵制，被成丰皇帝猜忌。

“小人误国，而不能不迁就，赔笑说好话；为国杀贼，却还要防疑忌，免杀身大祸”。

这份苦衷，这份血诚，乃至以后的成就，那是叫他的门生佩服得不得了的了。

曾国藩所消耗的心血，“心已用烂，胆已惊碎”，虽亿万人等、千古功臣，都少有体验。

加之曾国藩自律甚严，十分勤劳，“日理万机”一词用在他身上，丝毫不过分，心血积亏，那不是一星半点的亏。

虽然万丈栋梁，也是当不住重压与虫蚀的。

平定太平天国之后，曾氏多次上书，请求归隐，未获批准。

后又以久病之躯，赴天津处理教案，做了卖国贼，激起全国公愤，晚年的沉重的心理打击，这是其一；以他的才识，大致可以想见受命去天津的正负结果，却仍以年老衰疲之躯、悲壮地去了，这是其二。

因而，他在去前，做了遗书：“余若长逝，灵柩自以由运河搬回江南归湘为便。”（见《同治九年六月赴天津示二子》）人到老了，得一个卖国贼的称号，而且是要流传历史的，曾国藩即使想养生，心情、身体上都很难做到的了。

天津教案之后一年八个月，曾国藩就死了。

明明知道，却还要去，这等精神，可谓古代忠臣的绝唱了。

4.前人说“七十”就是“古来稀”，尤其在兵马动荡的岁月，曾国藩活了62岁.虽然今人不觉其高寿，而在那时，也还当得起“难能可贵”四字。

而就在他之后的70年中（即到1949年），中国人民大众的平均寿命只有35岁。
据考证，在久远的上古时期，人类祖先的平均寿命只有22岁，从公元前21世纪的夏朝君王到最后一个皇帝溥仪为止，历经4000余年，约有67个王朝，446位皇帝（不包括战国时期的诸侯国），他们的平均寿命只有42岁，大家所熟知的刘备、曹操，只活了60多岁，智慧的化身诸葛亮，只活到54岁。
二、养生思想　　曾国藩的养生思想，这里尝试着从六个方面来讨论。
1.精神形态方面：主张思想清静，无妄念，除私欲，不忮（zm，嫉妒）不求，这里有老子“无为”思想的影响，也能看到朱熹“存天理、灭人欲”的理学思想；主张精神乐观，反对忧郁沉闷，要从苦中寻找出一片生机、一些乐趣，重在精神方面，而非对物质的占有，非人欲物欲的满足；主张意志坚强，性格倔强，倡导以风霜磨练人，不让子弟享福，使其能习劳耐苦；以“懦弱无刚”，“难禁风浪”为大耻；主张性格开朗，心胸开阔，个人得失不足计，生活小事不足忧，荣辱贵贱不足忧；仁者寿高，曾国藩却有心无力，在带兵统将时，心存“爱民一念”（有“爱民歌”），手刃军民无数（有“曾剃头”）；他主张节制怒气，强调“养生以少恼怒为本”，应“视恼怒为蝮蛇，去之不可不勇”。
2.兴趣爱好方面：他主张读有益之书，好书也“足以养生却病”，临死之前几天，还在读《理学宗传》。
他还写诗词作对联，抒怀写态，乐以忘忧；他酷爱下棋、书法、赏画。
每天总要下上几局围棋，书法上也有很深的研究和造诣；他爱种花栽树，以怡性情，强调屋前屋后要多种树；他爱登山旅游，主张平时应多走路，可到郊外漫游，既赏心悦目，又可以练筋动骨；提倡练武习射，并以此要求子弟，不可贪图安逸。
3.饮食烟酒方面：他主张食宜清淡，多吃素食，注意烹调，饮食定时，并对食补和食疗有一些研究；他32岁就戒除烟瘾，主张烟必戒，酒少喝，对嗜酒之人如澄弟，则主张彻底戒掉；他爱喝茶，不重名茶，而爱喝家乡的茶。
4.起居节劳方面：他主张卧起有常，形成生活起居的规律性，主张起居应时，尤重早起；他对居住环境的选择，不是依据风水学说，而是注意通风除湿，阳光充足，室内卫生，室外生态环境等因素，这在整个社会还很愚昧，迷信盛行的年代，是很可贵的；他还主张劳逸适度，认为人不可不劳，但不可过劳，对过劳之人，他提倡节劳节思；他多次谈到节欲，不仅仅是节制权欲名欲物欲，也要节制性欲。
纪泽新婚不久，就要求他应率新妇早起，教其节劳节欲。
他对失眠也有些研究，中年以后，他备受失眠折磨，可谓久病成良医了。
5.疏医远巫方面：他主张远离医生和巫师，不轻易用药，认为“良医活人者十之七，死人者十之三；庸医活人者十之三，死人者十之七”。
但疏医慎药，又“不可一概而施”。
可见他并非绝对不用药物，不请医生，而只是注重通过自我调节来养生却病。
为此，他主张动静结合，即主张习劳，习射，登山，散步，又提倡静养，并多次强调静坐的好处。
他主张适当进补；对食补药均有见解，并认为患病之时，或自感有病之时，均不可实施药补。
6.重点保养方面：将分头发面、耳目、口齿、胸背腰腹、四肢五个方面谈。
在这几个方面，有的创剧痛深，有的见解独到。
如晚年“目疾尤苦”。
而睡前用“极热之水洗脚”，至今仍为至理，毛泽东同志早年也力倡此法。
从绝对年限看，曾国藩不算高寿，但就其个体而言，也属难得，这中间，他的养生思想起到独特的作用。
其根本，可归结为：清淡，节制（或者表述为适可而止）。
从上可以得出结论，曾国藩在养生方面，即使不能说有一套完整的思想，也在许多方面有他独到的见解，而且，这些见解虽然从他个体特性而来，却有广泛的实用性，在今天仍然可以发挥效用。
这即是编者的愿望。
曾国藩养生思想的来源　　还要探讨的一个问题是，他的养生思想从哪里来。
在做京官期间，曾国藩就常因看书太多、用心太过而头昏耳鸣，因此他给祖父、父母的信中说要

“ 优游涵养，优哉游哉，谨守父母（节欲、节劳、节思）保身之训 ”。
由此可知，他们家是有一点家传的养生本领的。
曾国藩虽对中医粗通一二，但用药观点与良医相合，其养生思想本源，不全从医学中来，要从中国文化中去寻找。
实际上，中国医学，其本源就从中国文化中来。
　　因此，有以下结论：曾国藩由科举中来，“ 出身词林 ”，受中国传统文化熏陶颇深，他的养生思想中，不仅有他祖父星冈公的影子，也深受中国几千年的文化底蕴的影响。
　　在曾国藩的养生观中，有着对前人养生思想的合理继承，尤其是孔子、老子两位圣人的养生思想，除了老子气功修炼得道的这一观点之外，几乎都有充分的继承和发展。
　　孔子是古代的至圣先师，他的思想对曾国藩影响很大。
　　孔子生于公元前551年，卒于前479年，活了72岁，被后人称为“ 大成至圣先师 ”。
孔子不是文弱书生，他身材高大①，体格健壮，文武双全。
他一生历经奔波，饱尝打击和挫折，却活了72岁②，可见其养生是卓有成效的。
　　孔子的养生观可以归纳为四点：　　1.自强不息，以苦为乐。
他55岁开始带领弟子周游列国，在极不方便的交通食宿条件下，用14年时间，走遍各诸侯国。
一次师生们被困于陈、蔡两国之间，孔子问弟子们：“ 我们既不是虎又不是鹿，为什么都困于旷野之中？
”他的高足颜回于是发表了一番“ 夫子之道至大，故不能容 ”的高论，孔子大悦，说：“ 假使你有很多财产，我给你做账房先生。
”这句有些失态的话反映了孔子极度高兴的心情。
孔子一生致力于平民教育，相传弟子三千人，贤者七十二，并整理《诗经》《尚书》，编修《春秋》，传上古文化于万世，劳苦功高。
　　2.仁者爱人，大德必寿。
“ 仁 ”是儒学的道德基石。
在孔子以前，大德必寿已有事例：传说尧帝118岁，舜帝110岁，周文王90岁，周武王93岁。
　　3.重视锻炼，健身为本。
孔子喜爱射箭、驾车、弹琴，还经常和他的弟子们一起进行郊游、登山，泰山上还有“ 孔子登临处 ”的古迹。
　　4.衣食住行，处处留意。
在衣着上，孔子夏天穿葛布单衣，既透汗，又凉爽；睡时一定穿睡衣，洗澡有“ 明衣 ”；坐的是“ 瓜络 ”做的垫子，冬保暖，夏防潮；饮食上，讲究卫生，食不求饱，讲究烹调，“ 食不厌精，脍不厌细 ”，饮食多样，“ 斋必变食 ”，饮酒勿醉，不随便用药；在住所上，孔子只求寝处适宜，反对贪图舒适安逸，倡导早起。
对在大白天睡懒觉的宰予，他非常气愤地斥责道：“ 朽木不可雕也，粪土之墙不可柯也！
”在行的方面，孔子善于走路锻炼。
《论语·乡党》中形容他快步前进，如同鸟儿展翅飞翔。
　　此外，孔子还有三戒：“ 少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。
”　　前后对比，我们将发现，孔子的养生思想，在曾国藩的养生观中有很深的烙印。
　　老子的养生思想对曾国藩的养生观也有很大影响。
老子姓李，名耳，是春秋末期楚国苦县（今河南鹿邑）人，曾任周朝国家图书馆馆长。
孔子31岁时曾去周都洛阳向他问礼，当时老子已有八九十岁①。
老子究竟有多少寿数，难以考究，但可以肯定的是，他长寿，他所著的《道德经》，有许多养生的论述，成为我国养生学和医学的理论源泉，因此老子被尊崇为中国养生学的祖师。
　　老子的养生思想主要有三条：　　1.保养精气。
他提倡少私寡欲，知足常乐，注重节俭，谦谨和爱心。
以达到恬淡虚无的境界。

2.顺乎自然。
“人法地，地法天，天法道，道法自然”的理论，是老子的天道观和养生观。
顺乎自然的规律，才能长寿。
3.气功修炼。
老子关于以静制动，以弱胜强，以柔克刚的论述，指导后人创造出许多锻炼方法，如静坐功，这种方法一直为曾国藩所推崇。
气功修炼达到上乘境界叫做得道，此时精满，气充，神足。
曾国藩死状初探　　曾国藩去世前，问起妻子欧阳夫人，父亲曾竹亭逝世时的情况（他父亲死于1857年），说：“吾他日当俄然而逝，不至如此也。
”事实确是如此，他死得并不痛苦。
同治十一年（1872年）正月二十三日，曾国藩忽然右足麻木，中医称为“肝风”，回到内室，对二女纪曜说：“吾适以大限将至，不自意又能复常也。
”　　二十六日，前河道总督苏廷魁路过金陵，他出城迎接，在轿中背诵《四书》，忽然间，手颤抖着，指身边的戈什哈④，似欲说点什么，却口噤不能出声，急回署中服药，医者都说他“心血极亏”。
二月初二，伏案批阅公文，又发轿中病症，他自知来日不多，召纪泽、纪鸿二子，费了很大精力，才说明自己的一个心意：丧事应遵古礼，不用僧与道。
二月初四午后，由长子纪泽陪同，在总督花园散步，忽喊足麻，抽搐，儿子急扶他至花厅，已不能言语，于是更衣端坐，家人环集左右，三刻钟后，安详去世。
佛学认为，人最后的养生福分是善终。
如果不能善终，命了之时，会手忙脚乱，六神无主，急得像落汤的螃蟹和热锅中的蚂蚁。
佛经上说，这种情况下，人就像乌龟脱壳那么痛苦，外表的挣扎只是表象，内心的恐惧、痛苦和彷徨，更非笔墨所能描述。
曾国藩之死状，意识是清明的，自知临去的大致时间，也知道心血久亏、功能衰竭而导致无病而终，算得上是佛经中所说的“中善终”。

<<曾国藩养生秘诀>>

内容概要

曾国潘养生九诀：一曰眠食有恒，二曰戒恼怒，三曰节欲，四曰每夜临睡热水洗脚，五曰两饭后千步，六曰不轻服药，七曰静坐有常时，八曰骑射练筋骨，九曰种花养鱼怡性情。
《曾国藩养生秘诀》里提到的几位名人，或多或少都影响了中国的历史，善于保养、维护健康是他们的一个共同特征。
“极热水洗服”，毛泽东早年也力倡法。
张学良，曹软禁后，以钓鱼、嬉戏山水为乐，也得长寿，无不合于曾国落的养生九诀。

作者简介

曾国藩，影响中国历史发展的重要人物，然而对他的评价却毁誉参半，差之天渊，既有“中兴第一名臣”的美称，又有“曾剃头”“卖国贼”的恶名。
清政府在其逝世后称赞他“忠诚体国、节劲凌霜”。
甚至将其誉为“古今完人”。
他的门生故吏更是称赞他“德比诸葛，功过萧、曹，文章无愧于韩、欧，实为近百年来难得的圣贤”。

<<曾国藩养生秘诀>>

书籍目录

第一部分 曾国藩养生观第一章 精神情志篇一 思想清静二 精神乐观三 意志坚强四 心胸开阔五 仁者寿高六 节制怒火第二章 兴趣爱好篇一 诗词歌赋二 琴棋书画三 花木鸟鱼四 郊外漫游五 练武习射第三章 饮食烟酒篇一 饮食的质二 饮食的量三 合理烹调四饮食时间五 食补与食疗六 烟酒茶第四章 起居节劳篇一 起居有常二 居住环境三 劳逸适度四 节欲延年五 失眠调治第五章 疏医远巫篇一 疏医远巫二 动静养生三 适当进补第六章 重点保养篇一 头发面二 耳目三 口齿四 胸背腰腹五 四肢第二部分 曾国藩疾病观引言第一章 曾氏疾病篇一 失眠二 眼病三 疮癣四 眩晕五 耳鸣六 腰痛七 腹泻八 汗症九 中暑十 晚年多病第二章 亲人疾病篇一 祖父病二 母亲病三 妻妾病四 澄弟病五 温弟病六 沅弟病七 季弟病八 纪泽父子病九 纪鸿父子病第三章 其他人疾病篇一 胡林翼病二 将士疾病第三部分 曾国藩修身观引言一 忠义篇二 仁慈篇三 孝悌篇四 忍气篇五 诚恕篇六 名利篇七 清廉节俭篇八 谦虚篇九 勤早篇十 谨慎篇

章节摘录

这一席话是写给儿子曾纪泽（1839一1890）的，当时曾纪泽26岁，连日患病，神倦头眩。
两岁时，曾国藩接他母子进京，虽出生乡下，却长在北京，生活水平应该高于常人，但体质弱，年值青壮也常患病，51岁去世。
他弟曾纪鸿，有数学才华，推算圆周率到百多位，领先当世，33岁病逝（1848-1881）。
儿子本听话，身体却差，曾国藩在教导他们读书做人时，也常讲些却病养生之道。
曾国藩养生思想的根本，就浓缩在上述两段话中：其一是“养生以少恼怒为本”，这将在下一小节里详细讨论；其二是不生妄念，保持清静的思想；其三是“尽其在我，听其在天”。
一、不生妄念　　曾国藩认为心静如水，不生妄念，淡薄名利，把万事看空，有益于养生。
这与佛教“断妄念”的观点是一致的。
全部佛法，归结到一点，就是断除妄念。
妄念，又叫妄想。
我们头脑中不断想事情，种种蓬头、种种幻想，都像电影一幕一幕过去，又像奔流不息的瀑布，没有一分一秒地停止。
这种想事的心，就是“妄心”。
断妄心、除妄念，实在不易。
正如古人所说：“断妄念如断四十里流”。
但妄念中大量的功名利禄之心、患得患失之心、妒嫉之心、非分的欲望、不着边际的胡思乱想等等，却是可以努力戒除的。
佛学的养生之道最重要的是不要攀缘外境，即不与人搞攀比，这样内心才能宁静而不浮躁。
要随遇而安，适可而止，知足常乐。
俗话说：“人比人，气死人”。
在社会生活中，绝对平等是不可能的。
大至全球，东西贫富，反差至极；小至国内区域，发展也不平衡；再小到身边的事物，行业贫富悬殊，百业参差不齐；最后小到一个家族之内，兄弟之间也存在贫富。
在历史上，高僧的长寿概率明显高于帝王。
据《历代名人生卒年表》一书记载，561位高僧中，百岁以上者6人，90岁以上者34人，80岁以上者150人，70岁以上者351人，65岁以上者423人。
而同一时期的帝王，194人中，80岁以上5人，70岁以上11人，65岁以上19人。
高僧的长寿与其心静有关。
僧侣出家谓之看破红尘，“跳出三界外，不在五行中”，对世间名利看得比较淡漠。
而高僧在修身养性方面更有成就，更善于控制感情，往往遇事不慌不忙，情绪变动不大，个性温和，乐善好施。
东汉末年杰出的医学家张仲景，既擅长治病，又擅长养生。
张仲景精神养生术的核心是：清心寡欲，排除杂念，思想清静，决不见异思迁，想人非非，并注意消除嫉妒心理。
他在当上大官之后，仍把权、势、钱看得淡如清水，从不为身外之物烦恼，继续专心致志地攻读医书，行救死扶伤、治病救人的德行。
他每天利用空余时间为广大百姓治病，没有一点架子，随叫随到；对来就诊者，不分亲疏、贫富、贵贱，一视同仁，并且一概不收报酬，只收成本。
对无钱买药的穷人，他还解囊相助。
他这样做引起了家人的不满。
有一天，夫人抱怨说：“我们没有指望你升官发财，和你享福，可是你每天忙，我们陪你忙，还把钱财搭进去，我们也并不富有啊！
”张仲景听后坦然一笑说：“此为人生区区小事，何必去多想！
”常言道：“心底无私天地宽”，去除一“私”字，多少烦恼忧愁化为乌有！

正所谓：　　廉者足不忧，贪者忧不足；　　知足者常乐，寓乐自足中。
　　思想清静，除私欲，戒妄念，实为养生一大要素。
　　在这些方面，曾国藩也是说到做到的。
曾氏一直自律甚严，他力除私欲，一生清廉，为世人所称道。
他从金陵官署中搬回老家的财物，主要是些书，他一身衣服的价值不超过300两银子。
同治十年（1871年）十一月二十二日，曾国藩移居经过翻修的总督衙署，他到署西的花园游览，花园修工未毕，正在赶办。
游观后，他感叹道：“ 偶一观玩，深愧居处太崇，享用太过。
”这是他逝世前两个月最后一次游览！
　　晚年，他自感身体太差，实在“ 有玷此官 ”，他多次上疏恳辞官职，至少官做小一些，他并不贪恋权位钱财，而两位弟弟国荃和国潢便与他不相同。
尤其是国荃，攻下吉安、安庆、天京后，三次搜刮，一次比一次凶。
他在家乡所起的“ 大夫第 ”，长达一华里，房子数百间，中储大量财宝、家具和仆人婢女，为当时所罕见，被人讥为“ 老饕 ”。
曾国藩对此极反对，他认为“ 富贵功名，皆人世浮荣，惟胸次浩大是真正受用。
”曾氏的确在戒妄念上下了不少功夫，做到了思想清静。
这是值得今人学习的。
　　二、尽其在我，听其在天　　也就是古人倡导的“ 尽人事以成天意 ”，这是一种积极、豁达、乐观的人生态度，提倡“ 尽人事 ”，与完全服从上天的宿命思想大不同。
　　思想清静通过自我控制而来，尽其在我，完全是发挥人的奋斗作用，把成败置之脑后，就不心乱，也不烦恼，自然做到了思想清静。
因此说，不生妄念和尽其在我，听其在天的思想，都归属于思想清静，对养生极有益。
　　北宋文坛泰斗苏东坡，虽只活了65岁，但对养生术颇有研究，他提倡“ 淡泊以养性 ”，做到“ 心安 ”。
有一次，苏东坡从山东崂山坐船去江淮一带，海上遇到大风，同船人惊慌失措，双脚失去控制，乱蹬不停，纷纷呕吐。
而苏东坡却起居如常，安之若素。
这种遇乱而心不乱，就叫“ 心安 ”。
中国古话中的“ 麋鹿兴于左而心不惊，泰山崩于前而目不变色 ”也是这个意思，有较强的心理控制能力，才能减少情绪波动，做到思想清静。
　　如果遇乱心不静，乱上加乱，不仅于养生不利，甚至会有危险。
传说清朝康熙年间，钱塘江一带有个富翁叫做孙越如的，他为富求仁，乐善好施。
穷人向他借了粮食，还与不还，还多还少，他从不计较，在乡里名声很好。
一次，他和几位朋友分乘两只一大一小的船，渡长江北上。
两只船行到江心，忽然风浪大作，天上乌云滚滚，孙和三位朋友坐在大点的船上，另外小船上坐着两个人。
大家正在惊惧之时，忽见天空中站立着一个金甲神人，手中拿着一个纸牌，上面分明写着“ 孙越如 ”三字。
众人一见，似乎恍然大悟：原来风浪大作，是为孙员外而来！
大家慌忙叫孙去坐小船，小船上的两个人赶忙跳上大船。
此时孙越如心不惊，肉不跳，坦然登上小船，置生死于度外。
孙在小船上刚刚站定，回头一看，大船已不见踪影，其余五人“ 下落不明 ”。
孙这才知道神人纸牌的用意。
假若那大船上的三个朋友遇乱不乱，与孙同生死，那么神灵一定会因孙越如在船，而投鼠忌器，不致伤害这三人性命。

<<曾国藩养生秘诀>>

编辑推荐

曾国潘一生，体质本弱，又“心血积亏太过”，却道德、军功、文章三不朽，这多多得益于他独特的养生之道。
他的一些养生方法，却使在今天，乃至以后，都有广泛的实用性。
其“极热之水洗脚”，毛泽东早年也力倡些法。
曾国潘养生九诀：一曰眠食有恒，二曰戒恼怒，三曰节欲，四曰每夜临睡热水洗脚，五曰两饭后千步，六曰不轻服药，七曰静坐有常时，八曰骑射练筋骨，九曰种花养鱼怡性情。

第一图书网, tushu007.com

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