

<<中华养生宝典>>

图书基本信息

书名：<<中华养生宝典>>

13位ISBN编号：9787512000728

10位ISBN编号：7512000723

出版时间：2010-1

出版时间：线装书局

作者：竭宝峰

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>

## <<中华养生宝典>>

### 内容概要

国学藏书工程是由国内数家出版社精心打造的一项宏大的文化工程，精选数十部塑造了中华文明核心价值体系的经典之作，内容宏富，涵盖了文学、历史、哲学、生活、医学、兵学等，是中华民族宝贵精神财富的一次全面总结。

<<中华养生宝典>>

书籍目录

上册

第一编 春季养生知识

第二编 夏季养生知识

下册

第三编 秋季养生知识

第四编 冬季养生知识

## 章节摘录

插图：民间有句“男儿有泪不轻弹”，其实，这并不可取。

但有泪不轻弹的男子汉也有自己控制情绪的方法，这就是转移法。

化悲愤为力量就是一种转移法。

遇到了沉重的打击，置身于逆境之中，在悲痛之余，振作精神，将精神从痛苦中转移出来，加倍努力，奋发工作，悲痛就自然化解了。

在情绪不良时，参加文体体育活动、文化生活和旅游等，也是一种转移法，能帮助处在精神困境中的人迅速解脱出来。

人生少不了不如意的事，如何在纷扰、烦恼之中寻找乐趣，调节生活。

是一门艺术。

清代画家高桐轩曾将自己的养生之道，归纳为老人十乐：一为耕耘之乐，二为把帚之乐，三为教子之乐，四为知足之乐，五为安居之乐，六为畅谈之乐，七为漫步之乐，八为沐浴之乐，九为高卧之乐，十为曝背之乐。

这段话虽文字不长，却勾勒出了一幅幅善于找乐的图画。

从耕作、把帚、教子、知足、安居、畅谈，到漫步、沐浴、高卧、曝背十个方面，都是古时日常生活所见所遇。

一般人可能由于种种原因，困于劳作之苦、家境之艰，画家竟能从中寻出乐趣。

既有农田耕耘，家务扫帚，又有漫步锻炼；既有沐浴、日光浴，又有睡卧；既有实际活动，又有精神调摄，品德修养。

可谓眼界高远、意境幽雅，令人心折。

今天的社会与古代已大不相同，但不同的人随时都可遇到这十个方面中的某几个方面，或只有当今社会才会有的境地。

这时，会不会找乐，可是关系到晚年能否健康、愉快的大事。

因为年龄增长与生理老化并不意味着快乐的生命即将逝去，老年人只要能保持乐观、进取的心情，抛弃故步自封、积习难改的缺点，去学习一些新鲜事物，生活自然会变得充实、快乐、活泼、有趣。

<<中华养生宝典>>

编辑推荐

《中华养生宝典(绣像精装本)(套装共2册)》由线装书局出版。

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>