

<<孔子长寿养生经>>

图书基本信息

书名：<<孔子长寿养生经>>

13位ISBN编号：9787538453867

10位ISBN编号：7538453865

出版时间：2012-1

出版时间：吉林科技

作者：洪佳婧//杨忠宇

页数：246

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>

<<孔子长寿养生经>>

前言

看《孔子》，学孔子中医养生之道 大型史诗电影《孔子》已于春节前热播。说起孔子，很多人脑海中闪过的定义是教育家、思想家、道德家……但你知道吗？

其实孔子还是一位“养生家”。

孔子最早提出了关于饮食卫生、饮食礼仪等内容，为中国烹饪观念的形成，奠定了重要的理论基础。孔子的饮食思想丰富而具体，并且与实践相结合。

他虽然幼时家贫，后来发迹(升官)，但能享有73岁高龄，这与当时(约公元前500年)人的平均寿命仅30岁左右相比，确为“高寿”了，孔子长寿的奥秘便是他的“食经”。

“知者乐水，仁者乐山；知者动，仁者静；知者乐，仁者寿”、“知之者不如好之者，好之者不如乐之者”、“食不厌精，脍不厌细”……在他的众多精彩的学说中，处处闪现着养生智慧的光芒，尽管经历了数千年的风雨洗礼，这些养生哲学和理论却依然焕发出不老的魅力。

细细品味，还能发现当中不少正是指导现代人健康生活、快乐工作、和谐相处的金科玉律。

人们对孔子的“学而时习之，不亦乐乎，有朋自远方来，不亦乐乎。

”耳熟能详。

其实，这句话所包含的就是一种倡导在学习、实践中体会快乐，在与人相处、人际交往中体会快乐的心态。

是孔子心理养生的方法，也是孔子具有的一种自我调节的能力。

孔子不但注重精神修养和形体修养，而且对起居饮食也非常重视。

孔子喜欢做工精细的食品，对菜肴要求刀工严格，肉丝要切得细而匀称，一定要达到形、色、味俱佳。

因为这样能增加食欲，使人看着满意吃着香。

对于饮食，孔子还有自己的原则：“食不厌精，脍不厌细。

而且，鱼馁而肉败，不食；色恶，不食；臭恶，不食；失饪，不食；不时，不食；割不正，不食；不得其酱，不食；肉虽多，不使胜食气。

唯酒无量，不及乱；沽酒市脯，不食。

不撤姜食，不多食。

”(《论语·乡党第十》)。

这段话的意思就是，对于放久而腐败变质的食物绝对不吃，对变了色有异味的食物不吃，对烹饪不得法达不到食用要求的不吃，对过了时节降低了菜肴质量的不吃，对不按规格要求胡乱取用的肉不吃，对主菜和调味品不配套的不吃，在宴席上要少吃肉多吃主食，能饮酒但不可喝醉，从集市上随便买来的酒和熟肉不吃，虽然席上佐料还有但不贪吃以适度为好。

孔子对饮食健康的重视程度由此可见一斑。

孔子一生在饮食、运动、心理养生上都很有心得，如：在孔子关于修心的理论中，还有一条很值得在职场中打滚，而又经常感觉压力大、郁郁寡欢的现代人借鉴。

这就是“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。

”这句话引申到现代的意义，可以理解为：“同一份工作，业务能力强的人不如喜欢这份工作的人，喜欢、爱好这份工作的人又比不上能够陶醉于工作中的人。

”孔子还常常和他的弟子们一起进行野游和登山活动，并在郊游和登山过程中，边讲学边议论，边观赏大自然的风光。

孔子一生周游列国，颠沛流离，尽管如此，他仍享年73岁，这在当时，可谓高寿。

因此，无论是他的体力还是寿命都足以表明孔子一生在养生中受益匪浅。

<<孔子长寿养生经>>

内容概要

孔子一生周游列国，颠沛流离，尽管如此，他仍享年73岁，这在当时，可谓高寿。因此，无论是他的体力还是寿命都足以表明孔子一生在养生中受益匪浅。这本由洪佳婧、杨忠宇编著的《孔子长寿养生经》介绍了孔子饮食养生八法、孔子情志养生法、孔子运动养生法，解释了“什么是八不食”，告诉人们要长寿就要戒绝四种毛病。

这本《孔子长寿养生经》适合普通大众阅读。

<<孔子长寿养生经>>

书籍目录

第一章 孔子饮食养生之一——食不厌精，脍不厌细

孔子养生真经的传世智慧

食不厌精，防止病从口入

老年“精”要适当

脍不厌细利于消化

饮食礼仪中的敬畏与感恩

第二章 孔子饮食养生之二——肉虽多，不使胜食气

膳食结构中的“定时炸弹”

养生秘籍之五谷为养

五果尽量生吃

五畜能增补营养之不足

五菜是膳食纤维主源

老年人吃肉有讲究

孩子吃多少肉才合适

第三章 孔子饮食养生之三——唯酒无量，不及乱

酒是魔鬼酿成的毒水

来数数酒的千蛛万毒手

饮酒忌讳多多

喝酒不伤身的“闭穴功”

喝酒时不宜食用的4种菜

教你十二路醒酒法

第四章 孔子饮食养生之四——不撤姜食

孔夫子每日必食姜

谨护元气——男子不可百日无姜

八荒六合——冬吃萝卜夏吃姜

毛泽东谈孔子的用姜之道——驱寒发汗治感冒

逍遥游——出门带块姜

解剖姜的养生图谱

第五章 孔子饮食养生之五——不多食

长寿秘诀：孔子每餐只吃七分饱

暴饮暴食——胰腺会“自杀”

不多食——猴子多活7年

少吃一口少得病

少吃三成饭——增加寿命30年

不多食——长寿之乡的长寿秘诀

5个小窍门——可以让你做到不多食

不多食不等于挨饿

一日三餐的“伏魔神功”

老年人不宜多吃的十类食物

第六章 孔子饮食养生之六——食不语

饮食安全——谨记“食不语”

嘴不争胃——吃饭时谈笑不利于消化

边谈边吃——一吃就多

被呛被噎——老人小孩要格外注意

食不语——饮食文明的体现

<<孔子长寿养生经>>

第七章 孔子饮食养生之七——重食医

培养耐药性——等于慢性自杀
滥用抗生素——每年致死8万人
药食同源——重视食疗，远离疾病
对号入座——7种体质你是哪一种
食疗壮阳应审时度势
肾虚 性虚，食补慎吃动物鞭
9种方法吃掉亚健康
熬夜综合症饮食疗法
有助睡眠的8种食物
经常吃10种食物不生病
防治感冒的食疗方及饮食宜忌
口臭难抵挡，食疗来解忧
6种不健康的早餐不能吃

第八章 孔子饮食养生之八——八不食

八不食的袖里乾坤
食殄而竭，鱼馁而肉败，不食；色恶，不食；臭恶，不食
失饪，不食
不时，不食
割不正，不食
不得其酱，不食
沽酒市脯，不食

第九章 拥有一个博爱的胸怀

孔子是个高情商的智者
孔子有豁达的心胸
孔子的自得其乐
孔子好学而宁静致远
面对困境：不抛弃、不放弃、不抱怨
面对嘲讽，不自卑

第十章 戒绝——揣测、武断、固执和自以为是

不揣测
不武断
不固执
不自以为是

第十一章 信念的力量

孔子的宽以待人
孔子的平常之心
寻找自我价值
做自己心境的主人

第十二章 拥有一个健康的体魄

孔子的体格锻炼
孔子的五脏锻炼
孔子的怡情锻炼

第十三章 孔子喜爱的养生运动

简单有效的健身运动——大步行走
减轻压力的健身运动——登山运动

第十四章 随时随地皆养生——生活中的运动养生

<<孔子长寿养生经>>

下跪可以锻炼胃经
随时随地拍胆经
坐着也能解肝郁
腹部运动锻炼五脏六腑
长生安乐八段锦
生活中的体操练习
使你气血通畅的易筋经
自我保健按摩法
肢体舒展操——办公桌前的运动
爬楼梯能健身

<<孔子长寿养生经>>

章节摘录

孔子养生真经的传世智慧 1. 流传2500年的养生密码 不少人都误认为孔夫子是一位纤纤细手、肩不能挑、手不能提的文弱书生。

其实不然，“孔子长九尺六寸”。

古代的尺比现在的尺要短，周尺的一尺为现在公制的19.91厘米，这样计算，孔子身高约在1.80米以上(见《史记·孔子世家》)。

《淮南子》中还说，孔子的勇超过著名的勇士孟贲，跑步的速度能追上野兔。

当然，对孔子的这些描述可能有些夸张，但足以说明孔子是一位体格健壮、勇猛力大的人。

2500年前的一天下午，敌国部队攻入城郭，所悬城门突然放下。

就在这十万火急时刻，孔子举起城门，大喊一声“快些逃命”，救出了众多诸侯(见《左传》)。

众人在心存感激之余，对于孔子的神力万分佩服，纷纷询问如何练就神力。

对此，孔子笑而未答。

不过，这个秘密每位孔门弟子可都知道。

事实上，孔子具有这样的体格和气力，和他经常从事体育锻炼是分不开的，同时也与他的饮食养生有一定关系。

在孔门弟子编辑的《论语·乡党》中记录了孔子饮食的秘密：“食不厌精，脍不厌细”。

大家都知道，孔子为了宣扬自己的主张，周游列国，曾经被斥于齐，逐于宋、卫，困于陈、蔡之间，受到了许多磨难。

在跟随孔子游说诸国的过程中，弟子们渐渐发现，给老师洗菜做饭是件“苦差事”。

在做饭之前，米一定要反复洗上几遍才能达到要求。

同时，老师对菜肴要求刀工严格，肉丝要切得细而匀称，一定要达到形、色、味俱佳。

今天，我们不可能知道孔子所说的“精”、“细”具体到什么程度。

用现代的眼光来理解，是粮食一定要收拾得干净，包括把粮食中的灰尘清洗干净、杂物挑除干净、霉变和虫蚀部分清理干净等；肉一定要加工得精细，薄厚均匀利于消化。

“食不厌精，脍不厌细”终极传递的是一种态度，是一种朴素的、温暖的生活态度。

品味人生，修身养性，其目的正是要在愉快的生活中度过美好的每一天。

圣人的智慧终归是圣人的智慧。

2. 现代社会食品安全屡亮红灯 在那个年代，孔子能意识到“病从口入”，很难能可贵。

但对此，一些现代人却不以为然，“不干不净，吃了没病”的口头语，会不时在人们耳边响起。

在广大农村，特别是边远的地方，这种意识更强烈。

你可能也已发现，最近这几年，不是这个食品下架，就是那个食品原材料有问题。

下面我将近几年较大的食品卫生危机事件归纳一下，以警示大家：(1)福寿螺致病 大多数患者因为食用了某酒楼的福寿螺后导致发病。

(2)人造蜂蜜事件 现在蜂蜜造假的手段五花八门，有的是用白糖加水加硫酸进行熬制，假蜂蜜几乎没有营养价值可言，而且糖尿病、龋齿、心血管病患者喝了还可能加重病情。

(3)“口水油”沸腾鱼 某市沸腾渔乡将掺有客人的口水、收桌扫进去的剩渣、纸巾，甚至还有烟头的油，简单过滤后再给人吃的“口水油”沸腾鱼事件。

(4)“苏丹红”鸭蛋 由某禽蛋加工厂生产的一些“红心咸鸭蛋”被查出含有苏丹红 号。

同时又检出六种咸鸭蛋含苏丹红，在其他地区也陆续发现含苏丹红的红心咸鸭蛋。

国际癌症研究机构将苏丹红 号列为三类致癌物。

(5)“嗑药”的多宝鱼 某市公布了对30件冰鲜或鲜活多宝鱼的抽检结果，30件样品中全部被检出硝基喹啉类代谢物，人体长期大量摄入硝基喹啉类化合物，存在致癌的可能性。

(6)陈化粮事件 北京、天津等地相继发现万吨“陈化粮”，并称这些“陈化粮”均是“东北米”。陈化粮会感染黄曲霉菌，继而产生黄曲霉毒素，长期食用会致癌。

(7)毒奶事件 某婴幼儿奶粉里检出了三聚氰胺，造成很多婴幼儿出现泌尿结石症状。

这些触目惊心的案例，让我们不由自主地想起“食不厌精”这句话。

<<孔子长寿养生经>>

假设一下，如果孔子他老人家看到以上案例，不知作何感想，即使转世的大罗神仙“有幸”吃到这些食物，恐怕也命不保兮，何况你我！

低下头来沉思，食品安全为什么屡亮红灯？

可以说这一切皆源于人的欲望。

从这个角度来说，我们既是这场危机的受害者，也是制造者。

P16-18

<<孔子长寿养生经>>

编辑推荐

孔子在战乱年代、流离困苦的生活中活到73岁，相当现代人至少活到120岁。

孔子的饮食，与《黄帝内经》中的饮食养生原则不谋而合。

孔子戒揣测、武断、固执、自以为是四大恶习，怡情、养心是长寿之道。

这本由洪佳婧、杨忠宇编著的《孔子长寿养生经》结合孔子饮食、情志、运动、养生法。为现代人提供三十多种长寿方。

<<孔子长寿养生经>>

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>