

<<幸福源自轻生活>>

图书基本信息

书名：<<幸福源自轻生活>>

13位ISBN编号：9787802508231

10位ISBN编号：7802508231

出版时间：2012-5

出版时间：中国言实出版社

作者：姜越

页数：253

字数：238000

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>

## <<幸福源自轻生活>>

### 内容概要

《幸福源自轻生活》讲究的是一种丢掉观念，也就是把一切简化到最简单的境界。

“轻”的是一种生活态度，可以是减肥、减压、抗忧郁、排毒、清还卡账房屋贷款，更可以是“无官一身轻”的潇洒、“轻舟已过万重山”的逍遥。

轻生活分为四个方向，轻心、轻体、轻食、轻居。

这四个方向都要经历一些内心的挣扎，甚至必须要去改变自己在思考或生活上积累多年的习惯，才能展开轻生活。

《幸福源自轻生活》由姜越编著。

## <<幸福源自轻生活>>

### 书籍目录

#### 第一篇 轻心

- 一、轻心就是淡泊，心态平和快乐无边
  - 不快乐的理由源于自己
  - 欲望和压力让生活变得很重
  - 心态平和，快乐无边
  - 想快乐，就不要攀比
  - 人生总在得失间
  - 走自己的路，淡然对闲言
- 二、轻心就是减法，减去负累放飞心灵
  - 减去负累，就不会被疲劳打败
  - 减去伪装，做真实的自己
  - 减去遗憾，让过去的成为过去
  - 减去抱怨，轻心飞扬
  - 减去苛求，人生无处不完美
  - 减去烦恼，人生本无事
  - 减去狭隘，“大肚”能容天下
- 三、轻心就是知足，活在当下珍惜拥有
  - 善待自己，善待世界
  - 家永远是心灵的港湾
  - 普通人的快乐生活
  - 学会感恩，收获快乐
  - 用心感受，幸福就在你身边
  - 只看拥有，不看没有
- 四、轻心就是养心，调节心情按摩心灵
  - 回归童心，寻找阳光
  - 要谨慎心理亚健康
  - 心理疾病，不可忽视
  - 思虑过多，影响健康
  - 自我调节，远离病态
  - 调整心态，莫要生“气”
  - 五大法宝，养心无忧

#### 第二篇 轻体

- 五、轻体就是运动，科学运动更健康
  - 生命在于运动
  - 健康生活，始于足下
  - 舞蹈运动有益于健康
  - 合理饮食，运动才有效
  - 运动要量“龄”裁衣
  - 运动误区要注意
  - 办公室一族的健身法
- 六、轻体就是纤体，塑造纤美的身体
  - 排毒过度，反而伤身
  - 切莫乱做瘦身手术
  - 小动作燃烧大脂肪
  - 简简单单，轻松减肥

## <<幸福源自轻生活>>

减肥要根据肥胖类型而定

把你的“大肚”收起来

### 七、轻体就是解压，放松身体乐逍遥

学会自我解压，身体才会健康

解压有方法，身体不超“重”

莫做工作狂，要学会休息

走进书海，轻松畅游

热爱旅行，享受山川人情之美

欣赏音乐，荡涤身心疲惫

### 八、轻体就是保健，身体需要精心呵护

健康比衣着光鲜更重要

衣服是隐形“杀手”

“色”衣之毒不容小觑

凸显曲线美，但不要“紧”

脚是人体的“第二心脏”

女性要注意化妆品之“重”

取材于古老的“美丽法”

女人都是“水”美人

绿色疗法，天然保健

## 第三篇 轻食

### 九、轻食就是绿色，绿色引领“食”尚

有机食品才是“食”尚

基因改造食品要注意

推崇天然，拒绝合成

远离“添加剂”的危害

食物做好了才“绿色”

呼唤“绿色”厨房

### 十、轻食就是美丽，美丽是“吃”出来的

果汁能喝出苗条和美丽

绿色素食，美容养颜

果蔬令你光彩照人

温饮黄酒补血养颜

抗氧化物防皮肤衰老

吃对“食品”，青春永驻

日常饮食也能让你拥有美丽

### 十一、轻食就是养生，合理膳食健康长寿

饮食的十大误区

均衡营养才健康

粗中有细，搭配合理

饮食应该多元化

餐有蔬菜，日有水果

两粥一饭，延年益寿

主食吃太少损害健康

食物的搭配与禁忌

食用激素，不如食用大豆

### 十二、轻食就是清淡，粗茶淡饭无病患

食五谷杂粮有益于健康

<<幸福源自轻生活>>

控制卡路里，清淡饮食才健康

高脂饮食危害多

腌制食物要少吃

多吃蔬菜益处多

“茶”的保健作用

第四篇 轻居

十三、轻居就是简约，简单生活不为物役

生活简约，自由洒脱

莫做房奴、车奴、卡奴

减少电子垃圾的危害

回收垃圾，省钱又环保

节约能源，家用电器要关闭

节约用水，省钱又环保

十四、轻居就是乐活，追逐环保生活本源

环保装修，享受健康快乐

环保家具，环保生活

视觉污染，危害健康

消除听觉污染，享受安逸祥和

绿色植物净化空气

推崇“乐活”，加强环保理念

十五、轻居就是闲适，好习惯打造精品生活

不良的生活习惯损坏健康

科学作息，生活惬意

适当的日光浴，有益于健康

沉溺网络危害大

舒适居家氛围，打造精品生活

亲自下厨，其乐融融

改掉抽烟的坏习惯

尽量减少喝酒的习惯

## &lt;&lt;幸福源自轻生活&gt;&gt;

## 章节摘录

从前，在古印度南部，有个侨萨罗王国。国中出了五百个强盗，占山扎寨，拦路抢劫，打家劫舍，杀人放火，无恶不作，商客游人和地方百姓深受其害。

地方官员多次用兵，终不获胜。

只好报知国王，国王派精兵良将前来征剿，经过激烈的战斗，五百强盗战败全部成了俘虏。

国王决定，对人们恨之入骨的五百强盗处以酷刑。

这天，刑场戒备森严，杀气腾腾。

士兵手持尖刀将赤身裸体、披头散发，被捆在刑柱上的强盗的双眼全部挖掉，有的还割掉鼻子、耳朵，然后放逐到荒无人迹的深山老林中。

这座山谷林木葱茏，狼嚎虎啸，阴森恐惧，衣食无着。

强盗们悲愤欲绝，撕心裂肺地绝望嚎叫着。

凄惨的呼叫声传遍四野，也传进了释迦牟尼佛的耳朵。

知道这是五百强盗在生死线上挣扎呼救，便用神力送来了灵丹妙药，吹进了五百强盗的眼眶。

霎时，个个双眼重又见到光明。

释迦牟尼亲临山谷，给五百强盗讲经说法：“正是你们以前作恶多端，才有今天的苦难。

只要洗心革面，弃恶从善，皈依佛门，就能赎清罪孽，修成正果，脱离苦海，进入极乐世界。

”众强盗听了佛的教诲俯首悔过，口称尊师，成了佛门弟子。

从此，山谷中的森林被称作“得眼林”。

很多年后，当年的五百强盗终于修成正果，成为五百罗汉。

在人与人的日常交往中，宽容忍让是一种可取的人生态度。

正是这种精神，使我们家庭关系稳定、人际和谐。

我们与家人、朋友、同事，甚至路人在不同的场合交往接触，总免不了有意见相左、磕磕碰碰的时候，只要不是原则性的问题，各自主动退让，宽以待人，少计较得失，有利于减少矛盾，维护人际间的和谐，于人于己，都是有益身心的事情。

尤其在现代社会，人们出现过于计较个人功利的倾向，这种宽容忍让的精神更是应当加以提倡。

有一个叫做杰克的人，意外地继承了一个牧场，而他恰好喜欢过农耕的生活，于是举家迁到这里，在牧场里快活地生活起来。

有一年的夏天，他养的一头牛，为了偷吃玉米而冲破篱笆，跑进了农是的地里，最后被农夫杀死了。

以当地牧场的共同约定，农夫应该通知杰杰克知道这件事后，非常生气，于是带着仆人一起去找农夫论理。

农夫的家非常远。

而且此时，正值酷暑。

他们只走到一半，人和马便气喘吁吁，大汗淋漓，几乎都要虚脱了。

好不容易抵达木屋，农夫却不在家，农夫的妻子热情地邀请他们进屋等待。

杰克进屋后，看见妇人十分消瘦憔悴，而且桌椅后还躲着五个瘦得像猴子的孩子。

不久，农夫回来了。

妻子告诉他：“他们可是顶着烈日而来的。”

”杰克本想开口与农夫论理，可能还要打架，但最后，他想了一下，只是伸出了手。

农夫完全不知道杰克的来意，便开心地向他握手、拥抱，并热情邀请他们共进晚餐。

这时，农夫满脸歉意地说：“不好意思，委屈你们吃这些豆子。

原本有牛肉可以吃的，但是还没准备好。

”孩子们听见有牛肉可吃，高兴得眼睛都发亮了。

吃饭时，佣人一直等着杰克开口谈正事，以便处理杀牛的事。

但是，杰克看起来似乎忘记了，只见他与这家人开心地有说有笑。

饭后，天气下起了暴雨。

<<幸福源自轻生活>>

农夫一定要两个人住下，等明天再回去，于是杰克与佣人在那里过了一晚。

第二天早上，他们吃了一顿丰富的早餐后，就告辞回去了。

在酷暑中走了这么一趟，杰克对此行的目的却闭口不提，在回家的路上，佣人忍不住问他：“我以为你准备去为那头牛讨个公道呢！”

” 杰克却微笑着说：“是啊，我本来是抱着这个念头的，但是，后来我又盘算了一下，决定不再追究了。

你知道吗？

我并没有白白失去一头牛啊！

因为，我得到了一点人情味。

毕竟，牛在任何时候都可以获得，然而人情味却并不是很容易得到。

” 生活中，大多数的人都在追求物质上的满足，表现在言行上便是为了小事斤斤计较。

然而当物质需要得到满足之后，我们的心是否真的充实了？

故事中的杰克，尽管失去了一头牛，却换得农夫一家人的笑容和幸福，以及难得遇见的人情味。

这段经历，更让他懂得生命中哪些才是无价的。

.....

## <<幸福源自轻生活>>

### 编辑推荐

《幸福源自轻生活》使让您更加懂得减去心灵的负累，如何享受美丽与健康，如何感受生命的美好人生，使你走出生活中的种种误区，享受轻松的生命之旅！

捧读此书，让您更加珍爱生命、珍惜拥有、热爱生活，还你一个轻松快乐的生活！

轻生活就是让你放下负累，轻松地走在美丽的生命小径上；轻生活就是让你珍惜拥有，呵护生命，善待自己；轻生活就是让你回归自然，享受天然纯净的美好生活：轻生活就是让你崇尚环保生活，尽情享受简单轻松的快乐！

生命之舟承载了生活重负，短暂的人生容不下纷繁芜杂。

轻松生活的智慧，快乐人生的真谛。

轻生活就是轻心、轻体、轻食，轻居。

轻心是一种生活的态度，淡泊，减法，知足，养心，  
解压，保健。轻体是一种健康的选择，运动，纤体，

轻食是一种简朴的疗养，绿色，美丽，清淡，养生。

轻居是一种简单的快乐，简约，乐活，闲适，洒脱。



<<幸福源自轻生活>>

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>