

<<红楼梦养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<红楼梦养生智慧>>

13位ISBN编号：9787802580251

10位ISBN编号：7802580250

出版时间：2010-3

出版时间：求真

作者：沈雁英

页数：225

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>

<<红楼梦养生智慧>>

内容概要

贾母有何养生之道？

宝玉是“呆子”吗？

黛玉之死谁之过？

宝钗为何受欢迎？

刘姥姥为什么长寿？

-----作者独辟蹊径，对名著《红楼梦》里的养生智慧进行研究和解密，指点利弊，引导读者领会和掌握现代健康理念和科学生活方式。

沈教授深挖细做，对《红楼梦》这部名著蕴含的健康养生之道和中医保健精粹加以研究和分析，从养生保健的角度“解密红楼”，用富有哲理而又风趣幽默的语言，向读者积极灌输和倡导现代健康生活的观念。

传统和现代相逼合，集文化、健康、趣味于一体，有很高的可读性。

<<红楼梦养生智慧>>

作者简介

沈雁英，首都医科大学附属北京朝阳医院副院长、教授、研究员、主任医师、营养师。长期从事医院管理、医疗保健、心理健康专业，有着丰富的理论基础和实践经验。申请发明专利1项，获得及申请软件著作权4项。发表百余篇文章。

积极从事健康教育工作，先后在数百家企事业单

<<红楼梦养生智慧>>

书籍目录

上篇 楼人物的养生智慧

红楼养生重养心

《红楼梦》在传承文明的同时，教会了现代人如何积极地面对现实从而更好地改造生活，其耀眼之处是劝诫人们端正心态，保持心理平衡。

心态影响健康

赞赞贾母的豁达体康泰

学学姥姥的寿从乐中来

贾妃伤心命短应为戒

以德养生红楼赞

孔子曰，仁者有寿。

仁者把自己的善良和爱心，奉献给周围的人，把帮助别人作为一种快乐，这对自己的身心健康也是非常有益的。

知恩感恩

厚德养生

胸怀宽阔

宽容是金

为恶减寿

红楼说梦假亦真

梦是人类潜意识的窗口。

《红楼梦》这部长篇巨著与梦有不解之缘，始终以梦贯穿全书，揭示主题。曹雪芹也借笔下的虚幻世界寄托了自己对现实的种种感怀。

曹雪芹借梦抒意

世间梦皆由心生

梦对健康的作用

动静养生保健康

生命在于运动，生命也少不了静止，动者养形，静者养神《红楼梦》中人物的日常活动中也暗含养生之道。

要活就得动，动则一身强

史太君的运动之道

健脑重在用脑

静坐可长寿

规律的生活是长寿的关键

顺应四季天时好养生

红楼饮食讲健康

《红楼梦》是中国传统饮食之集大成者。

饮食中有文化，饮食中含养生，我们能从红楼饮食中学到很多养生之道。

贾母是合格的营养医师

由刘姥姥的粗茶淡饭看饮食秘诀

贾府的饥饿疗法是良方

古人智慧饮食经

<<红楼梦养生智慧>>

细品红楼家安康

《红楼梦》中涉及家庭教育和家庭健康的问题。
细品红楼，也能发现许多有关家庭健康的经验和教训。

贾琏熙凤失败婚姻的教训

凤姐并非完美的女主人
林黛玉身上的遗传基因
由巧姐看贾府失败的家庭教育
宝玉的“怪诞”是人为造成的
宝黛结婚也未必是幸福

红楼职场说健康

《红楼梦》也有“职场小说”的色彩。
每个人都在“奋斗”，努力往权力和地位的顶峰攀爬。
有人成功，有人失败；有人“亮剑”，有人“潜伏”，各有其招。

薛宝钗情商管理是学问

“凤辣子”恃强羞病太糊涂
林妹妹压力过大不得志
红楼群钗演绎职场情趣

小说红楼多病恙

《红楼梦》中也或明或暗地描写了笔下人物的多种疾患。
这些病疾严重威胁人体健康，即使在现代社会，也应引起重视，做好防治。

安逸惹的祸——肥胖

心有无形锁——抑郁症
可怕传染病——肺结核
无形杀手——心脑血管病

中篇 红楼宴中的养生秘诀

细说红楼宴

红楼宴是中华传统饮食文化的精粹，也是《红楼梦》这部文学巨著对中国乃至世界诸多卓绝奉献的一个重要方面。

文化渊源

饮食特点

医食同源

长尊有序

红楼宴之菜

《红楼梦》中的菜肴，丰富多彩，多得不可计数。
贾母每天吃的菜就是用水牌写好了，每天转着，天下所有美味佳肴变着法子吃。
所以《红楼梦》是美食集大成者。

鸽子蛋

茄鲞

酒酿清蒸鸭子

虾丸鸡皮汤

小荷叶莲蓬汤

蒸蟹

<<红楼梦养生智慧>>

红楼宴之粥

《红楼梦》中有六个回目七次写到粥，粥的养生和医疗作用直受到人们的重视，成为一种传统的保健食品。

.....

红楼宴之点心

红楼宴中茶

红楼宴中酒

下篇 品说红楼的补益中药

传统中药聚红楼

红楼梦中中成药

<<红楼梦养生智慧>>

章节摘录

在日常生活中，贾母“最是怜老惜贫的”，对一些老人，还有下人，她都注意做到关爱、关心和体贴，用刘姥姥的话说，贾母像老菩萨一样，能够仁者有寿。

所以，人的豁达乐观，也能够对人的健康长寿有帮助。

人生有三态，悲观、乐观与达观。

悲观的人在山脚看世界，看到幽冥小径；乐观的人在山腰看世界，看到的是柳暗花明；达观的人在山顶看世界，看到的是天广地清。

达观，就是豁达乐观。

身处顺境和逆境，面对成功和失败，都能做到“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫观天外云卷云舒”，“不以物喜，不以己悲”，“不管风吹浪打，胜似闲庭信步”，“好坏都能拿得起放得下”。

贾母就是这种达观的人。

贾母的达观，还表现在每当大事有静气。

《红楼梦》在描写贾府被抄的时候，上上下下都惊慌失措，铁面人物、“女英雄”凤姐也吓了个半死。

在这种情况下，惟贾母猝然临之而不乱，无故加之而不怒，她显示出最高长官那种泰山压顶不弯腰的气度。

贾母说，“你们别当我是只能享得富贵受不了穷的人！”

”大难当头，她叫人“开箱倒笼，将做媳妇到如今积攒的东西都拿出来，一一分派”。

她是大事小事分得清的人，而且思维非常敏捷，条理非常清楚，把贾府的事情安排得井井有条。

这位八十多岁的老人，又是面对贾府被抄、人心惶惶、局面动荡，在这种突发的大事件面前仍然镇定自如，指挥若定，着实令人钦佩。

在贾母行将就木之时，面对繁华将逝、内心苦楚，她能调整心态，平静以对，并不怨天尤人。

所以贾母的这种心态，对养生是很有帮助的。

<<红楼梦养生智慧>>

编辑推荐

读不厌的红楼梦，学不完的养生经。
沈院长养生大讲堂，CCTV《健康之路》、《科技之光》，BTV《健康北京》、《养生堂》、《快乐健身一箩筐》，CCTV等十余家媒体特邀专家沈雁莫教授倾力新作！
洪昭光、张国玺、赵之心联袂推荐。

<<红楼梦养生智慧>>

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>