

<<古文观止:全三册>>

图书基本信息

书名：<<古文观止:全三册>>

13位ISBN编号：9787807022169

10位ISBN编号：7807022167

出版时间：2006-1

出版时间：吉林文史出版社

作者：吴楚才，吴调侯编

页数：530

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>

<<古文观止:全三册>>

内容概要

健康与长寿是人类的美好愿。

随着社会物质生活和精神生活的日益丰富，养生健身、抗病防衰、延年益寿已越来越成为人们所关注的热门话，健康被视为人生最可贵的财富。

据史书记载，为了求长生不老术，当年秦始皇曾泰山求仙，晋人曾炼服丹药，但终成千古笑料。在懂得了「健康是金」这一真谛的社会，怎样才能健康长寿，又成为人们心目中的追求。

本书详细介绍了中华传统养生秘诀。

为了更好地指导人们用科学的方法从事养生保健，增强体质，力登寿域，我们精心编纂了这部《中医养生秘诀》，本书力求化繁为简，鞭辟入里，融科学性、实用性、趣味性于一体，为广大读者献上一本物超所值的养生读物。

<<古文观止:全三册>>

书籍目录

概述 (一) 中医养生的理论基础 (二) 中药的养生类型第一章 精神与养生 (一) 以德养神 (二) 情志摄神 (三) 节欲安神 (四) 节欲安神 (五) 清静养神 (六) 四季调神第二章 睡眠与养生 (一) 睡眠的作用 (二) 睡眠的时间 (三) 睡前的准备 (四) 睡眠的环境 (五) 睡眠的方位 (六) 睡眠的姿势 (七) 睡具的选择 (八) 午睡的学问 (九) 睡眠与衰老 (十) 病人与睡眠第三章 房事与养生 (一) 性保健 (二) 性与衰老 (三) 房与事年龄 (四) 性与饮食 (五) 行房的条件 (六) 健康行房秘诀第四章 运动与养生 (一) 步行 (二) 跑步 (三) 骑车 (四) 游泳 (五) 溜冰 (六) 健身球 (七) 保龄球第五章 休闲旅游与养生节第六章 服饰容貌与养生第七章 沐浴按摩与养生第八章 气功与养生第九章 饮食与养生第十章 随时随地可以进行的养生方法

<<古文观止:全三册>>

章节摘录

卷一 周文郑伯克段于鄢 隐公元年左传《左传》，相传为春秋末年鲁国史官左丘明所作，故而又叫《左氏春秋》或《春秋左氏传》，但经后人考证，《左传》似应完成于战国初期，并可能是经过多人创作，最后由某人汇编而成。

《左传》基本以鲁国史书《春秋》为年代依据，记载了自鲁隐公元年（公元前722年）起到鲁哀公二十七年（公元前468年）止共二百五十五年内周王朝及诸侯各国之间的一些重大历史事件，包含了丰富的历史资料，是一部了解和研究我国春秋时期社会发展的很有价值的史书。

《左传》在创作上颇有特色。

作者善于用极精炼的语句、委婉流畅的笔调去写纷繁复杂的历史事件，脉络清晰，层次分明，条理清晰；人物形象也显得鲜明生动，栩栩如生。

本文记叙了郑庄公击败他的弟弟共叔段在母亲武姜支持下阴谋夺权前后的故事。

文章按时间顺序展开故事情节，从武姜生庄公起，到庄公与武姜和好如初止，成功地刻画了郑庄公的阴险狡诈和伪善伪孝，共叔段的权欲熏心、狂妄愚蠢，以及武姜的偏爱少子、助子为虐。

作者通过对这一事件的描述，深刻地揭示了春秋时期家族封国内部激烈的权力纷争情况，同时也表明，自三代以来的圣王们所宣讲为那套以礼乐治国的主张及人伦秩序的根基已经生发动摇。

初，郑武公娶于申，曰武姜，生庄公，及共叔段。

……

<<古文观止:全三册>>

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>