

<<一身阳光智性典藏图书礼盒>>

图书基本信息

书名：<<一身阳光智性典藏图书礼盒>>

13位ISBN编号：9787506752954

10位ISBN编号：7506752956

出版时间：2011-1

出版时间：中国医药科技出版社

作者：田原

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>

## <<一身阳光智性典藏图书礼盒>>

### 前言

中医也时尚 这是一套以中医思维体察生活、参悟生命的文化读本，一套专门奉献给青年读者的时尚小书。

本专辑(第一套四册)推出四位各具影响的中医哲人的独家思想创见，用中国传统哲学思想资源和现代文化视角，探讨和展示了各种摆脱现代人身心困境的可贵观点。

中里巴人，李可，樊正伦，董草原，他们或多或少已经被主流媒体所关注，其著作或思想甚至风靡一时，且各有大量拥趸，但同时他们也在被误读，这种误读体现在人们更多关注的是他们的治疗方法，及实用疗效，而对于蕴藏其中、他们终其一生心血得来的重要生命观念却轻轻放过…… 观念改变生活。

为此，我们将其主要思想观念以断片的形式植入当下生活。

他们的见解，掠万象而终于大道，异名而同义：真心、阳气、道、阴阳(冷热)……这些看似简单或者深奥的概念，其实无一不绵布于我们的现代生活肌理，凭此可通达个体生命的幽微之处。

哲人说：片段是惟一可以信赖的形式。

计我们忠实于片段，感受新的生命状态。

本丛书形式时尚精致，文本生动睿智，语言深入浅出，感性与理性相映生趣，目的在于使青年学生、都市时尚一族、中国传统文化爱好者，能够了解以中医思维为主导的中国人的生存方式，能够传承中医所代表的中国文化传统，给当下纷扰的都市生活开辟出一片新鲜的阅读生态。

让中医进入时尚，这是一件前人未曾做过的事情，无所借鉴，贵在尝试，因而本丛书肯定有稚拙之嫌，希望读者指正，尤其希望青年朋友的参与和批评，使“新生态”生命文化丛书能够健康成长，自成一荫。

“新生态”生命文化丛书 第一辑(四册) 《草本有心》(册一) 《一身阳光》(册二) 《道理生活》(册三) 《性感阴阳》(册四) “新生态”生命文化丛书编委会 2010年10月22日

## <<一身阳光智性典藏图书礼盒>>

### 内容概要

《一身阳光智性典藏图书礼盒》共收4册，包括：《草本有心(与中里巴人谈心)》、《一身阳光(与李可聊阳气)》、《道理生活(与樊正伦论道)》、《性感阴阳(听董草原说冷热)》。它们的内容简介分别如下：

《草本有心(与中里巴人谈心)》是一本谈“心”的书。中里巴人放下畅销书作者的身份，将人生感悟娓娓道来。烦的时候读读，倦的时候读读，书中那些简单的智慧和清新的道理，定会让你的心透亮一些，舒服一些。

《草本有心(与中里巴人谈心)》根据田原访谈中里巴人的《中里巴人健康私房话》部分内容编写而成，给我们的日常生活一个“心”的认识：只有跟大自然学习智慧，感悟世界的万般现象，才能守住真心，实现心灵的健康和自由。

我们极少真正看太阳一眼，著少了它却是万万不行。只要你愿意换个思路，你会发现，“阳”的恩惠其实无处不在，在天地间流转成一团“阳气”。

《一身阳光(与李可聊阳气)》根据田原访谈李可的《人体阳气与疾病》部分内容编写而成。《一身阳光(与李可聊阳气)》让名老中医李可先生告诉你，“阳气”到底是怎么回事儿，对每令人为何那么重要？愿“阳光”无时无刻不照着你的心里和身上。

道理？  
现在谁还想听什么大道理？  
但隐藏生活里面的奇奇怪怪的小道理呢？  
比如筷子为啥必须是两根？  
五根手指之间又是什么关系？

《道理生活(与樊正伦论道)》根据田原访谈樊正伦的《生活处处有中医》部分内容编写而成。

《道理生活(与樊正伦论道)》不谈道理，只谈如何用“道”来理顺生活中的万般细节，如何用中医思维打开我们脑袋里不曾打开的窗子。

我们总是试图给自己的生活一个说法，但往往感到困惑。我们的祖先找到“阴阳”两支笔，把世界描了一遍，于是万物都开口说话了。

《性感阴阳(听董草原说冷热)》根据田原访谈董草原的《破解重大疾病的迹象》部分内容编写而成。

世界躁扰？  
不妨将阴阳视作放大镜，从容窥得山水风物、身体和健康的诸多奥妙。  
借助这种智慧甚至可以成功地治疗癌症。  
《性感阴阳(听董草原说冷热)》一试就灵。

<<一身阳光智性典藏图书礼盒>>

作者简介

田原，曾获全国报刊业“最佳畅销书”，“建国60周年图书策划创作奖”等多项国家奖。“田原寻访中医系列”图书在大陆及港台地区广泛发行，产生了较大影响，深受读者喜爱。中国医药科技出版社中医文化编辑中心主任。中医文化传播人。创编中医文化书籍20余部，400余万字。

<<一身阳光智性典藏图书礼盒>>

书籍目录

《草本有心(与中里巴人谈心)》

从心的角度

上篇 真心就是大智慧

在心里给佛留个位置

从你的身体出发

做乌龟还是蝴蝶？

自我和快乐是正比关系

颜回，不白活一回

别自己挖坑往里跳

有桌子才有灰尘

你又在想什么了吗？

信物不如信己

你的鼻子就是空

人不能代替屎壳郎

就是生活而已

你要做哪种人？

无心才是真心

先把自己照顾好

每天醒来第一件事：感恩

“福”就是饱暖不忘老天爷

给你双翅膀都别要

过多的理性让我们远离了自己

中篇 打开心灵迎接自己

朝闻道，闻的是个什么道？

给知识一点温度

抱着智慧回家

学海无涯荡轻舟

一书记住一句话就够了

别让自己变成书

聪明的人都不看书

晒太阳也能吸收智慧

爱上身边的细节

像石头一样思考

抬起头就有灯光

“悟”是生命的起飞

冥想是一种捍卫

养护心中的自由之藤

与一朵玫瑰有关的人生

点亮心中的那支烛

别把冰冰当风姐

下篇 把握生命的主旋律

<<一身阳光智性典藏图书礼盒>>

经络是身心之间的那根绳  
牵住身体的“鼻子”才能治未病  
没有勺也能喝汤  
身体里的君主和大臣  
长寿的都不在城里  
“病”不能用药来医  
治未病要从“心”下手  
亚健康就是一种惯性  
眼盲心不能盲  
办医院不如开茶馆

《一身阳光(与李可聊阳气)》

与太阳同在

上篇 生命的底色  
站在太阳的手掌心里  
记住土墙的温度  
凝视那最古老的光  
黑夜并不美丽  
对阳光上瘾的不止猫  
为什么都是右撇子？

热闹是一种幸福  
阳气的精髓是“和”  
给你想要的安全感  
衣藻的小日子  
二不比一高级  
内外阳气是一家  
生命成就地球  
传递阳气是一种责任  
火是太阳的徒弟

中篇 做一个牧“阳”童

撑起生命的保护伞  
先有太阳，后有月亮  
叶子都长在树枝上  
唤醒经络的入口  
阳气的存钱罐  
督脉需要做做操  
从冰中捧出火种  
保护“三江源”  
脏腑都是身体的“官”  
守住身体的财宝  
把炉火看好  
让心好好地跳  
怎么来的就怎么走  
谁说中医不能治急病？

附子的秘密  
来自冥界的毒草

<<一身阳光智性典藏图书礼盒>>

附子首先是美食

贴心的半夏

下篇 有些事儿我们不明白

我们究竟上没上火？

从北到南一片虚

为什么大家都是寒湿？

把阳气睡回来

养阳的好时候

降压药是一种伤害

一场病唤醒糊涂人

与肿瘤和平共处

中医不能跟西医学

夏天能不能吃人参？

每个人都是一条河

水环境决定健康

古人用钱称药

伤寒的刀剑

救救中医！

《道理生活(与樊正伦论道)》

细节决定生命

上篇 生于蛋壳的中国人

壹加壹等于世界

筷子中间夹着“道”

人活着完全靠“运气”

做人要仰仗天地的成全

“气”是流动的阳光

向120岁进军

人的长相，老天的创意

人体，一张美妙的拼图

当医生遇见西瓜

从生命里炼出金子

西医灭不掉“萨达姆”

病不会无缘无故找上门来

开开心心与病菌同居

可以和癌细胞和平相处

中篇 身体的四季

人应该像树一样生活

跟松鼠学习过冬

毛孔，身体的第二个鼻子

站在地上过日子

肝血是阳气的热被窝

从脉象观赏身体的景色

每天都是一个四季

<<一身阳光智性典藏图书礼盒>>

调情志从不动心开始  
用眼泪洗净你的肝  
照着古人的食谱吃饭  
中国人都长在谷穗上  
小米：甘甜的阳光  
胎儿是从母亲的肝上长出来的  
一方水土养一方果  
中药和身体是跷跷板的关系  
抗生素：救人还是害人？

抗生素：真是够毒的  
下篇 在中医里藏着的中国  
每个人都有自己的“命数”  
五谷与月亮的美丽约会  
女人一生都围着血转  
鸡和火有亲戚关系  
从文字看“医”和“病”的奥秘  
撒开手才能握住快乐  
中医到底是什么？

学在西元前  
学好中医的三条军规  
从地里长出来的“道”  
《性感阴阳(听董草原说冷热)》  
当身体和阴阳相遇  
上篇 换个姿势看阴阳  
人和自然是啥关系？

太阳的辞典  
挂起来的天地  
太阳是...种意识形态  
站在蛋壳上看问题  
离阳光再近一点儿  
用两个汉字创造世界  
给春天找个加油站  
身上自有大天地  
乾坤有六个孩子  
月光照亮健康  
太阳也八卦  
半夜时分好播种  
把阴阳夹在胳肢窝下  
从今天起，关心温度  
健康需要孵出拳  
知冷热才是好中医  
中篇 有风景的生命  
找个星星做邻居  
环境决定命运



<<一身阳光智性典藏图书礼盒>>

古人不找病菌的麻烦  
含蓄是一种健身操  
于无声处总受伤  
从窗户吹进来的病  
等风停了再说  
跟水学习升华  
守住身体的“度”  
喝水是人生一件大事  
可以下饭的五行  
夏天应该是甜的  
把酒喝好  
中医，让生活更美好  
下篇 癌若莲开  
细胞疯了  
我们自己养出来的祸  
坚决落实身体的政策  
用毛主席的办法治癌  
长在身体里的毒果  
让治癌像治感冒一样简单  
当好身体的家长  
给药找一个向导  
都是乱折腾惹的祸  
惹大祸的都是小病

<<一身阳光智性典藏图书礼盒>>

章节摘录

版权页：热闹是一种幸福 中国人喜欢热闹。

这一点和西方人有所不同。

你看在西餐厅里，无论是客人还是侍者，都安安静静的，说话声音很轻，只能听见酒杯相碰的叮当声，而在中餐馆里，情况则正好相反，“来了您呐，里边儿请！”

小二大声地招呼客人，客人也不含糊，放声大笑、聊天、劝酒，好一派热热闹闹的世俗景象。

中国人都说，这人多的地方，人气就足。

什么是人气？

就是阳气、就是生命力。

而有生命力的地方，就有生生不息的希望和未来。

所以，阳气总是和生命、光明和希望等这样美好的意象联系在一起。

中国人相信，人气足，就会有福气、交好运，能让血脉长久地延续下去。

世界上几乎每个民族都有自己的民族色，也就是本民族的人们最喜欢，或者最常用的颜色，比如韩国人喜欢白色，自称为“白衣民族”，穆斯林都喜欢绿色，那是伊斯兰教的代表色，而中国人则特别喜欢红色，因为红色会让人联想起太阳和火焰，象征着光明、温暖、喜庆和吉祥等等美好的价值。

而这些，都属“阳”，用中医的话讲，是人间“阳气”的体现。

所以可以说，中国人的生活中，处处都充溢着对阳气的喜爱和尊崇。

象征阳气的事物，在中国人的生活中随处可见，尤其是过年的时候，看那满城的红灯笼、闪着金光的春联、脸盆大的福字、响彻云霄的鞭炮，都充满了活力和吉祥幸福的味道，人们快乐的笑声、兴奋的语调、眼睛里的光彩，每一个细节都饱含了沉甸甸的阳气。

可是现在呢？

儿女都不和父母一起住了，家家又都只有一个孩子，亲戚之间因为各种原因，走动也少了。

作为儿女，过年过节，拎点东西回家看看，也就算是体现了孝心。

在城里，再也难以看到一大家子热热闹闹过大年的场面了。

一到年三十，大街上反而冷冷清清，看不到一个人影。

往往是一家四五十口人吃了年夜饭，看看“春晚”，放放鞭炮，这年就算过了。

大年初一之后能好点，陪着父母、领着孩子逛逛庙会，小心地找回点像样的年味儿。

汉族是一个没有宗教节日的民族。

这样的民族在全世界来看，也不多。

过春节，是中国人一年中最重要的节日。

这样一个本应该红红火火、充满了阳气之美的日子，如果变得像白水一样寡淡，恐怕一年的心情和运势都不会好吧。

就像春节对于中国人的重要性一样，中国文化，也总是喜欢围绕着“阳气”二字做文章。

## <<一身阳光智性典藏图书礼盒>>

### 编辑推荐

《新生态生命文化丛书:一身阳光智性典藏图书礼盒(套装共5册)》是一套以中医思维体察生活、参悟生命的文化读本，一套专门奉献给青年读者的时尚小书。书本推出四位各具影响的中医哲人（包括中里巴人，李可，樊正伦，董草原）的独家思想创见，用中国传统哲学思想资源和现代文化视角，探讨和展示了各种摆脱现代人身心困境的可贵观点。

<<一身阳光智性典藏图书礼盒>>

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>