

<<《红楼梦》养生趣谈>>

图书基本信息

书名：<<《红楼梦》养生趣谈>>

13位ISBN编号：9787507516234

10位ISBN编号：7507516237

出版时间：2004-1

出版时间：华文出版社

作者：张普陶 编著

页数：292

字数：145000

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》养生趣谈>>

### 内容概要

张普陶先生致力于发掘中国传统的养生瑰宝和生命科学研究，曾出版过《破译长寿密码——人体自愈康复系统的开发》一书，曾在《健康报》上不定期地发表《红楼梦养生趣味谈》系列小品文，今又披阅风月，几度增删，写出了《养生趣谈》一书。

因与交情有关，抢在读者面前，在书稿尚未付梓之时，我先“开卷有益”了一番。

作者选取《红楼梦》里各色人物及其生老病死作为例子，结合传统养生和现代医学知识，作了解剖分析，具体而生动，新颖而有趣。

贾母处处受尊，天天开心，故而寿长；刘姥姥爱说爱笑，不作拘泥，所以命大；林黛玉久怀抑郁，体弱多病，致使生命的秋天来得太早，“花谢花飞”、“红消香断”；王熙凤争强好胜，机关算尽，却反算了性命……掩卷沉思，启悟良多。

## &lt;&lt; 《红楼梦》养生趣谈 &gt;&gt;

## 书籍目录

序 ——认识世界从认识自己开始 李纨孕期养生之道 ——一个天才产生的先天因素 同胞清浊溯性源 ——孕期有无性干扰与后天灵慧的关系 爱石情结羁身婴 ——曹雪芹童年的非智力教育 流感气淤晴雯夭 ——一个有骨气的美丽女奴之死 一个冤魂的呐喊 —— 畏怯型人格障碍的治疗 孤立美容容难美 —— 平儿理妆难遮内心之委屈 零价值与刚底线 —— 尤三姐自刎 浅谈尤二姐人格 —— 心理躁郁症的治疗 红楼之悟 —— 失恋是一种特殊财富 妙玉出家的绝密隐情 —— 居室院落与健康寿命的关系 香道 —— 二爷的香味奥秘 七情之毒胜烟害 —— 秦业一家的惨痛教训 絮才毁于抑郁症 —— 林黛玉从抑郁到自杀的心路历程 巧送“佛法” —— 金钏跳井的启示 护牙在蹬不在刷 —— 从宝玉刷牙谈起 贾瑞乱伦把命丧 —— 单方痴迷非恋情 回眸婚外恋 —— 婚外相爱说长短 殉情的反思 —— 司棋与潘又安自杀的价值 除恶即行善 —— 贾迎春畏怯型人格障碍症的治疗 贾赦“性”狂晚景惨 —— 忽视性爱规律不能不受到惩罚 古今凤姐皆短命 —— 从人格障碍到恶性肿瘤 元妃脑血管意外之探 —— 不文明生活引发的文明疾病 冠心病逆转的奥秘 —— 王夫人病起病落的巧合 威烈将军虚弱身 —— 肾虚食补分阴阳 龙钟老僧痴呆症 —— 老年痴呆症的预防与治疗 错失名医祸消渴 —— 秦业何以突然呜呼“八关”过得百岁翁 —— 一想活百岁过“八关” 代儒书法别样功 —— 书法习练真气功 贾母的快乐哲学 —— 心宽换得健康身 贾雨村与乌进孝 —— 健身规律无善恶 天下第一笑星刘姥姥 —— 亿万金钱难买的神药 睡仙张道士 —— 睡眠不好引大病 王一贴饮食延寿 —— 饮食是门大科学 寿近天年赞焦大 —— 老而气怒定毙命 气功大师甄士隐 —— 周天一通身如燕 杯里世界寄深情 —— 曹雪芹酒中出世 后记

<< 《红楼梦》 养生趣谈 >>

编辑推荐

养生是一定环境中的养生，所谓“天人合一”，“人以天地之气生，四时之法成。君王众庶，尽欲全形”；“四时顺摄，晨昏护持，可以延年”，从心态、身态到生态都去养护，才可以健康长寿。

养生也是一种文化，不仅包括医道、健美之法，而且内涵着养生的境界，诸如人生哲学、人生艺术、人生养学等等。

本书从心理、生理、情理、伦理、病理、药理、乃至哲理等角度阐释了红楼人物的养生之道。

<< 《红楼梦》 养生趣谈 >>

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>