

<<诗歌谚语里的养生秘诀>>

图书基本信息

书名：<<诗歌谚语里的养生秘诀>>

13位ISBN编号：9787508725147

10位ISBN编号：750872514X

出版时间：2009-2

出版时间：张清华 中国社会出版社 (2009-02出版)

作者：张清华 编

页数：247

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>

## <<诗歌谚语里的养生秘诀>>

### 前言

谚语、民谣、歌诀，是流传于民间的一种语句形式。

谚语是用简单通俗的语句反映出深刻的道理，它几乎都是以经验为基础的，是真实的；歌诀是按事物的内容要点编成的韵文或无韵的整齐句子，而民谣也是一种普通的朗朗上口的韵语，有容易记诵，浅显易懂、寓事于理的特点。

我国的民间诗词谚语丰富多彩，其中很多是有关养生与健康内容的，有些谚语还成了实用的小验方。世界上古今中外不同领域的杰出人物和成功人物，大多都曾从格言警句中汲取养料、得到启迪、激发智慧、丰富自己。

我们的生活经验，也倾注在格言里，凝固在冷峻的警句中。

另外，古今人士创作的诗词当中，也有很多就养生与健康的问题阐述了个人的感受，在此我们也把它奉献给广大读者。

## <<诗歌谚语里的养生秘诀>>

### 内容概要

五千年悠久的历史非常注重养生长寿之道。中国的养生哲学，具有独特的理论和丰富的实践经验，对于人们世代颐养天年、健康长寿有着巨大的感召力和影响力。该书以诗词谚语格言等为形式，讲述养生之内容，别具一格，具有科学性，知识性，实用性。我们从中华民族古往今来浩如烟海的文化典籍中和民间广泛传诵的语言形式中筛选出来的与健康、养生乃至疾病治疗有关的知识，就是想让广大朋友与我们共同分享这些中华文明的精神营养，让它为我们丰富而美好的生活服务。本书共分七个部分，其内容较丰富，可供人们阅读参考。让我们通过对它的阅读、理解，更加充实健康长寿的理念。

## <<诗歌谚语里的养生秘诀>>

### 作者简介

张清华，现为中央办公厅警卫局解放军305医院院长，全军老年病中心主任，著名养生保健专家，博士生导师。

张院长长期从事心血管病，老年病，抗衰老方面的研究。

曾先后发表论文近百篇，主编和参与编写过50余部著作，获全军科技进步奖30余项。

总参谋部中青年专家，享受政府特殊津贴。

## <<诗歌谚语里的养生秘诀>>

### 书籍目录

第一章 长寿养生三字经1. 长寿三字经2. 长生不老歌三字经3. 健身三字经4. 科学养生三字经5. 情绪养生三字经6. 老年保健三字经7. 预防心梗三字经8. 益寿三字经9. 禁字三字经10. 养生三字经11. 老年人秋季养生歌12. 健康三字经13. 保长寿三字经14. 生活保健三字经15. 防老三字经16. 新编长寿三字经第二章 长寿养生四字经1. 饮食养生四字经2. 情绪与养生四字经3. 老年养生四字经4. 健身防衰四字经5. 延年益寿四字经6. 早衰四字经7. 古人养生四字经8. 健康四字经第三章 长寿养生五字经1. 饮食养生五字经2. 健康养生五字经3. 健身五字经4. 情绪养生五字经5. 保健养生五字经第四章 长寿养生六字经1. 防癌秘诀六字经2. 保健养生六字经第五章 长寿养生七字经1. 饮食养生七字经2. 健身七字经3. 情绪养生七字经4. 养生保健七字经5. 疾病七字经6. 养生七字经第六章 养生诗词歌诀1. 古人养生诗歌2. 季节养生3. 疾病养生4. 健康养生第七章 养生格言谚语1. 养生保健格言谚语2. 饮食养生格言谚语3. 运动养生格言谚语4. 心理养生格言谚语

## <<诗歌谚语里的养生秘诀>>

### 章节摘录

(八)一觉闲眠百病销唐·白居易暖床斜卧日曛腰，一觉闲眠百病销。  
尽日一餐茶两碗，更无所查到明朝。

(九)夏日闲放唐·白居易时暑不出门，亦无宾客至。

静室深下帘，小庭新扫地。

蹇裳复岸帻，闲傲得自姿。

朝景枕簟清，乘凉一觉睡。

午餐何所有，鱼肉一两味。

夏服亦无多，蕉纱三五事。

资身既给足，长物徒烦费。

若比箠瓢人，吾今太富贵。

(十)晚起闲行唐·白居易皤然一老子，拥裘仍隐几。

坐稳夜忘眠，卧安朝不起。

起来无可作，闭目时叩齿。

静对铜炉香，暖漱银瓶水。

午斋何俭洁，饼与蔬而已。

西寺讲楞伽，闲行一随喜。

## <<诗歌谚语里的养生秘诀>>

### 媒体关注与评论

“阅张院长作品，把健康掌握在自己手中。

”——王鹤滨（原毛泽东主席保健医生，共和国领袖保健专家团首席专家）“阅张院长作品“  
健康就是有序生活，笑看人生。

”——连汝安（明朝御医连成玉第八代传人，香港国际抗衰老研究院院长）

## <<诗歌谚语里的养生秘诀>>

### 编辑推荐

《诗歌谚语里的养生秘诀(家庭珍藏版)》是解放军305医院院长，著名养生保健专家，全军老年病中心主任张清华倾情打造。

中国保健专家委员会首次推荐张清华院长编著的健康养生系列丛书，是各界朋友心理健康快乐的最佳选择。

<<诗歌谚语里的养生秘诀>>

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>