

<<整洁健身>>

图书基本信息

书名：<<整洁健身>>

13位ISBN编号：9787807028536

10位ISBN编号：780702853X

出版时间：2008-6

出版时间：吉林文史出版社

作者：徐潜，栾传大 著

页数：86

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>

## <<整洁健身>>

### 前言

整洁，就是讲究环境和个人卫生，仪表整齐、洁净。

健身，就是为了强健身体、延年益寿而进行的锻炼身体、养生保健所采取的各种方法和实践活动。整洁健身的目的之一是提高环境道德意识，为学习、工作、生活创造良好的环境，这是一个国家整体精神文明建设的重要内容之一。

在中国这个古老文明的国度里，在漫长的历史发展过程中，人们在环境道德、整洁健身方面留下了许多宝贵的精神财富。

浏览一下中华民族几千年来的环境道德、整洁健身史，便可以从中发现，勤劳智慧的中国人不仅注重群己和谐的社会道德，也极其注重以美化环境、爱惜整洁、养生健身、刻苦锻炼身体为内容的环境道德。

我们在这些宝贵的历史荟萃中整理出来一部分编写成此书。

这虽然是以故事形式出现，但所叙都是真人真事，事实可靠。

以真实的故事手法写中华民族在环境道德、整洁健身方面的美德，可以使读者在关的享受中受到整洁健身方面的传统美德教育。

同时，学到整洁健身方面的知识或养生之道。

作为当代中国公民，特别是中国青少年，不仅应该能够成为恪守人与自身、人与社会关系的社会总体模范，也应成为恪守人与自然关系的环境道德的模范。

美化环境、仪表整洁、修身健体、永葆青春，为建设当代道德文明贡献力量。

## <<整洁健身>>

### 内容概要

这是一套为新农村文化建设编辑出版的“中华传统美德和修养文库”，从传统文化的角度，对美德和人格修养的各个方面作出了形象生动的阐释，《中华传统美德修养文库：整洁健身》是该套文库的其中一本。

中华传统美德和人格修养必将扎根于现实生活的沃土之中，开出更加绚烂的花朵，结出更加丰满的果实。

## <<整洁健身>>

### 书籍目录

管子鼓励锻炼身体孔子养生有道李悝发布“习射令”荀子的养生主张《吕氏春秋》中的养生思想霍去病踢球震军威华佗创编“五禽戏”陶侃运砖头练筋骨祖逖闻鸡起舞葛洪提倡“胎息”养生法王羲之练“鹅掌戏”颜含健身重健心孙思邈的贵己养生术武则天首创武举制颜真卿书房练臂力柳宗元顺其自然以养生白居易以乐养生欧阳修“以自然之道，养自然之生”苏轼的保健功李清照的体育生活辛弃疾背沙袋登山岳飞练武强兵陆游健身八法忽必烈以整洁取人俞大猷练武讲求实用戚继光强调体质全面训练顾炎武文武双全

## &lt;&lt;整洁健身&gt;&gt;

## 章节摘录

荀子（约前313—前238），名况，字卿，又称孙卿。

战国时赵国（今山西南部）人。

中国战国末期思想家、教育家。

战国末期，封建社会已逐渐形成，荀子站在新兴地主阶级的立场，维护新兴的封建制度。

他的思想反映了当时新兴地主阶级在政治经济上统一的要求。

荀子是战国末期儒家最后的一位大师。

他批判地继承了孔子以来儒家的思想传统，又批判地吸取了道、法、墨各家学说，成为先秦时期集诸子百家之大成的古代唯物主义思想家和教育家。

他遗留下来的著作经后人整理成《荀子》一书，共二十卷，三十二篇。

在荀子现存的著作中，除涉及哲学、政治、经济、军事、教育和美学领域外，也涉及到养生领域。

他不算是个养生家，但有些养生主张，对后世影响很大。

荀子养生思想比较丰富，归纳起来，其最大的特点是主张在“养”的基础上要“动”。

他说：“养备而动时，则天不能病，……养略而动罕，则天不能使之全。”

（《荀子·天论》）荀子所说的“养”，指的是人类得以生存所需要的一切物质，包括衣、食、日光、空气、水、居住设备等。

“备”是齐全的意思。

“养备”，即尽可能地利用自然界具有的为人类生存所需要的一切。

“动时”，就是经常活动身躯。

在荀子看来，一个人如果在饮食、起居等生活方面注意调养，并且经常进行身体活动，就不会得病；反之，就不能有健康的身体。

荀子的这种“动以养生”的主张，既继承了当时社会上流行的、后来被写进《黄帝内经》中的养生方法，如“饮食有节、起居有常、不妄作劳”等，也概括了当时社会上一些“导引之士”、“养形之人”所实行的养生方法，包括“吹嘘呼吸，吐故纳新、熊经鸟申”等。

实践已经证明，荀子的这种动养结合的养生主张是十分正确的，是中国古代养生理论宝库中的精华，为后来的养生家所继承和发展。

荀子主张，凡养生的人要“重己役物”。

“重己役物”的意思就是看重自己而役使外物。

这是荀子针对一些人“以己为物役矣”，即自己被物质欲望所奴役而说的。

荀子说这话的意思，是要人们正确对待人的欲望，不要因纵欲而危害身体、败坏德行，最后成为一个“虽封侯称君，其与夫盗无以异”的人，就是说，虽封为诸侯，称为国君，但仍然和盗贼没有什么区别。

荀子看到，“外重物而不内忧者，无之有也”。

即拼命追求物质欲望的人，内心没有不忧虑的；成天忧心忡忡；肯定会影响健康。

因此，荀子问道：“其求物也，养生也？”

粥（音玉，出卖的意思）寿也？”

意思是，追求物质欲望，是为了保养生命呢，还是出卖生命呢？”

荀子“重己役物”的主张是针对那些“以己为物役”的人而言的，一个人不能整天不顾一切地追求物质，被物质所奴役，那样会伤害身体，所以要克服“以己为物役”，要节欲。

荀子“重己役物”的主张，虽然重在安邦治国，维护新兴地主阶级的封建统治，但在养生领域，它仍然不失为“养身”，“全生”、“尽年”的方法之一。

荀子重视养生，首先是由于他“贵生”，对“生”表现了强烈的追求与向往。

荀子“贵生”，反映了新兴地主阶级对未来生活的憧憬，以及对统一大业必将取得最终胜利的坚定信念。

荀子“贵生”，但不贪生、偷生，必要时可以舍生忘死。

这在兼并战争方兴未艾、新兴地主阶级正为统一全国而征战不休的战国时期是积极的。

<<整洁健身>>

荀子养生主张的形成，是与他具有的“制天命而用之”的唯物主义的天然天道观分不开的。

荀子认为，天是无意志的自然物，它有着自己的运行规律：“天行有常，不为尧存，不为桀亡。

”人的吉、凶、祸、福、病、痊、贫、富，全在人为而非天所决定。

他否定天命，主张“明天人之分”和“制天命而用之”。

这种用人事来代替天意，用人力与自然界作斗争，并使天地万物都为人所征服、所利用的“人定胜天”的思想，不但为当时的新兴地主阶级在确立和巩固封建专制统治提供了思想武器，而且为他自己的养生主张提供了坚实的哲学基础。

荀子“制天命而用之”的人定胜天的思想，导致了他对人、对人的能力、人的健康的高度重视；而人们通过“养备而动时”，赢得了健康的身体、聪敏的能力，为人们征服和改造自然提供了条件，进而又证明了“制天命而用之”的人定胜天思想的无比正确。

荀子的养生主张之所以对后世影响很大，其道理就在于他从唯物主义思想出发，认识养生问题。

.....

## <<整洁健身>>

### 编辑推荐

中国传统美德源远流长，五千年的历史中，在道德规范上值得推崇的历史人物层出不穷，他们的道德品质深深地影响了我们。

本书精选了具有代表性的事例，用通俗易懂的文字，栩栩如生地再现了历史人物，为广大朋友们的阅读和理解提供了方便，让中国的传统美德不断的继承和发扬！

<<整洁健身>>

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>