

# 《童心·蚁食·龟欲·猴行》

## 图书基本信息

书名：《童心·蚁食·龟欲·猴行》

13位ISBN编号：9787810507080

10位ISBN编号：7810507087

出版时间：2001-1

出版社：东南大学出版社

作者：于祖望

页数：232

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《童心·蚁食·龟欲·猴行》

## 内容概要

本书以“我的养生之道”与“养生琐言”两个独立的单元组成，分为上下两篇。上篇“我的养生之道”实为笔者50年前早已开始实践了的养生之道，只是主观上尚不知在保健养生。50年后回头看去，才发觉确为很好的养生方法，令我虽已进入晚年而精神体力不逊青壮。故自此以后开始关注，并有意地予以深入观察、探讨总结，同时勤求古训新智以接轨于理论。因之它的确是从实践得来。曾在堪称晚报全国巨擘《扬子晚报》上从1998年12月1日起以专版专栏长期连载50天，于1999年1月20日结束。因该报发行量特大，此文得附骥之益而影响深远，在尚未结束之前已有不少读者致函或电话不断向作者单位订购单行本。下篇“养一琐言”，乃选集作者近20年中发表于各种医刊杂志的医话、小品及已出版的著作中有关保健养生者38篇组织而成。以上两篇，全为作者亲手撰写之作。所以优点是言人之所未言、发人之所未发，绝无陈陈相因，拾人牙慧；当然地带来了缺点，就是荒诞不经论点，亦屡见不鲜。保健这类书籍，属于指导性读物，常因呆板、口号、八股、教科书样沉闷、枯燥、乏味而扫尽读者兴趣。而本书的行文走笔，独取轻松、趣味、幽默、海阔天空的聊天漫谈风格，可使在阅读中就已享受到怡神养性、遣忧忘倦的乐趣。

# 《童心·蚁食·龟欲·猴行》

## 书籍目录

上篇 我的养生之道 第一章 一句诤言，要牢牢记住（任真） 第二章 二者并重，要深刻认识（养心+养身，养心重于养身） 第三章 三不要想，要真正做到（不想病、不想老、不想为子女谋福利） 第四章 四害戒绝，要严格执行（烟、酒、赌、午睡） 第五章 五个误区，要坚决走出（进补与养生作为同义词、有病首先考虑虚、迷信医药、追求舒适享受、狂欢尽兴） 第六章 六勿沾边，要守身如玉（不卷入无意义的漩涡、不赶大潮、不贪便宜、不骄不娇、不与人攀比、不做违心与不应该做的事） 第七章 七桩好事，要持之以恒（打抱不平、旅游赶节聊天漫谈、品上等香茗听有益音乐、多站多走多爬梯、买书读书藏书教书写书、劳动、在平淡中生活） 第八章 八字做法，要终生不懈（童心、蚁食、龟欲、猴行） 第九章 九九归原，毋忘任真 第十章 十难全美，要取舍用之

下篇 养生琐事 一、精神疗法 二、中医的寿命 三、脑海 四、老人同韵养生联 五、一忍一静 六、保健 七、百年前的西洋保健养生书 八、哭 九、全受全归 十、虚、补、补药 十一、按“生理年龄”定离退 十二、虚 十三、真与假 十四、世界上不会有十全十美的药 十五、失眠 十六、怒不可遏 十七、三世 十八、气 功能否治病 .....

# 《童心·蚁食·龟欲·猴行》

## 精彩短评

1、实在、中肯，健康的人生态度才是最重要的

# 《童心·蚁食·龟欲·猴行》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)