

《季羨林谈养生》

图书基本信息

书名：《季羨林谈养生》

13位ISBN编号：9787560084718

10位ISBN编号：7560084710

出版时间：2009-12

出版社：外语教学与研究出版社

作者：季羨林

页数：468

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

《季羨林谈养生》

内容概要

《季羨林谈养生》内容简介：季羨林先生不拘泥于流行的养生之术所定下的条条框框，从不刻意追求养生之术，而是创建了一套长寿的思想体系，主要包括善待人生、珍惜时间、慎守善德、读书有用、珍爱自然、家国和兴、陶冶性情、颐养天年和长寿秘诀九个方面，其精髓是身心勤奋，胸怀宽广，天人合一。这套以季老朴素的人格特征和一切为了工作的人生追求为基点的养生之法，对于我们而言有着很多的启迪。

海报：

《季羨林谈养生》

作者简介

季羨林生于1911年8月，山东清平（今临清市）人。1930年考入清华大学西洋文学系专修德文。1935年秋入德国哥廷根大学主修印度学，先后掌握了梵文、巴利文、佛教混合梵文、吐火罗文等古代语言。在德期间，发表论文多篇，获得国际学术界高度评价。1946年回国，受胡适、傅斯年、汤用彤三位先生之聘，为北京大学教授，主持创办东方语言文学系。1956年当选为中国科学院学部委员。1978年后曾任北京大学副校长、中国社会科学院南亚研究所所长等职。期间还先后担任过中国外国文学学会会长、中国南亚学会会长、中国民族古文学学会名誉会长、中国语言学会会长、中国外语教学研究会会长、中国敦煌吐鲁番学会会长等。季先生的学术研究领域主要有印度古代语言、中印佛教史、吐火罗文译释、中印文化交流史、比较文学、文艺理论、东方文化、敦煌学等，范围之广，国内外罕见。他的100多部著作已汇编成24卷《季羨林文集》。他主持编纂的《四库全书存目丛书》、《传世藏书》、《神州文化集成》、《东方文化集成》等大型丛书在传播中国传统文化、弘扬中华民族精神方面发挥了重要作用。

《季羨林谈养生》

书籍目录

大师养生的智慧 蔡德贵善待人生 人生 再谈人生 三论人生 人生之美 人生漫谈 人生的意义与价值 我们面对的现实 文化与气节 关于人的素质的几点思考 不完美才是人生 《走向成熟丛书》序 《人世文丛》序 禅趣人生 珍惜时间 时间 希望你们身上 莫让时间再怕 东方人 如何利用时间 一寸光阴不可轻 勤奋、天才(才能)与机遇 慎守善德 慈善是道德的积累 儒家文化与现代企业管理 三思而行 爱国与奉献 谈孝 公德(一) 公德(二) 公德(三) 公德(四) 漫谈伦理道德 尊师重道 谈礼貌 满招损, 谦受益 谦虚与虚伪 容忍 知足知不足 有为不为 对待不同意见的态度 成功 走运与倒霉 毁誉 世态炎凉 读书有用 天下第一好事还是读书 坐拥书城意未足 就像人每天必须吃饭一样 开卷有益 我最喜爱的书 我和北大图书馆 藏书与读书 对我影响最大的几本书 我的书斋 广通声气博采众长 多读一点中外文学作品 读朱自清的《背影》 读《敬宜笔记》有感 漫谈散文 诗与禅 禅与中国山水诗 珍爱自然 珍爱大自然 走向“天人合一” “天人合一”新解 关于“天人合一”思想的再思考 大自然的报复 《跨文化丛书·外国作家与中国文化》序 天人合一, 文理互补 《入学大辞典》序 《东方文化集成》总序 论包装 一个值得担忧的现象——再论包装 家国和兴 千禧感言 赋得永久的悔 爱情 温馨, 家庭不可或缺的气氛 寸草心 我的家 追梦 人间自有真情在 陶冶性情 梦萦未名湖 清塘荷韵 怀念西府海棠 幽径悲剧 二月兰 夹竹桃 马缨花 神奇的丝瓜 听雨颐养天年 老年 谈老年 老年谈老 老年十忌 老年四“得” 老少之间 八十述怀 九十述怀 世纪老人的光荣与惶恐 过年的感觉 漫谈“再少”问题——向普天下老年人祝贺春节 笑着走 长寿秘诀 长生不老 长寿之道 养生无术是有术 中西医学的结合问题 《王琦医学丛书》序 中餐与西餐 从哲学的高度来看中餐与西餐 难得糊涂 忘 漫谈消费 衣着的款式 大放光明

《季羨林谈养生》

章节摘录

这种千字文属于杂文之列。据有学问的学者说，杂文必有所讽刺，应当锋利如匕首，行文似击剑。在这个行当里，鲁迅是公认的大家。但是，鲁迅所处的时代是阴霾蔽天，黑云压城的时代，讽刺确有对象，而且俯拾即是。今天已经换了人间，杂文这种形式还用得着吗？若干年前，中国文坛上确实讨论过这个问题。事不干己，高高挂起。我并没有怎样认真注意讨论的过程和结果。现在忽然有了这样一个意外的机会，对这个问题我就不能不加以考虑了。自从改革开放以来，20年内，原先那一种什么事情都要搞群众运动，一次搞七八年，七八年搞一次的十分令人费解的时代，已经一去不复返了。光天化日，乾坤朗朗，在政治、经济、文化、教育等各个方面都有了显著的进步和变化。人民的生活有了提高，人们的心情感到了舒畅。这个事实是谁也否定不了的。但是，天底下闪光的不都是金子。上面提到的那一些方面，阴暗面还是随处可见的。社会的伦理道德水平还有待于提高，人民的文化素质还有待于改善，丑恶的行为比比皆是。总之一句话，杂文时代并没有过去，匕首式的杂文，投枪式的抨击，还是十分必要的。谈到匕首和投枪，我必须作一点自我剖析。我舞笔弄墨，70年于兹矣。但始终认为，这是自己的副业，我从未敢以作家自居。在我眼目中，作家是一个十分光荣的称号，并不是人人都能成为作家的。我写文章，只限于散文、随笔之类的东西，无论是抒情还是叙事，都带有感情的色彩或者韵味。在这方面，自己颇有一点心得和自信。至于匕首或投枪式的杂文，则决非自己之所长。

《季羨林谈养生》

编辑推荐

《季羨林谈养生》编辑推荐：国学泰斗季羨林先生享年98岁，是一位高寿的学者，在中外学术界并不多见。而他从小就体弱多病，这就更为让人纳闷：为什么他能够如此长寿？《季羨林谈养生》为您解答季羨林先生的养生哲学，其透射出东方文化智慧以及豁然达观的生命情态的养生哲学，值得每一位读者仔细品味。

名人推荐

1.纵浪大化中，不喜亦不惧，应尽便须尽，无复独多虑，这是东晋诗人陶渊明的《形影神赠答诗》的最后一句。季老曾说，这也是他的座右铭。陶渊明一生，既有“浑身的静穆”，亦不乏“金刚怒目的一面”，季老庶几近之。这首诗让我们看到了季老对生命境界参悟到极致的一面，但每当联想起他这一生做过的事业，我不禁觉得季老实在是用道家的居心，做儒家的事情。这恐怕才是对季老养生之道的全面理解吧。2.季老悟透人生，用如此浅显生动的文字记录下来，在如今这个纷繁浮躁的时代，更有其指导意义。如今社会上很多人浑浑噩噩，为名利所困，为物欲所惑，为生存发展所苦，终日奔波拼命折腾，殊不知已经落了“透支生命、虚度人生”的下品。我们是不是应该停下脚步，静下心来，好好想一下：如何才能让人生更有意义和价值，如何善待他人、善待自然、善待自己，如何对人类、对国家承担责任做出贡献……3.晚年的季老一直是陶渊明的忠实信徒，“纵浪大化中，不喜亦不惧。应尽便须尽，无复独多虑。”这几句诗一直深受季老欣赏，也是其晚年生活的真实写照。他的文风如人一般闲适恬淡，颇有一番与世无争的意味，但就在这看似平淡的家常闲语背后，却包含着其对人生态度的理解和对社会现象的针砭，颇具一股与严谨治学并驾齐驱的是非分明，而言至刀刃又总能在自我解嘲或者寄予希望中将话题转圜回来。字里行间透露的，是对世界的关切、对生活的热爱、对生命的珍惜。读读这些季老留下的文字，无论何时都能使我们从他那平淡且坚韧的生活态度中汲取一些应对当下生活的力量，在喧嚣中保持一份最为本真与纯净的信念。

精彩短评

- 1、本来是买给爸妈看的，结果爸妈看了之后又推荐给我看了。因为本书讲的不止是生理上的养生之术，而是从身、心两个方面来概述的。年轻人也可以看看，心理上绝对能得到净化。
- 2、谈人生
- 3、之前在图书馆无意中遇到这本书，季老并不是所谓的养生专家，但是他活到98岁的高龄应该有自己的“养生心得”，所以就拿来翻看。与市面上五花八门的养生书籍不同，季老并没有向大家传授什么养生之术或者灵丹妙药，相反，季老始终强调“无术胜有术”，用他老人家的话说就是，“不锻炼，不挑食，不嘀咕”，够与众不同吧！在毒奶粉、毒油、毒药大行其道的社会，高谈养生总让人感到滑稽可笑，或许我们只是出于内心的恐慌而被逼养生，那么养心就比所谓的刻意养生高明多了，季老说他是陶潜的信徒，也许那种“采菊东篱下，悠然见南山”的心境，那种“应尽便须尽，无复独多虑”的超脱才是现代人应该遵循的“养生之道”吧。《季老谈养生》不拘一格，不流于形式，不刻意迎合，用平实的语言将自己一生所悟与大家分享，相信读完这本书你会对养生有不一样的看法。
- 4、本书充满了睿智和淡泊的思想，季老先生用一生的经历写下了不同类型的散文，而这一本书同样也是在不停地表达季老对于人生的种种的看法还有想法。
- 5、不错的书，向季老学习！
- 6、“三不养生法”、保持生活规律，是季老的养生之道。不刻意追求养生之道，却能在耄耋之年仍能保生命力。
- 7、买这本书是因为之前读过季老的一些文集感觉其文风相当朴实、简练。个人又很佩服季老的人生故事。
- 8、看看大师怎么养生的
- 9、季老不愧是大师，语言朴素却显得很大气磅礴。他的养生之道，主要是心态好。坚持学习，坚持工作，不用运动，自能保持一颗不老的心，读此书受益匪浅
- 10、季羨林主张静态养生，而不是运动养生。每天读书、看报、写文章，这也是养生。同样可以延年益寿。
- 11、读此书，对养生的认识会更开阔些，了解季老也还会有收获。
- 12、外研社，季老，强强联合。早晚买全。
- 13、读国学大师的作品,如沐春风.比起市面上五花八门的养生之道,这个来的更实在.
- 14、季老不愧是大师，平淡的语言就显得很大气。其实我觉得他没有别的养生之道，主要是心态好。坚持学习，坚持工作，不用运动，自能保持一颗不老的心。这种书应该多品读。
- 15、纵浪大化中，不喜亦不惧。应尽便须尽，无复独多虑。
- 16、京东活动+6元换购的。撇去季老的文章不说，真是本烂书。为了出书而出书。但是有些文章还是不错的。
- 17、写个简评获奖后送的书，内容编辑不大好，很多重复，有的观点不苟同，就随便翻翻好了。
- 18、帮朋友带的。朋友说挺好的。
- 19、这本书写得很有哲理，收藏了。
- 20、季羨林谈养生，其实谈的是人生！很有哲理。受益匪浅。
- 21、季老的养生之道，不仅仅是养生之道，更是养“心”之道。读完受益匪浅。
- 22、书的内容不错，但是外包装真的是太差劲了，书皮都窝了，皱的不行，看着就气愤。还让我怎么收藏吗？

《季羨林谈养生》

精彩书评

1、本书充满了睿智和淡泊的思想，季老先生用一生的经历写下了不同类型的散文，而这一本书同样也是在不停地表达季老对于人生的种种的看法还有想法。

《季羨林谈养生》

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