



## 图书基本信息



## 内容概要

『養生訓』は、体と心を一体に見た人間のトータルな健康法をまとめた書で、医学や儒学などの学問を基礎にして、飲食上の注意や長生きの秘訣、生活上の心構えなどがわかりやすい言葉で述べられている。『和俗童子訓』は、日本最初の教育論として名高い書。どちらも、江戸時代のベストセラーである。

全8巻からなる『養生訓』は、第1巻と第2巻が「総論」にあてられている。冒頭、人の身は父母が残した天地の賜物であるから健康に気を配り長生きを心がけよ、という言葉から始まり、養生の目的や意義、基本的な心構えなどが説かれている。以降、第3巻、第4巻は飲食について、第5巻は目や耳、口などの「五官」や入浴、就寝について、第6巻、第7巻は病気について、第8巻は老人や幼児について、種々の健康法や注意点などが続いている。



## 作者简介



## 书籍目录

養生訓  
和俗童子訓



## 精彩短评

- 1、也是课堂text，只读了养生训。有些地方还挺有意思不过翻来覆去地讲同样的意思真的很罗嗦。  
。 ==



## 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)