

# 《中华养生歌谣》

## 图书基本信息

书名：《中华养生歌谣》

13位ISBN编号：9787102030463

10位ISBN编号：7102030460

出版时间：2004-6

出版社：人民美术出版社

作者：赵春媛 编

页数：213

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)

# 《中华养生歌谣》

## 前言

人的生命只有一次。近年来，人们的养生意识空前增强，身体健康、精神健康、生理健康受到了前所未有的重视与推崇。“人生在世，健康第一”成了越来越多的人的共识。中华民族的养生理念博大精深，养生经验弥足珍贵。本书的“人生感悟”、“修身养性”、“延年益寿”、“饮食起居”、“固本防疾”、“规戒劝勉”、“亲近自然”等七个部分，囊括了自有文字记载以来至当代上下五千年与善生相关的歌谣。其作者既有政治家、医学家和文学艺术大师等著名人物，也有诸多的无名氏。这些歌谣或是作者的切身体验、感悟，或是客观的对人生和生命的认知，可谓字字珠玑、句句千金；既深入浅出，又耐人寻味，足可谓雅俗共赏，堪称老少成宜，是中华民族不可多得的宝贵遗产，也是十分有益于人们永葆青春的精神美食。生命有价，健康无价；生命如歌，健康如诗。让生命之树长绿，健康之叶长青！本书承蒙（《当代市长》杂志总编辑杨晓光先生精心策划指导，在此谨表谢意。

# 《中华养生歌谣》

## 内容概要

《中华养生歌谣》内容简介：中华民族的养生理念博大精深，养生经验弥足珍贵。《中华养生歌谣》的“人生感悟”、“修身养性”、“延年益寿”、“饮食起居”、“固本防疾”、“规戒劝勉”、“亲近自然”等七个部分，囊括了自有文字记载以来至当代上下五千年与善生相关的歌谣。其作者既有政治家、医学家和文学艺术大师等著名人物，也有诸多的无名氏。这些歌谣或是作者的切身体验、感悟，或是客观的对人生和生命的认知，可谓字字珠玑、句句千金；既深入浅出，又耐人寻味，足可谓雅俗共赏，堪称老少成宜，是中华民族不可多得的宝贵遗产，也是十分有益于人们永葆青春的精神美食。生命有价，健康无价；生命如歌，健康如诗。让生命之树长绿，健康之叶长青！

# 《中华养生歌谣》

## 书籍目录

人生感悟 一生行路 一年歌 一世歌 人生一世吟 醒世诗 叹世 进取 休太疾 休虚耗 咏走马灯 人生悟观 《易》吟  
道者 扇一念 无生即自由 烦恼场空 营求念绝 格言观物 吟戒财 达穷通 理忘得失 心静中观 动忙里偷闲 顺违  
无不空 忙闲无不可 巧者焦劳 智者悉无论 贫与富 饮水亦应肥 心印心地 心月明本 三十年吟 无为吟 日用吟  
自然吟 自咏至诚 吟推诚 吟无妄 吟警公 门人拂意 处要遣 得过非理 来要受 得过莫将 嗜欲累心 思摆脱俗 情灭  
除物累 存心无为 妙本基 君子之心 雨过天晴 事来心始 现事去心 遂空气象 要高旷 趣味要冲淡 至游居士 座右  
铭 仁者吟 自求自警 知节嘲杜甫 读华佗传 议事宜 悉利害之情 任事当忘利害之虑 万事莫于疑 处动 一生常向  
吉中行 未雨绸缪 有备无患 莫做薄福人 身外无所求 赘言乐志 歌进亦乐 退亦乐 短歌行 群行群止 看识见 处世  
酬物 未必善用 道味怀夜 坐解禅 六偈 自重不求外 身履道 修养悟道 隐几日用 铭半半歌 生日自祝 醒世歌 布袋  
和尚笑呵呵 庄子鼓盆 自觉太平 吟醒世词 七言律诗 十六首 好人歌 长存六心 四留知足 歌清凉山 戒得歌 无心  
颂 空空诗 自勉 富贵人所爱 圣人去其泰 马自然 金石诰 修身养性 修身摄生 一帚常在旁 有暇即扫地 勤慎在  
习 无苦吟 闻龟儿咏 诗恬舒神 自安宠辱不惊 动静以敬 一心须向静中安 默坐无思无虑 是真修 入定 清净吟 和  
人

# 《中华养生歌谣》

## 章节摘录

自咏随宜饮食聊充腹，取次衣裘亦暖身。未必得年非瘦薄，无妨长福是单贫。老龟岂羨牺牲饱，蟠木宁争桃李春？随分自安心自断，是非何用问闲人！【唐】白居易《白香山诗集》卷3至诚吟不多求故得，不杂学故明。欲得心常明，无过用至诚。【宋】邵雍《击壤集》推诚吟天虽不语人能语，心可欺时天可欺。天人相去不相远，只在人心人不知。人心先天天弗违，人身后天奉天时。身心相去不相远，只在人诚人不推。【宋】邵雍《击壤集》无妄吟耳无妄听，目无妄顾。口无妄言，心无妄虑。四者不妄，圣贤之具。予何人哉，敢不希慕。

# 《中华养生歌谣》

## 编辑推荐

《中华养生歌谣》：时尚生活百科丛书。

# 《中华养生歌谣》

## 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)