

# 《养》

## 图书基本信息

书名：《养》

13位ISBN编号：9787201075785

10位ISBN编号：7201075780

出版时间：2012-06-01

出版社：天津人民出版社

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)

## 前言

中国是一个具有悠久历史和灿烂文化的文明古国，也是举世闻名的礼仪之邦。在历史的长河中，中华民族创造出了绚丽多彩的物质文化和精神文化，为人类的发展和进步做出了重要贡献。其中，中华民族的传统美德被大家代代传承。那么，什么是传统美德？什么是中华民族的传统美德呢？通常来说，传统美德就是在自觉或习俗的道德规范中，一些被大多数人所接受并实际奉行的，而且在现代仍有着积极影响的那些美德。具体到中华民族传统美德，概括起来就是指中华民族优秀的民族品质、优良的民族精神、崇高的民族气节、高尚的民族情感以及良好的民族礼仪等，是中华民族在历史实践过程中积累而成的稳定的社会优秀道德因素，体现在人们生活的方方面面，涉及政治、经济、文化、意识等领域，并通过社会心理结构及其他物化媒介得以代代相传。经过长期的历史沉淀，中华传统美德已融入到中华民族的思想意识和行为规范中，成为社会道德文化的遗传基因，成为整个中华民族文化的精神内涵，也是中华五千年文明史的精髓所在。继承和弘扬中华民族传统美德，可以振奋民族精神，增强民族自尊心、自信心、自豪感和凝聚力，使社会主义道德规范具有更丰富的内涵，让社会主义、集体主义、爱国主义思想等更加深入人心，成为社会主义文化的主旋律。同时，还可以更好地协调人际关系，促进社会主义市场经济的健康发展，形成有中国特色的、适应社会发展的价值观和伦理道德规范。国民的思想道德状况，尤其是青少年的思想道德状况，直接关系到一个国家、一个民族的整体素质，关系着国家前途和民族命运。目前，我国已进入改革发展的新时期新阶段，德育教育的价值和意义更是日渐凸显。大力弘扬中华传统美德，建设社会主义核心价值体系，促进社会主义文化的发展和繁荣，是建设全面小康社会的主要任务，更是实现中华民族伟大复兴的必然要求。因此，党中央非常注重我国公民道德建设，全社会也已形成了加强和改进思想道德建设的新风尚。

青少年是国家的希望，是民族不断发展和延续的根本，因此，青少年德育教育就显得更加重要。为了增强和提升国民素质，尤其是青少年的道德素质，我们特意精心编写了本套丛书——《中华传统美德百字经》。本套丛书立足当前公民，尤其是青少年思想道德教育的现实，将中华民族的传统美德归纳为一百个字，即学、问、孝、悌、师、教、言、行、中、庸、仁、义、敦、和、谨、慎、勤、俭、恤、济、贞、节、谦、让、宽、容、刚、毅、睦、贤、善、良、通、达、知、理、清、廉、朴、实、志、道、真、立、忠、诚、公、正、友、爱、同、礼、温、信、尊、敬、恭、恕、责、仪、精、专、博、富、明、智、勇、力、安、全、平、顺、敏、思、积、利、健、率、坚、情、养、群、严、慈、创、新、变、革、争、谏、悔、齐、省、克、竞、求、简、洁、强、律。丛书内容丰富、涵盖性强。力图将中华民族传统美德的内涵囊括进去。丛书通过故事、诗文和格言等形式，全面地展示了人类永不磨灭的美德：诚实、孝敬、负责、自律、敬业、勇敢……这些故事在中华民族几千年的历史长河中，一直被人们用来警醒世人、提升自己，用做道德上对与错的标准；同时通过结合现代社会发展，又使其展现了中华民族在新时代的新精神、新风貌，从而较全面地展示了中华民族的美德。在本套丛书中，为了帮助读者更好地理解这些源远流长的传统美德，我们还在每一篇故事后面给出了“故事感悟”，旨在令故事更加结合现代社会，结合我们自身的道德发展，以帮助读者获得更加全面的道德认知，并因此引发读者进一步的思考。同时，为丰富读者的知识面，我们还在故事后面设置了“史海撷英”、“文苑拾萃”等板块，让读者在深受美德教育、提升道德品质的同时，汲取更多的历史文化知识。这是一套可以打动人心灵的丛书，也是可以丰富我们思想内涵的丛书……《中华传统美德百字经》向我们展示的是一种圣洁的、高尚的生活哲学。无论在任何社会、任何时代，给予人类基本力量的美德从来不曾变化。著名的美国政治家乔治·德里说：“使美国强大的不是强权与实力，而是上帝赐予的美德。假如我们丢失了最根本且有用的美德，导弹和美元也不能使我们摆脱被毁灭的命运。”在今天，我们可能比任何时候都更应关心道德问题，尤其是青少年的道德问题，因为今天我们正逐渐面临从未有过的道德危机和挑战。人生的美德与智慧就像散落的沙子，我们哪怕每天只收集一粒，终有一天能积沙成塔，收获一个光辉灿烂的明天。《中华传统美德百字经》中的美德故事将直指我们的内心，指向人性中善良的一面，唤起我们内心深处的道德感。因此，中华民族的传统美德也一定会在我们的倡导和发扬之下，世世传承，代代延续！

## 内容概要

《巅峰阅读文库·中华传统美德百字经：养·修性养身》通过中华传统美德教育，弘扬、传承中华传统美德，使青少年增强辨别真善美与假恶丑的能力，树立正确的价值观、人生观，增强社会责任感。《养·修性养身》在每一篇故事后面给出了“故事感悟”，旨在令故事更加结合现代社会，结合我们自身的道德发展，以帮助读者获得更加全面的道德认知，并因此引发读者进一步的思考。同时，为丰富读者的知识面，我们还在故事后面设置了“史海撷英”、“文苑拾萃”等板块，让读者在深受美德教育、提升道德品质的同时，汲取更多的历史文化知识。

## 书籍目录

第一篇 倡导养生，延年益寿张苍养生宝典若成大志必劳筋骨柳宗元养生求自然法真不忘修身养性张弛有度话养生韩作黎的养生之道张广德创建导引养生功骆玉笙健身有道刘柏龄谈养生第二篇 养生之道，重在方法“龟虽寿”之曹操葛洪提倡“胎息”养生法孟诜的食疗养生论白居易以乐养生梁武帝的长寿养生经苏东坡的养生秘诀韩愈偶感阅读养生“以自然之道，养自然之生”乾隆的长寿秘诀康熙养生保健之道颜元主张“以动养生”曾国藩的养生之道季羨林的“三不养生法”金庸“中庸”的养生之道苏局仙养生之道吴阶平的自我保健巴金的养生之道国医大师四法说养生吴咸中的养生经李济仁调五脏养生法第三篇 养生关键，在于养性列子论养生《吕氏春秋》中的养生奥秘范成大割愁以养性沈仕养心静身之道国医大师谈养性养生之道先养心第四篇 养生长寿的典范荀子的养生主张孔子的养生有道孙思邈的贵己养生术庄子的养生之道老舍习武强身百岁名中医韩百灵的养生之道女作家罗洪的长寿之道新疆百岁老人的养生之道

## 章节摘录

若成大志必劳筋骨左慈，东汉末年庐江人。年少时就很聪明，对《四书》、《五经》都通晓精旨。不仅如此，他还会夜观天象。可惜的是，尽管他如此聪颖，却生不逢时。东汉末年，政事日趋败坏，“狱由怨起，爵以贿成”，当时比较正直和主持“清议”的官吏士人广遭杀戮；土地兼并激烈，赋役剥削苛重，老百姓即使稍有衣粮，也是“寒不敢衣，饥不敢食”，何况连年歉收，饥寒者众。终于爆发了张角兄弟领导的黄巾大起义。黄巾起义横扫了中原大地。在镇压农民起义的过程中，豪强地主势力纷纷兴起，割据一方，形成了军阀混战的局面。百姓陷入了深渊。左慈目睹这种情景，深感东汉王朝气数将尽，乱世已经来临。他感慨道：“人碰到这样一个衰败的社会，一切都无用了。当大官的更危险；财产多的死得快。在当今的社会，荣华富贵是断然不可求的。”于是，他就集中精力跑到天柱山上去学道了。历经许多年的艰辛养性修炼，左慈的道诣大有长进，很快成为远近闻名的大道家了。曹操听说左慈得道了，就立刻派人将他召去，让他当着自己的面表演道术，并与他研讨道教教旨。看过左慈的精湛表演，听过左慈的娓娓道语，曹操也对道教发生了浓厚的兴趣。他请求左慈让他跟着学道。左慈对于此却不甚赞同，他对曹操委婉地说：“学道是要吃苦的，并且应清心寡欲，净化其精神，非尊重所宜。”言外之意是说：曹操您是一代枭雄，好大喜功，有享不尽的荣华富贵，处于这样一种养尊处优的境地，又怎能心平而养性呢？不能养性又怎能得道呢？在汉代，因为道教的养生说包含着形神双修的内容，提倡“长而安贫，老而寡欲，闲心劳形”。其养性主要指心性、精神而言。曹操正是缺乏于此。其实，左慈早就知曹操善于谋欺诈之事，心术不正。既然自己没有屈服曹操的淫威，那么自己随时都会有生命危险的。不过左慈心想：大丈夫若能为道而死，也死得其所了。的确，曹操性情好猜忌，对左慈认为他不能学道而心存芥蒂，常想找机会将左慈杀掉。然而，他一直没有达到目的。后来，左慈来到了荆州刘表门下。刘表这个人也是生性猜疑，对左慈到他的领地中布道深感不安，处处防着他。左慈不久被迫逃往江东孙权处。孙权挺豁达，且久仰左慈的大名，就专门为他在小括山建了道观，并常常去观中看望左慈。春去冬来，光阴似箭，左慈在小括山养性修炼转眼已有几年了。这时的左慈不仅知识渊博，而且刚强果敢。他虽然尝尽了人间战乱的辛酸，但他始终没有灰心气馁，坚持养性修炼。正是由于他坚持了养性修炼，所以尽管年岁已高，可面色甚少。后来他就到括苍山去隐居了。故事感悟人生于世一定要拿得起放得下，学会舍得，所谓有舍才有得。左慈正是意识到这一观点，才毅然出家成道，修身养性。左慈这种注重养性的习惯对于今天的人们是具有指导意义的。史海撷英道家道家是中国春秋战国诸子百家中最重要思想学派之一，其思想起源很早，相传轩辕黄帝就有天人合一的思想。一般来说，公认的第一个确立道家学说的是春秋时期的老子，老子在他所著的《老子》（《道德经》）中作了详细的阐述。道家思想其他的代表人物还有战国时期的庄周、列御寇、惠施等人。道家倡导自然的世界观和方法论，尊黄帝、老子为创始人，并称黄老。道家思想的核心是“道”，认为“道”是宇宙的本源，也是统治宇宙中一切运动的法则。西汉初年，汉文帝、汉景帝以道家思想治国，使人民从秦朝苛政中得以休养生息，历史称之为“文景之治”。其后，儒家学者董仲舒向汉武帝提倡“罢黜百家，独尊儒术”的政策，并被后世帝王采纳，道家从此成为非主流思想。虽然道家并未被官方采纳，但其在中国古代思想的发展中扮演重要角色。道家思想后来被张鲁的五斗米道等宗教吸收，并演变成中国的重要宗教之一——道教。文苑拾萃《道德经》《道德经》又可称之为《道德真经》、《老子》、《五千言》、《老子五千文》。它是中国古代先秦诸子分家前的一部著作，为诸子所共仰。传说是春秋时期的老子李耳所撰写，是道家哲学思想的重要来源。道德经分上下两篇，原文上篇《德经》、下篇《道经》，不分章，后改为《道经》在前，《德经》在后，并分为81章。它是中国历史上首部完整的哲学著作。……

## 编辑推荐

一段历史之所以流传千古，是由于它蕴涵着不朽的精神；一段佳话之所以人所共知，是因为它充满了人性的光辉。感悟中华传统美德，获得智慧的启迪和温暖心灵的感动；品味中华美德故事，点燃心灵之光，照亮人生之路。《养·修性养身》内容详尽、文字优美、风格独具，是公民，尤其是青少年思想道德建设的优秀读物。愿这些恒久流传的关文和故事能抚平我们每个人骚动的心，愿这些优秀的美德种子能在青少年身上扎根、发芽、生长。

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)