

<<中华家训>>

图书基本信息

书名：<<中华家训>>

13位ISBN编号：9787512000780

10位ISBN编号：7512000782

出版时间：2010-1

出版时间：线装书局

作者：郑宏峰 编

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：<http://www.tushu007.com>

## <<中华家训>>

### 内容概要

本书分为上下册，收有颜氏家训、温公家训、袁氏世范、朱子家训、许汝霖家训、庭训格言、圣谕广训、郑板桥家书、曾国藩家训、张之洞家训以及历代家训精华选编等，上自汉代下至清末，皆以名人名训为主旨，由此便可通晓历代家训之大概。

考虑到有的家训篇幅较长，仅选其中精华部分，为便于读者朋友阅读，本书对所有家训均进行了详尽的解释，并配以精美的图片，这也是本书的特色所在。

宋朝赵匡胤曾经说过，读书是为了“广见闻，增智虑”。

《中华家训》正好起到这样的作用，它不仅有利于扩大青少年读者的视野，而且有利于增强他们的文化修养。

本书是众多家庭教育读物中的上乘之作。

为了使本书更具完整性和权威性，在编译本书的过程中，我们查阅了相关的资料，有一些极好的理论，我们进行了引用并稍加编辑，在此对这些理论的倡导者表示谢煮。

<<中华家训>>

书籍目录

上册

颜氏家训

卷第一 序致教子兄弟后娶

治家

序致第一

教子第二

兄弟第三

后娶第四

治家第五

卷第二 风操慕贤

风操第六

慕贤第七

卷第三 勉学

勉学第八

卷第四 文章名实涉务

文章第九

名实第十

涉务第十一

卷第五 省事止足诚兵养生

归心

省事第十二

止足第十三

诚兵第十四

养生第十五

归心第十六

卷第六 书证

书证第十七

卷第七 音辞杂艺终制

书证第十八

杂艺第十九

终制第二十

帝范

帝范序

一、君体篇

二、建亲篇

三、求贤篇

四、审官篇

五、纳谏篇

六、去谗篇

七、戒盈篇

八、崇俭篇

九、赏罚篇

十、务农篇

十一、阅武篇

十二、崇文篇

<<中华家训>>

帝范后序

温公家范

治家

祖

父

母

侄

兄

……

下册

## 章节摘录

插图：一个人即使文笔好、有声誉和金钱，但没有健康的身体，又有什么用处？

所以养生的方法，不可不加以留心。

养生并不是求长生不老，而是求暂时的身体健康，并且处在安乐的环境之中罢了。

一般人不知道养生，而最容易致病而减短寿命的有十六条，愿我弟仔细阅读它。

一是一年到头懒得洗澡，致使污垢堵塞全身，皮肤几乎丧失了排泄的功能、肺部对于手臂的负担也较重。

二是每天起得很晚，一起床就用点心、早饭饱塞胃部。

三是三餐都贪食美味，并且吃得过饱。

《淮南子》说：“五味乱口，使口损伤。

”傅玄也说：“病从口入。

”四是一天三餐饭前饭后，都吃点心和一切闲食，使肠胃没有休息的时候。

《博志》上说：“所吃越少，心愈开朗，寿命愈长；所吃越多，心愈堵塞，寿命越短。

”五是每次吃东西，都不细嚼，并且咽下很快，使胃再来做咀嚼之功。

六是晚餐才吃完就睡觉，或就寝时饱吃干点心。

七是深夜坐谈，或狂饮，或赌博，到第二天晚上才睡觉。

八是一天到晚紧闭卧室的门窗，凡灯火、衣服、便桶、便壶等发生的浊气，以及人体放出的臭气，都郁积在房内。

九是一天到晚不是坐着，就是睡觉，不太运动，不出门户，不见日光。

十是整天怕风，所呼吸的只是屋内的浊空气，睡觉时又用被子蒙着头。

十一是吸水烟、旱烟或鸦片。

使内脏和血液都染上烟毒和鸦片毒者。

十二是饮酒狂醉，使心脏积多脂肪，这是导致疑心跳动，使大脑积血，或脑出血的原因。

此外，如肝、胃、肺、脏、血液，无不大大受其损。

<<中华家训>>

编辑推荐

《中华家训(绣像精装本)(套装共2册)》由线装书局出版。

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:<http://www.tushu007.com>