

<<童心.龟欲.蚁食.猴行>>

图书基本信息

书名：<<童心.龟欲.蚁食.猴行>>

13位ISBN编号：9787534591983

10位ISBN编号：7534591988

出版时间：2012-7

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：干祖望

页数：115

字数：71000

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>

## <<童心.龟欲.蚁食.猴行>>

### 内容概要

干祖望编著的《童心龟欲蚁食猴行》共分10章，国宝级中医引领百岁健康人生，最权威的中医养生，最实用的健康指导，最简单的生活方式，最可靠的益寿途径。

童心：即赤子之心。

为结洁无邪：无邪则心宽畅而无烦恼，更无损人、欺人之念。

“敬人者人恒敬之”，身边有这样多的感情温暖，心情更加舒畅。

蚁食：即一不拣食、二不多食。

像蚂蚁那样什么都食，只要无害身心的卫生食物，不须求冷、热、精、细、美味。

同时像蚂蚁一样吃得少。

梁

龟欲：龟被视为长寿的象征，更具“与世无争”、“一无奢望”的习性。

动物世界里从大至狮虎、小至蚁蝼都有角斗，而自古以来少见乌龟打架。

同时“不如意事情常八九，能得成全无二三”。

索性像龟一样“寡欲”，则心境舒畅怡然。

猴行：干老认为猴反应敏捷，有朝气与活力。

要做到这一点，须“勤劳不懒”。

其一是多动，在日常生活中尽量少坐车子、电梯，以自己行走为主；此外是多动脑，脑子多动，脑细胞才更发达。

其二是戒惰，他平时少坐多站，乐于坐硬板凳，且正襟危坐，一直保持精神饱满的状态。

<<童心.龟欲.蚁食.猴行>>

作者简介

干祖望，男，1912年9月生。

现任南京中医药大学教授，中华中医药学会耳鼻喉科专业委员会主任委员，江苏省中医耳鼻喉科学会名誉主任等职。

获江苏省政府“优秀教育工作者”奖章。

享受政府特殊津贴。

为中医现代耳鼻喉科奠基人之一，学验具丰，擅长耳鼻喉科、口腔科等疑难杂病的治疗。

主要著述有《尤氏喉科》、《中医喉科》、《孙思邈评传》、《干祖望耳鼻喉科医案选粹》、《干氏耳鼻喉口腔科学》、《干祖望医话》和《干祖望经验集》等。

历任高等院校教材《中医耳鼻咽喉口腔科学》主编、副主编。

## <<童心.龟欲.蚁食.猴行>>

### 书籍目录

#### 自序我的养生之道

#### 第一章 任真——一个词涵盖养生精华

- 第一节 古代中医和帝王的寿命比较
- 第二节 返璞归真才是自然健康之道
- 第三节 保持一份纯真，恢复自我修复的能力
- 第四节 顺应自然规律，切勿拔苗助长
- 第五节 任真的生活态度令身心和谐健康

#### 第二章 养身先养心，两者不可分

- 第一节 人活一颗心，养心是保养身体的前提
- 第二节 心理影响生理——“仁者寿”的科学道理
- 第三节 乐观的心态是好身体的奠基石
- 第四节 不养心，再多的补品也起不了作用
- 第五节 看淡放下笑一笑，控制脾气与情绪

#### 第三章 健康跟着想法走，注意“三个不要想”

- 第一节 第一不想病，思想包袱要扔掉
- 第二节 第二不想老，忘记年龄快乐多
- 第三节 揭示年龄的内涵，衰老真是那么回事吗
- 第四节 第三不想儿女，儿孙自有儿孙福”

#### 第四章 善待自己，力除“四害”

- 第一节 烟是绊住健康的毒草，必须戒绝
- 第二节 酒的罪大于功，能不饮则不饮
- 第三节 不要让赌博毁了美好人生
- 第四节 天人合一，日人而息，午睡扰乱身体节律

#### 第五章 揭开五大养生误区，从此不再迷惑

- 第一节 第一误：进补就是养生，保健品多多益善
- 第二节 第二误：有病首先考虑虚，补一补总没害处
- 第三节 第三误：过分迷信医药，健康全靠医生
- 第四节 第四误：追求舒适享受，认为条件好就能长寿
- 第五节 第五误：狂欢尽兴，过分追求快乐

#### 第六章 六事不沾边，人生乐逍遥

- 第一节 无聊的争议浪费生命，远离口舌是非
- 第二节 不赶大潮不跟风，安分守己有主见
- 第三节 莫要得不偿失——贪便宜的同时，寿命已打折扣
- 第四节 “骄”和“娇”，养生两把刀
- 第五节 攀比让人活得累，心平气和天地宽
- 第六节 不做违心事，心中坦然体安康

#### 第七章 七件益寿好事提升生活品质

- 第一节 京剧戏班的启示——“硬里子”的重要性
- 第二节 打抱不平长养浩然正气
- 第三节 旅游赶节，聊天漫谈，动静结合，怡情养性
- 第四节 品上好茶，听有益音乐，舒畅身心
- 第五节 多站多走多爬楼，保持腿脚不衰老
- 第六节 买书、藏书、读书、教书、写书，大脑越动越年轻
- 第七节 热爱劳动，劳动是最好的健身运动
- 第八节 在平淡中生活，平淡之中有真味

## <<童心.龟欲.蚁食.猴行>>

### 第八章 童心、龟欲、蚁食、猴行——八字真经抗衰老

第一节 保持童心，你就永远不会老

第二节 童心是驱除负面情绪的良药

第三节 学学老莱子，存一份天真

第四节 蚁食的原则——吃得少，吃得杂

第五节 权衡食量，不饿即可，保护脾胃

第六节 好营养，好吸收——《黄帝内经》的食疗观

第七节 与世无争，谦和忍让——龟欲令人长寿

第八节 强化体能实筋骨，保持活力学猴行

### 第九章 九九归原，再谈任真

### 第十章 十难全美，会取舍才会养生

## <<童心.龟欲.蚁食.猴行>>

### 章节摘录

第四是“时”，乃指最佳的饮酒时间。

在理论上说，每天下午两点以后较为适当，因为上午几个小时，胃里分解酒精的酶浓度不高，饮用同量的酒，比下午更易吸收，使血液中的酒精浓度升高，对肝、脑等器官造成较大的损害。

此外，空腹、睡前、感冒时，也不宜饮酒，尤其是白酒，以免心血管受害。

好在中国人就有“早餐要早，中餐要饱，晚餐要好”的习惯，所以在时间上不加刻意选择的绝大多数人都在晚餐饮酒。

至于饮酒最危害的时间，当推在两餐之间。

有一项对15000名意大利人的调查发现，有在两餐之间饮酒习惯的人和仅仅在用餐时饮酒的人相比较，前者死亡率比后者高，其差异在女性身上更突出。

美国纽约市布法罗大学的医学家玛利滋·戴维森教授认为，当胃处于较空的状态时，酒精被胃壁血管吸收得更快。

两餐之间呈空腹状态，过多的酒精被胃壁迅速吸收，使血液里的酒精很快达到较高的水平，当然要使心血管和其他疾病容易发生了。

第五是“兴”，是指高兴，高兴时饮酒，刺激小；而悲伤、忿怒、忧郁时最忌饮酒。

因为情绪对胃的影响最大，当高兴时，胃的功能活跃而健康；情绪低落或悲伤、忿怒、忧郁时，胃的活动能力突然下降，而酒精的经过、逗留、吸收都是在胃。

唐诗里说到“抽刀断水水更流，举杯消愁愁更愁”，正是这样。

酒，又称合欢，的确在酒后能使情绪欢乐；可是在情绪不佳之际想用以浇愁消愁，那就错了。

.....

<<童心.龟欲.蚁食.猴行>>

编辑推荐

国宝级中医引领百岁健康人生。

最权威的中医养生、最实用的健康指导、最简单的生活方式、最可靠的益寿途径。

养生路上，从此不再彷徨！

榜样在前，我们模仿即可！

让寿星现身！

让事实说话！

<<童心.龟欲.蚁食.猴行>>

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>