

<<社科老人谈健身>>

图书基本信息

书名：<<社科老人谈健身>>

13位ISBN编号：9787802324527

10位ISBN编号：7802324521

出版时间：2011-8

出版时间：中国社会科学院离退休干部工作局 时事出版社 (2011-08出版)

作者：中国社会科学院离退休干部工作局 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>

<<社科老人谈健身>>

内容概要

《社科老人谈健身》主要包括：养生重在养心；人生三宝：身、心、饮食；学术养生；朋友多了路好走；我的养生体会；漫谈健身的一点体会等。

<<社科老人谈健身>>

书籍目录

<<社科老人谈健身>>

章节摘录

版权页：我的健康观——PK四种不同类别的年龄中国社科院离退休干部工作局组织编著一部关于健康方面的书籍，邀我撰写点儿文字。

这给我一个机会，得以回顾和总结一下在这方面走过的路子。

既然是回顾和总结，就要遵循实践—理论—实践认识论定式，抽象一点儿理论出来。

经过一番思考，总结出四句话24个字：淡化自然年龄，激活生理年龄，平和心理年龄，践行社会年龄。

从一个特定的视角观察，可以说，一个人的健康状况怎样，是自然年龄、生理年龄、心理年龄、社会年龄之间博弈的结果。

故本文副标题取名PK四种不同类别的年龄。

一、淡化自然年龄一般讲人的年龄，即指自然年龄，以岁表示。

自然年龄是时间推移的自然结果，如同植物的年轮一样，每过一年增加一圈，人的自然年龄每过一年增长一岁。

怎样对待自然年龄增长？《论语》中说：“叶公问孔子于子路，子路不对。

子曰：“奚不曰，其为人也，发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至，云尔。”

其中“不知老之将至”，就是淡化自然年龄，不为年复一年的年龄增长所左右，仍然“发愤忘食，乐以忘忧”地照常行事。

<<社科老人谈健身>>

编辑推荐

《社科老人谈健身》由时事出版社出版。

<<社科老人谈健身>>

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>