

<<幸福源自轻生活>>

图书基本信息

书名：<<幸福源自轻生活>>

13位ISBN编号：9787802508231

10位ISBN编号：7802508231

出版时间：2012-5

出版时间：中国言实出版社

作者：姜越

页数：253

字数：238000

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>

<<幸福源自轻生活>>

内容概要

《幸福源自轻生活》讲究的是一种丢掉观念，也就是把一切简化到最简单的境界。

“轻”的是一种生活态度，可以是减肥、减压、抗忧郁、排毒、清还卡账房屋贷款，更可以是“无官一身轻”的潇洒、“轻舟已过万重山”的逍遥。

轻生活分为四个方向，轻心、轻体、轻食、轻居。

这四个方向都要经历一些内心的挣扎，甚至必须要去改变自己在思考或生活上积累多年的习惯，才能展开轻生活。

《幸福源自轻生活》由姜越编著。

<<幸福源自轻生活>>

书籍目录

第一篇 轻心

- 一、轻心就是淡泊，心态平和快乐无边
 - 不快乐的理由源于自己
 - 欲望和压力让生活变得很重
 - 心态平和，快乐无边
 - 想快乐，就不要攀比
 - 人生总在得失间
 - 走自己的路，淡然对闲言
- 二、轻心就是减法，减去负累放飞心灵
 - 减去负累，就不会被疲劳打败
 - 减去伪装，做真实的自己
 - 减去遗憾，让过去的成为过去
 - 减去抱怨，轻心飞扬
 - 减去苛求，人生无处不完美
 - 减去烦恼，人生本无事
 - 减去狭隘，“大肚”能容天下
- 三、轻心就是知足，活在当下珍惜拥有
 - 善待自己，善待世界
 - 家永远是心灵的港湾
 - 普通人的快乐生活
 - 学会感恩，收获快乐
 - 用心感受，幸福就在你身边
 - 只看拥有，不看没有
- 四、轻心就是养心，调节心情按摩心灵
 - 回归童心，寻找阳光
 - 要谨慎心理亚健康
 - 心理疾病，不可忽视
 - 思虑过多，影响健康
 - 自我调节，远离病态
 - 调整心态，莫要生“气”
 - 五大法宝，养心无忧

第二篇 轻体

- 五、轻体就是运动，科学运动更健康
 - 生命在于运动
 - 健康生活，始于足下
 - 舞蹈运动有益于健康
 - 合理饮食，运动才有效
 - 运动要量“龄”裁衣
 - 运动误区要注意
 - 办公室一族的健身法
- 六、轻体就是纤体，塑造纤美的身体
 - 排毒过度，反而伤身
 - 切莫乱做瘦身手术
 - 小动作燃烧大脂肪
 - 简简单单，轻松减肥

<<幸福源自轻生活>>

减肥要根据肥胖类型而定

把你的“大肚”收起来

七、轻体就是解压，放松身体乐逍遥

学会自我解压，身体才会健康

解压有方法，身体不超“重”

莫做工作狂，要学会休息

走进书海，轻松畅游

热爱旅行，享受山川人情之美

欣赏音乐，荡涤身心疲惫

八、轻体就是保健，身体需要精心呵护

健康比衣着光鲜更重要

衣服是隐形“杀手”

“色”衣之毒不容小觑

凸显曲线美，但不要“紧”

脚是人体的“第二心脏”

女性要注意化妆品之“重”

取材于古老的“美丽法”

女人都是“水”美人

绿色疗法，天然保健

第三篇 轻食

九、轻食就是绿色，绿色引领“食”尚

有机食品才是“食”尚

基因改造食品要注意

推崇天然，拒绝合成

远离“添加剂”的危害

食物做好了才“绿色”

呼唤“绿色”厨房

十、轻食就是美丽，美丽是“吃”出来的

果汁能喝出苗条和美丽

绿色素食，美容养颜

果蔬令你光彩照人

温饮黄酒补血养颜

抗氧化物防皮肤衰老

吃对“食品”，青春永驻

日常饮食也能让你拥有美丽

十一、轻食就是养生，合理膳食健康长寿

饮食的十大误区

均衡营养才健康

粗中有细，搭配合理

饮食应该多元化

餐有蔬菜，日有水果

两粥一饭，延年益寿

主食吃太少损害健康

食物的搭配与禁忌

食用激素，不如食用大豆

十二、轻食就是清淡，粗茶淡饭无病患

食五谷杂粮有益于健康

<<幸福源自轻生活>>

控制卡路里，清淡饮食才健康

高脂饮食危害多

腌制食物要少吃

多吃蔬菜益处多

“茶”的保健作用

第四篇 轻居

十三、轻居就是简约，简单生活不为物役

生活简约，自由洒脱

莫做房奴、车奴、卡奴

减少电子垃圾的危害

回收垃圾，省钱又环保

节约能源，家用电器要关闭

节约用水，省钱又环保

十四、轻居就是乐活，追逐环保生活本源

环保装修，享受健康快乐

环保家具，环保生活

视觉污染，危害健康

消除听觉污染，享受安逸祥和

绿色植物净化空气

推崇“乐活”，加强环保理念

十五、轻居就是闲适，好习惯打造精品生活

不良的生活习惯损坏健康

科学作息，生活惬意

适当的日光浴，有益于健康

沉溺网络危害大

舒适居家氛围，打造精品生活

亲自下厨，其乐融融

改掉抽烟的坏习惯

尽量减少喝酒的习惯

<<幸福源自轻生活>>

章节摘录

从前，在古印度南部，有个侨萨罗王国。国中出了五百个强盗，占山扎寨，拦路抢劫，打家劫舍，杀人放火，无恶不作，商客游人和地方百姓深受其害。

地方官员多次用兵，终不获胜。

只好报知国王，国王派精兵良将前来征剿，经过激烈的战斗，五百强盗战败全部成了俘虏。

国王决定，对人们恨之入骨的五百强盗处以酷刑。

这天，刑场戒备森严，杀气腾腾。

士兵手持尖刀将赤身裸体、披头散发，被捆在刑柱上的强盗的双眼全部挖掉，有的还割掉鼻子、耳朵，然后放逐到荒无人迹的深山老林中。

这座山谷林木葱茏，狼嚎虎啸，阴森恐惧，衣食无着。

强盗们悲愤欲绝，撕心裂肺地绝望嚎叫着。

凄惨的呼叫声传遍四野，也传进了释迦牟尼佛的耳朵。

知道这是五百强盗在生死线上挣扎呼救，便用神力送来了灵丹妙药，吹进了五百强盗的眼眶。

霎时，个个双眼重又见到光明。

释迦牟尼亲临山谷，给五百强盗讲经说法：“正是你们以前作恶多端，才有今天的苦难。

只要洗心革面，弃恶从善，皈依佛门，就能赎清罪孽，修成正果，脱离苦海，进入极乐世界。

”众强盗听了佛的教诲俯首悔过，口称尊师，成了佛门弟子。

从此，山谷中的森林被称作“得眼林”。

很多年后，当年的五百强盗终于修成正果，成为五百罗汉。

在人与人的日常交往中，宽容忍让是一种可取的人生态度。

正是这种精神，使我们家庭关系稳定、人际和谐。

我们与家人、朋友、同事，甚至路人在不同的场合交往接触，总免不了有意见相左、磕磕碰碰的时候，只要不是原则性的问题，各自主动退让，宽以待人，少计较得失，有利于减少矛盾，维护人际间的和谐，于人于己，都是有益身心的事情。

尤其在现代社会，人们出现过于计较个人功利的倾向，这种宽容忍让的精神更是应当加以提倡。

有一个叫做杰克的人，意外地继承了一个牧场，而他恰好喜欢过农耕的生活，于是举家迁到这里，在牧场里快活地生活起来。

有一年的夏天，他养的一头牛，为了偷吃玉米而冲破篱笆，跑进了农是的地里，最后被农夫杀死了。

以当地牧场的共同约定，农夫应该通知杰杰克知道这件事后，非常生气，于是带着仆人一起去找农夫论理。

农夫的家非常远。

而且此时，正值酷暑。

他们只走到一半，人和马便气喘吁吁，大汗淋漓，几乎都要虚脱了。

好不容易抵达木屋，农夫却不在家，农夫的妻子热情地邀请他们进屋等待。

杰克进屋后，看见妇人十分消瘦憔悴，而且桌椅后还躲着五个瘦得像猴子的孩子。

不久，农夫回来了。

妻子告诉他：“他们可是顶着烈日而来的。”

”杰克本想开口与农夫论理，可能还要打架，但最后，他想了一下，只是伸出了手。

农夫完全不知道杰克的来意，便开心地向他握手、拥抱，并热情邀请他们共进晚餐。

这时，农夫满脸歉意地说：“不好意思，委屈你们吃这些豆子。

原本有牛肉可以吃的，但是还没准备好。

”孩子们听见有牛肉可吃，高兴得眼睛都发亮了。

吃饭时，佣人一直等着杰克开口谈正事，以便处理杀牛的事。

但是，杰克看起来似乎忘记了，只见他与这家人开心地有说有笑。

饭后，天气下起了暴雨。

<<幸福源自轻生活>>

农夫一定要两个人住下，等明天再回去，于是杰克与佣人在那里过了一晚。

第二天早上，他们吃了一顿丰富的早餐后，就告辞回去了。

在酷暑中走了这么一趟，杰克对此行的目的却闭口不提，在回家的路上，佣人忍不住问他：“我以为你准备去为那头牛讨个公道呢！”

” 杰克却微笑着说：“是啊，我本来是抱着这个念头的，但是，后来我又盘算了一下，决定不再追究了。

你知道吗？

我并没有白白失去一头牛啊！

因为，我得到了一点人情味。

毕竟，牛在任何时候都可以获得，然而人情味却并不是很容易得到。

” 生活中，大多数的人都在追求物质上的满足，表现在言行上便是为了小事斤斤计较。

然而当物质需要得到满足之后，我们的心是否真的充实了？

故事中的杰克，尽管失去了一头牛，却换得农夫一家人的笑容和幸福，以及难得遇见的人情味。

这段经历，更让他懂得生命中哪些才是无价的。

.....

<<幸福源自轻生活>>

编辑推荐

《幸福源自轻生活》使让您更加懂得减去心灵的负累，如何享受美丽与健康，如何感受生命的美好人生，使你走出生活中的种种误区，享受轻松的生命之旅！

捧读此书，让您更加珍爱生命、珍惜拥有、热爱生活，还你一个轻松快乐的生活！

轻生活就是让你放下负累，轻松地走在美丽的生命小径上；轻生活就是让你珍惜拥有，呵护生命，善待自己；轻生活就是让你回归自然，享受天然纯净的美好生活；轻生活就是让你崇尚环保生活，尽情享受简单轻松的快乐！

生命之舟承载了生活重负，短暂的人生容不下纷繁芜杂。

轻松生活的智慧，快乐人生的真谛。

轻生活就是轻心、轻体、轻食，轻居。

轻心是一种生活的态度，淡泊，减法，知足，养心，
解压，保健。轻体是一种健康的选择，运动，纤体，

轻食是一种简朴的疗养，绿色，美丽，清淡，养生。

轻居是一种简单的快乐，简约，乐活，闲适，洒脱。

<<幸福源自轻生活>>

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>