

<<不可说>>

图书基本信息

书名：<<不可说>>

13位ISBN编号：9787807249856

10位ISBN编号：7807249854

出版时间：2010-9

出版时间：京华

作者：易明

页数：322

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>

## <<不可说>>

### 内容概要

佛教自传入中国以来，对中国传统的文学、艺术、哲学、建筑、雕刻等产生了十分深远的影响，不了解佛教，就不可能真正了解中国传统文化。

本书选取重要佛典的重要段落进行注译，读者可从中了解佛典论述问题的特色；为有助于读者从整体上了解佛教理论的基本轮廓。

## 书籍目录

第1章 运动与健康第一节 运动的概念 一、运动健康新观念 二、什么是健康 三、健康的评价第二节 运动的作用 一、精神和心理作用 二、运动的生理功能 三、运动的十大作用第三节 运动的意义 一、体育运动的意义 二、运动强体又益智 三、运动是广谱抗癌药 四、户外运动意义更大第四节 运动与健康 一、生命在于运动 二、选择合适运动方案 三、适量随意运动有益身心健康 四、恰当安排运动量 五、六大最优运动 六、运动后沐浴解疲劳 七、跳舞要因人而异 八、家务劳动不能代替体育运动 九、运动与健康的关系第五节 运动与益智 一、运动能延缓大脑衰退 二、运动可预防老年性痴呆 三、运动使人更聪明 四、跑步能使大脑释放内啡肽第六节 运动与长寿 一、运动与长寿的关系 二、规律、适量、快乐运动是长寿的保证 三、轻中度有氧运动有益于健康与长寿 四、延缓衰老的运动第2章 人生与运动第一节 儿童与运动 一、运动能促进儿童全面发展 二、运动能使儿童更聪明 三、户外与宝宝的亲情运动 四、儿童运动注意事项 五、儿童不宜的健体运动第二节 青年与运动 一、青年户外运动须知 二、不同年龄适合不同运动第三节 中年人与运动 一、中年人解剖生理特点 二、中年人运动 三、中年人运动注意事项 四、养生保健靠自己第四节 老年人与运动 一、老年人跳舞牢记七个“不”字 二、老年健身运动与构建和谐社会 三、老年人如何科学健身 四、温和运动有益于老年人健康 五、老年人健身误区 六、老年人暮练好 七、老年人运动忌心跳太快第五节 女性与运动 一、女性与运动 二、女性健肩健美操 三、女性运动丰胸 四、女性举手投足来锻炼第六节 男性与运动 一、男性运动十大原则 二、男性运动防止发福 三、男性运动与性生活 四、男性运动要留神 五、最性感健身运动 六、男性健身运动的技巧与常识 七、男性健身运动要体现个人魅力 八、男性傍晚运动益处多第3章 一日与运动第一节 晨间运动 一、晨起健身四法 二、时尚女性清晨健身运动 三、晨练也要讲科学 四、老年人晨练注意事项 五、每天运动一小时第二节 餐后运动 一、办公室瑜伽运动 二、早餐 三、60秒运动锻炼 四、饭后运动注意事项第三节 上午运动 一、上午高负荷运动易心肌梗死 二、健身运动的八大误解第四节 下午运动 一、下午运动有利睡眠 二、办公室健身解背痛 三、上班族的运动锦囊 四、上班族桌边运动 五、见缝插针健身运动第五节 晚间运动 一、睡前适当运动能促进睡眠 二、晚间床上腿部运动法 三、5个标准判断运动是否适量 四、如何提高健步走的健身功效 五、睡前散散步第4章 运动与方法第一节 有氧运动 一、什么是有氧运动 二、有氧运动的锻炼价值 三、有氧运动和无氧运动 四、有氧运动和减肥 五、有氧运动的健身观点 六、有氧运动的要领和尺度 七、有氧运动一周需要几次 八、有氧运动的八大误区 九、有氧运动方法 十、有氧运动与健康 十一、最简单有效的3种有氧运动 十二、有氧运动的功能第二节 健美运动 一、健美运动的概念 二、健美运动的技巧常识 三、健美运动 四、健美锻炼的实效性 五、5分钟健美体操第一篇 什么是微妙的禅 禅问 圣神居于你的心中 直如自性如灯，智慧观照内心 禅定双修，本性清净 但心清净，即在灵山第二篇 空悟达致永恒 禅性 众生无不真如具足 妙性本空，无量无边 无念，无相，无往 无相忏悔第三篇 肉身包裹中的佛陀 禅心 若识本心，一念超乘 愚人智人皆具无上菩提 功德只在法身中 皈依自性三宝第四篇 菩提恒久远 禅意 打破无明，彻见本来面目 不是风动，不是幡动，仁者心动 一灯能除千年暗 妙湛圆寂，体用如如第五篇 沐浴慧风 禅思 无情亦无种，无性亦无生 般若智慧 定慧一体 顿悟而至波罗蜜第六篇 泄露的彼岸天机 禅机 诸佛妙理，非关文字 众生平等，本性皆佛 不动不静方能成就佛果 无住无执，佛性湛然第七篇 跃出阎浮世界 禅悟 无住无往亦无来 身中净土 若悟大乘，即得真实奥义 不生不灭大涅槃第八篇 直指人心见性成佛 禅法 佛性无二，自性自度 一言顿悟，不践初地 一切万法 不离自性 开佛知见，即是出世

## <<不可说>>

### 编辑推荐

红尘莽莽，迷乱众生。

如何让疲惫的心收获恬谈？

如何让迷惘的心拥有欢喜？

历代高僧的微言大义，早已为今天的你我指点出一条坦途。

那些可意会，不可言传的禅理，令苦苦奔波的世人豁然开朗。

寻寻觅觅，蓦然回首，才发现，原来生活竟是如此的简单与平和。

佛笑曰：不可说，不可说。

<<不可说>>

#### 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>