

《中国传统文化读本》

图书基本信息

书名：《中国传统文化读本》

13位ISBN编号：9787811410334

10位ISBN编号：7811410338

出版时间：2011-5

出版社：中国国学文化艺术中心 安徽师范大学出版社 (2011-05出版)

作者：中国国学文化艺术中心 编

页数：127

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《中国传统文化读本》

内容概要

《中国传统文化读本:三字经》仅1100多字，内容却非常丰富。不论是天文地理、社会家庭，还是历代兴衰、文化变迁，都在其中得到反映；书中更包含了传统伦理道德的精华，阐述了丰富深刻的人生哲理。全书三字一句，两句一韵，读起来朗朗上口，易诵易记。

书籍目录

《三字经》是怎样一本书 第一节 周处除三害 中医养生历史 第二节 孟母三迁 阴阳二气话中医 第三节 孔子教子 五行生克话中医 第四节 铁杵磨成针 春季养生 第五节 黄香温席 春季养肝之道 第六节 开明君主和直谏大臣 立春与养生 第七节 南辕北辙 雨水与养生 第八节 重义气的荀巨伯 惊蛰与养生 第九节 老马识途 春分与养生 第十节 万石家风 清明与养生 第十一节 相敬如宾 谷雨与养生 第十二节 空中楼阁 春季时令病预防与养生 第十三节 因材施教 夏季养生 第十四节 过犹不及 夏季养心之道 第十五节 好学的汉哀帝 立夏与养生 第十六节 文王演周易 小满与养生 第十七节 周公吐哺 芒种与养生 第十八节 《春秋》三传有公羊 夏至与养生 第十九节 子非鱼 小暑与养生 第二十节 黄帝战蚩尤 大暑与养生 第二十一节 夏朝的灭亡 夏季时令病预防与养生 第二十二节 愿保周朝八百年 秋季养生 第二十三节 指鹿为马 秋季养肺之道 第二十四节 刘备的临终遗言 立秋与养生 第二十五节 以人为镜 处暑与养生 第二十六节 黄袍加身 白露与养生 第二十七节 成吉思汗 秋分与养生 第二十八节 郑和下西洋 寒露与养生 第二十九节 司马光与《资治通鉴》 霜降与养生 第三十节 神童项橐 秋季时令病预防与养生 第三十一节 苏秦刺股 冬季养生 第三十二节 囊萤巧读书 冬季养肾之道 第三十三节 苏洵壮年好学 立冬与养生 第三十四节 大器晚成的梁灏 小雪与养生 第三十五节 祖莹背书 大雪与养生 第三十六节 咏絮之才 冬至与养生 第三十七节 神童刘晏 小寒与养生 第三十八节 采得百花酿成蜜 大寒与养生 第三十九节 乘风破浪 冬季时令病预防与养生 第四十节 韦贤教子 中医养生坚持“适”字诀 附录三字经全文

章节摘录

版权页：插图：黄香温席 汉朝有个少年叫黄香，九岁那年，他的父亲得了重病。小黄香请来大夫为父亲治病，还亲自抓药和煎药，一口一口地喂给父亲吃。晚上他又怕父亲睡不暖和，就自己钻到被窝里，先把被窝焐暖和了，再让父亲睡。在黄香的精心护理下，父亲的病很快就好了。黄香如此勤苦尽心地奉养父亲，深得乡里称道，后来还受到汉和帝的颁旨嘉奖。

春季养肝之道 春季三个月，属木，为五脏“肝”所主。所以，春季要特别注意肝的养护。春季养肝第一要素就是保持心情舒畅。因为心情不愉快易导致气郁，从而引起肝郁，反过来肝郁又会增加心情抑郁，这样就形成了心理与生理之间的恶性循环，不利于身体健康。中医认为“人卧血归于肝”，“人动则血流于诸经”。所以，早晨起床后伸伸懒腰，能促进血液循环，若再深呼吸几次，这时你会感觉睡意全无，头脑清楚，同时也激发了肝脏功能，符合春季养肝之道。万物复苏的春天，正是运动的好时机。坚持锻炼能舒筋活血，有益肝脏健康。

《中国传统文化读本》

编辑推荐

《中国传统文化读本:三字经》是中华民族的精神文化遗产，它篇幅短小，三字一句，容易上口，妇孺皆知。其独特思想价值和文化魅力一直被世人所公认，被历代中国人奉为启蒙经典而长盛不衰。

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：www.tushu111.com