

<<你的活力养生计划>>

图书基本信息

书名：<<你的活力养生计划>>

13位ISBN编号：9787122113122

10位ISBN编号：7122113124

出版时间：2011-9

出版时间：化学工业

作者：李顺

页数：189

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>

## &lt;&lt;你的活力养生计划&gt;&gt;

## 前言

明代郑宣《昨非庵日纂》记载，有人看到三个老叟，年纪尽管都已过了百岁，但却仍在田里锄草。他非常好奇，便上前拜问：“你们三老何以如此长寿健康？”

”一叟先答：“量腹接受受。”

”二叟接答：“室内姬粗丑。”

”三叟又答：“暮卧不覆首。”

”你理解这三个老叟回答的意思和水平了吗？

从他们的答案来看，他们并非是一般普通的庄稼汉，更不仅仅是只知道下地干活的老翁，因为他们的答案表现出了极高的涵养性，而且不但措辞完美，还富有哲理。

因此，如果从他们在锄草动作中及在回答问题时所表现的优雅风度与修养，应该说他们实际上前后一共回答了五个问题。

哪五个问题呢？

第一，“量腹接受受”。

乍一看，这话好像只是说肚子能承受多少饭量就吃多少，但实际上，这里面应该还包含着一层很深奥的意思。

如果他说的只是单纯吃饭问题，能吃多少就吃多少，那么这句话就应该说成是“量腹所接受”才对，但他为何却偏偏要说“量腹接受受”呢？

“腹接”两字是什么意思？

是否真的只是说饭量多少的意思，还是代表了一种想吃饭的欲望和状态？

其实，如果我们仔细推敲一下的话，这位老叟所要表达的真实意思是必须培养身体内部对食物等所表现出来的饥与渴之间的需求倾向。

换句话说，如果要健康养生，也就必须要培养一种对食物的需求，即“食欲的活力”。

第二，“室内姬粗丑”。

表面看来，这句话是说妻子长相粗壮且不美的意思。

但如果说过了百岁的老人妻子还活着的话，那么他们的妻子岁数也应该不小了，至少也在百岁左右。

若按心理学的角度来讲，可能不少人对于“姬粗丑”是不大感兴趣的，因为她们不易引起什么强烈的性欲望或性冲动。

不过，这也可以等于说，或许有时候老叟对房事产生了兴致，但因为“姬粗丑”的原因，就只能尽量克制性欲了，但这还不等于完全绝欲。

因此，老叟提出“姬粗丑”这个原因，实际是在说那个时期是有性能力的，但只是适当地节制而已。

由于老叟长时间的克制，长时间地节欲保精，反而还导致了性饥饿，导致了性冲动的加剧。

这样由于“姬粗丑”的因素，老叟不但没有失去性欲的能力，反倒是促进了性欲的活力。

所以老叟所讲的“姬粗丑”这句话真正的含意并非单纯地是指妻子不美，也并非单纯是指必须克制性欲，而是指必须培养一种健康的活力，即“性欲的活力”。

第三，“暮卧不覆首”。

暮就是晚上，卧就是睡，那么“不覆首”的意思也就是晚上睡觉时不要把棉被盖在脸上。

单纯地理解字面意思，似乎没什么可以学习的。

但实际上，老叟要告诉我们的是如何保证健康的睡眠习惯，并间接地提醒我们，健康的睡眠对活力养生的重要性。

因此，老叟回答的第三个问题，实际也就等于说出了另一种活力养生的要素，即“睡眠的活力”。

那么，三个老叟所回答的提问，是否都已全部结束了呢？

不！

还没有完，因为从老叟们在回答问题时所表现出来的动作与神态中，已经很明显地对其他的两个问题作了暗示。

究竟是什么？

## <<你的活力养生计划>>

老叟并没有直接地将另两个问题讲出来，不过他们已经通过具体的动作与神态做了最巧妙的回答，这就是运动。

想想看，三个年纪过百的老叟还在田野辛苦操劳，这种情景多见吗？

难道真是因为生活上的负担过重与环境所逼？

不太像哦！

如果真是因为生活上的压迫而操劳，那么恐怕就不会有这么高雅的气度来答对问题了。

由此我们推测，老叟在田野上锄草耕种的目的，是为了运动，以达到流水不腐、户枢不蠹的效果。

所以，第四个回答则应该是：“勤动则不朽”。

这样实际上也就等于告诉我们，必须培养和保持第四种活力，即“运动的活力”。

最后还有一个问题是什么？

那就要从老叟们在答话时所表现出来的那种悠然自得、与世无争的恬淡心灵世界来发掘了。

这种心灵世界看起来似乎简单，其实是比较复杂与难以理解的。

凭三叟的说话语气和才华，相信要在当时社会上谋求一官半职或料理一些营生，应该不难。

可为什么他们却宁可在穷乡僻壤耕田种地我行我素？

这只能说明在他们的心目中，世界上的任何名利富贵和贪念欲望都是无足轻重的。

因此，或许可以说在他们的精神境界中，他们并非只是意在锄草或耕田，而是重在表达和寄托他们精神世界的一种方式。

那种超尘脱俗、淡然无为、自耕自足、神气自满的表现，就像永远长不大的孩子一样，永远过着悠然自得无忧无虑的日子。

所以第五个答案应该是：“知足乐无穷”。

而要达到这种境界，就要培养一种超然的心境，即“精神的活力”。

现在你已经看到了全部的答案，应该是：“量腹接受受”——食欲的活力 “室内姬粗丑”——性欲的活力 “暮卧不覆首”——睡眠的活力 “勤动则不朽”——运动的活力 “知足乐无穷”——精神的活力 当然，要保持健康有活力，只培养这五个是绝不够的。

但是，老叟所提出的五个活力，我们又能做到多少呢？

如果我们能够培养和保持这五种活力的话，也许健康长寿并非难事。

但问题是，我们应该怎样去努力才能培养和保持这五种活力呢？

就从这本书开始吧！

编著者 2011年夏

## <<你的活力养生计划>>

### 内容概要

本书主要针对活力养生,从食欲、性欲、睡眠、运动及精神五个方面,详细阐述了养生的基本知识,全面地剖析了活力健康养生的意义。与以往养生类图书不同点在于,本书的养生方法及技巧都是我们平时容易忽略的,或即使知道却不知如何实施,通过阅读本书,可以弥补您以往养生方法和经验中的不足。

本书语言风趣生动,内容丰富活泼,让您在阅读时不仅不会感到枯燥乏味,反而还觉得轻松有趣,在不知不觉中便掌握健康养生知识的同时,也是对您身心的一种养生。

## <<你的活力养生计划>>

### 书籍目录

#### 总论 活力与养生的关系

活力何来？

哪些因素会成为你的活力杀手

测测你的活力指数

一起来看看储存健康活力启示录

你也可以活力四射！

#### 第一章 食欲的活力

“量腹节所受”

食欲，健康变化的“窥镜”

食欲不振，快查原因

食欲突然转旺并非好事

节食以延年

饮食，帮你恢复活力

早起一杯“水”，健康活力的起源

控制你的食欲生物钟

为增加活力而食

冰镇食品影响食欲

为什么糖果、咖啡、酒行不通

少食多餐治食欲不振

六种活力无限的饮食秘密

食物搭配法

带零食上班去

最流行的生食主义

享受自然恩赐，与自然共创美食

#### 第二章 运动的活力

“勤动则不朽”

你是否拥有最佳的健身手段

运动增活力的原则

挑选适合你的运动

放松身心的技巧

户外运动，增加活力

有氧运动，让你的情绪HIGH起来

动起来的15个理由

运动—瘦身—健康

五官运动可强身健体

活动四肢，增强体质

活力始于脚

有效的活力健身法

美丽与运动，一个都不能少

将运动融入生活

#### 第三章 睡眠的活力

“暮卧不覆首”

睡眠是活力灵魂的保姆

## <<你的活力养生计划>>

休息&睡眠  
缺少活力与睡眠窒息有关  
睡眠补足，活力十足？

睡眠与体重——欢喜冤家  
关于睡眠问题的几个新发现  
睡出美人  
感觉新的睡眠文化  
化解“失眠”烦恼  
居室装修缔造舒适睡眠  
不寻仙方觅睡方

### 第四章 精神的活力

“知足乐无穷”  
情感释放，一种心灵的活力养生  
精神养生“四达”  
顺应自然  
拥有梦想，神采奕奕  
满足，感恩，快乐  
将幸福的观念根植心中  
别被压力压垮  
寻找安全感  
不要欠良心债  
幽默是活力灵魂的“催化剂”  
抓住平衡的杠子

### 第五章 性欲的活力

“室内姬粗丑”  
性生活的健康效应影响性欲的十大因素  
女性性欲与食欲成正比  
性生活频率与养生  
有损性欲的药物  
性生活中的十“不要”  
附录补充活力的另类疗法  
精油与芳香疗法花草茶  
水疗法  
色彩疗法  
反射疗法

## <<你的活力养生计划>>

### 章节摘录

版权页：插图：说到生食，人们曾经将其与嬉皮士和保健狂联系在一起。但目前，生食却已经逐渐成为美国的主流饮食法，这在一定程度上可能是由于人们对肥胖症日益关注的原因。

尽管如此，营养专家还是认为，完全食用生食太局限了。

生食虽然有一定的营养价值，但并不是要我们完全只吃生的食物。

营养专家告诉我们。

虽然通常我们可以从没有加热或经过深加工的食物中摄取很多的营养，但有时候我们却是从已经烹制的食物中获得更多的营养。

比如，抗氧化剂番茄红素的最佳来源是烹制过的番茄食品，如意大利面条沙司和番茄酱。

大量的研究显示，抗氧化剂番茄红素能够降低患前列腺癌和肝癌的危险概率。

同样，当胡萝卜被烹制后，人体对胡萝卜素的吸收能力会增强。

胡萝卜素是一种能预防癌症的抗氧化剂，包括胡萝卜在内的很多蔬菜都含有这种胡萝卜素。

## <<你的活力养生计划>>

### 编辑推荐

《你的活力养生计划》：弥补您以往养生方法和经验中的不足，全面地剖析了活力健康养生的意义。



<<你的活力养生计划>>

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>