

修龄要指



[修龄要指_下载链接1](#)

著者:钱超尘 编

[修龄要指_下载链接1](#)

标签

评论

此用户未填写评价内容

很实用的书，价值连城，值得拥有

帮朋友购买这套书，可以凑不全了。这套书都是三五年前印刷的，有些老旧。

以前在书店看过，所以买来了。

书很好，送货快，非常满意。

很喜欢这本书，内容很好，对于养生健身有帮助!

中华书局的书，还是好！

非常不错的书籍物流非常及时

[illegible]

不错的书，是新的，学习学习，，。。、

书很好，是正版，物流很给力，一直在京东上买书，感觉很不错

活动折上折，价格超实惠！少吃零食多买书！

这套中华养生经典终于买齐了，京东618价格给力。

京东的物流速度很快，快递小哥的服务态度没说的好。

和描述的一致，物流服务好。

物美价廉，性价比高，还会再买

好评！！给父母买的

goodgood

很好的书，值得一看

他来咯哦哦的大啊

买了这个系列的书，受益匪浅，不错不错

版本正宗，服务靠谱，物流迅捷，包装完好

价格实在。送货神速！

好书，值得收藏。

很好很喜欢。非常不错的书。

买下来留着，将来再看看哈

挺好的，质量很好。不错哦，京东质量就是好，棒棒的。

东西不错啊非常满意的购物

东西不错，非常喜欢。

好，非常好非常好哈非常好

不错 很喜欢的一本书 多多学习

习惯五星！习惯五星！

不错还挺新，就是有点慢。

值得一看 双十一搞活动买的

囤书，以后仔细看的.

不错不错不错嘛

蛮好的。谢谢。

非常满意推荐

好书慢慢看。

很实用的图书，了解道家养生，修身养性很好的指导书。

正品书籍好书

没有包装，还没看

很好的书呢

好评

完美

五星

买的书多处缺页！！！

垃圾包装垃圾包装垃圾包装

好

好的不得了就获得奖金卡就卡积分谢谢下次先学习方法

不错，值得推荐！！！

《修龄要指》一书是元末明初著名养生家冷谦编著的一部中医养生学专著，也是中国古代健身气功学的代表作。全书共分九章，即：四时调摄、起居调摄、延年六字诀、四季却病歌、长生一十六字妙诀、十六段锦、八段锦导引法、导引却病歌诀和却病八则。主要阐述了中医养生的基本理论和吐纳导引修炼的具体方法。本次约请专家，以学海类编本为底本，进行精心校勘、晓畅翻译、详尽准确的注释和见解独到的点评，并配以精美插图。

不错

中华书局的这套养生书比较靠谱，选本经典，加以现代注释，适合阅读学习，推荐

书质量还不错，看着内容还可以，一样有收获。

帮公司领导买的，自己没看，觉得应该还可以吧。

好书！适合一个人静静读的书！

《修龄要指》作为元末明初著名养生家冷谦编著的一部中医养生学专著，也是中国古代健身气功学的代表作。从四时调摄、起居调摄、延年六字诀、四季却病歌、长生一十六字妙诀、十六段锦、八段锦导引法、导引却病歌诀和却病八则九个方面阐述了中医养生的基本理论和吐纳导引修炼的具体方法，是作者对中医养生理论和道家养生学说的传承发挥以及自己多年养生修炼的经验总结。

不错，是正版的中华书局的。

好东西

中华书局出版的一套养生经典，修龄要指适合各个年龄段的人阅读。

读书破万卷，下笔如有神。——杜甫 书是人类进步的阶梯。——高尔基
医者不医愚。——鲁迅 书犹药也，善读之可以医愚。——刘向
读书好，好读书，读好书。——冰心 劳动是知识的源泉；知识是生活的指南。
茂盛的禾苗需要水分；成长的少年需要学习。
星星使天空绚烂夺目；知识使人增长才干。 粮食补身体，书籍丰富智慧。
世界上三种东西最宝贵——知识、粮食和友谊。（缅甸谚语）
书籍备而不读如废纸。（英国谚语） 积累知识，胜过积蓄金银。（欧洲谚语）
谦虚是学习的朋友 泰山不是垒的，学问不是吹的。天不言自高，地不语自厚。
水满则溢，月满则亏；自满则败，自矜则愚。
包子有肉，不在皮上；人有学问，不挂嘴上。
不实心不成事，不虚心不知事。不自是者博闻，不自满者受益。
虚心的人，常想己之短；骄傲的人，常夸己之长。

自赞就是自轻。自满是智慧的尽头。
如果有了胡子就算学识渊博，那么，山羊也可以讲课了。
成就是谦虚者前进的阶梯，也是骄傲者后退的滑梯。
吹嘘自己有知识的人，等于在宣扬自己的无知。
言过其实，终无大用。知识愈浅，自信愈深。
讷讷寡言者未必愚，喋喋利口者未必智。
宽阔的河平静，博学的人谦虚。秀才不怕衣衫破，就怕肚子没有货。
山不厌高，水不厌深。骄傲是跌跤的前奏。读万卷书行万里路，怀报国志作孺子牛。
骄傲来自浅薄，狂妄出于无知。骄傲是失败的开头，自满是智慧的尽头。
说大话的人像爆竹，响一声就完了。鉴唯明，始能照物；衡唯平，始能权物。
谦虚是学习的朋友，自满是学习的敌人。赶脚的对头是脚懒，学习的对头是自满。
虚心使人进步，骄傲使人落后。虚心的人学十算一，骄傲的人学一当十。
强中更有强中手，莫向人前自夸口。喜欢吹嘘的人犹如一面大鼓，响声大腹中空。
人唯虚，始能知人。满招损，谦受益。满必溢，骄必败。
知识贮藏在谦虚的大海中。（朝鲜谚语）
学问多深也别满足，过失多小也别忽略。（蒙古谚语）
懂得自己无知，说明已有收获。（拉丁美洲谚语） 学问学问，不懂就问
刀钝石上磨，人笨人前学。以人为师能进步。
试试并非受罪，问问并不吃亏。善于发问的人，知识丰富。
不听指点，多绕弯弯。不懂装懂，永世饭桶。
智者千虑，必有一失；愚者千虑，必有一得。
不能则学，不知则问，耻于问人，决无长进。
学问渊博的人，懂了还要问；学问浅薄的人，不懂也不问。
井淘三遍吃好水，人从三师武艺高。
手指有长有短，知识有高有低。学无前后，达者为师。
边学边问，才有学问。若要精，人前听。 只要是有益的话，小孩的话也要听。
要学蜜蜂采百花，问遍百家成行家。
老姜辣味大，老人经验多。请教别人不折本，舌头打个滚。
怕问路，要迷路。嘴勤不走冤枉路。不问的人永远和愚昧在一起。（东非谚语）
耳朵没有底，可以从早听到晚。（非洲谚语） 世上无难事，只要肯登攀。——毛泽东
一分耕耘，一分收获。一艺之成，当尽毕生之力。
一个不想蹚过小河的人，自然不想远涉重洋。针越用越明，脑越用越灵。
学在苦中求，艺在勤中练。不怕学问浅，就怕志气短。
才华是血汗的结晶。才华是刀刃，辛苦是磨刀石。
上如阶尽管费力，却一步比一步高。不经过琢磨，宝石也不会发光。
心专才能绣得花，心静才能织得麻。书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。
日日行，不怕千万里；时时学，不怕千万卷。多练多乖，不练就呆。
只有努力攀登顶峰的人，才能把顶峰踩在脚下。困难是人的教科书。
汗水和丰收是忠实的伙伴，勤学和知识是一对最美丽的情侣。
学习如钻探石油，钻得愈深，愈能找到知识的精髓。先学爬，然后学走。
心坚石也穿。好记性不如烂笔头。勤勉是成功之母。
好高骛远的一无所得，埋头苦干的获得知识。百艺通，不如一艺精。
同时赶两只兔，一只也捉不到。一回生，二回熟，三回过来当师傅。
学如逆水行舟，不进则退。学习如赶路，不能慢一步。
学问之根苦，学问之果甜。学问勤中得，富裕俭中来。
注意力是智慧的门户。要得惊人艺，须下苦功夫。

这本书不错，值得推荐

通俗易懂 不错 很不错000000000000000000

家的那天，李太太正请朋友们茶会，来客都想给它起个好听的名字。一个爱慕李太太的诗人说：“在西洋文艺复兴的时候，标准美人要生得黑，我们读莎士比亚和法国七星派诗人的十四行诗，就知道使他们颠倒的都是些黑美人，我个人也觉得黑比白来得神秘，富于含蓄和诱惑。一向中国人喜欢女人皮肤白，那是幼稚的审美观念，好比小孩只爱吃奶，没资格喝咖啡。这只猫又黑又美，不妨借莎士比亚诗里的现成名字，叫它‘Darklady’，再雅致没有了。”有两个客人听了彼此做个鬼脸，因为这诗人说话明明双关着女主人。李太太自然极高兴，只嫌“DarkLady”名字太长。她受过美国式的教育，养成一种逢人叫小名以表亲昵的习气，就是见了莎士比亚的面，她也会叫他Bill，何况猫呢？所以她采用诗人的提议，同时来个简称，叫“Darkie”，大家一致叫“妙！”，这猫听许多人学自己的叫声，莫名其妙，也和着叫：“妙！妙！（miaow! miaow!）”没人想到这简称的意义并非“黑美人”，而正是李太太嫌俗的“小黑”。一个大名鼎鼎的老头子，当场一言不发，回家翻了半夜的书，明天清早赶来看李太太，讲诗人的坏话道：“他懂什么！我当时不好意思跟他抬杠，所以忍住没有讲。中国人一向也喜欢黑里俏的美人，就像妲己，古文作‘（黑旦）己’，就是说她又黑又美。（黑旦）己刚是‘Darkie’的音译，并且也译了意思。哈哈！太巧了，太巧了！”这猫仗着女主人的宠爱，专闹乱子，不上一星期，它的外国名字叫滑了口，变为跟Darkie双声叠韵的混名：“淘气”。所以，好像时髦教会学校的学生，这畜生中西名字，一应俱全，而且未死已蒙谥法——混名。它到了李家不足两年，在这两年里，日本霸占了东三省，北平的行政机构改组了一次，非洲亡了一个国，兴了一个帝国，国际联盟暴露真相，只算一场国际联梦或者一群国际联盲。但是李太太并没有换丈夫，淘气还保持着主人的宠爱和自己的顽皮。在这变故反复的世界里，多少人对主义和信仰能有同样的恒心呢？这是齐颐谷做李建侯试用私人书记的第三天，可是还没瞻仰过那位有名的李太太。要讲这位李太太，我们非得用国语文法家所谓“最上级形容词”不可。在一切有名的太太里，她长相最好看，她为人最风流豪爽，她客厅的陈设最讲究，她请客的次数最多，请客的菜和茶点最精致丰富，她的交游最广。并且，她的丈夫最驯良，最不碍事。假使我们在这些才具之外，更申明她住在战前的北平，你马上获得结论：她是全世界文明顶古的国家里第一位高雅华贵的太太。因为北平——明清两代的名士像汤若士、谢在杭们所咒诅为最俗、最脏的北京——在战事前几年忽然被公认为全国最文雅、最美丽的城市。甚至无风三尺的北平尘土，也一变而为古色古香，

在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。

挺好的 不错 恩 真的不错

很好的书，正版价格也划算，满意！读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。

其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.

最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。

让你的生活过得更充实，学习到不同的东西。高尔基先生说过：“书籍是人类进步的阶梯。”书还能带给你许多重要的好处。

多读书，可以让你觉得有许多的写作灵感。可以让你在写作文的方法上用的更好。在写作的时候，我们往往可以运用一些书中的好词好句和生活哲理。让别人觉得你更富有文采，美感。

多读书，可以让你全身都有礼节。俗话说：“第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；感受世界的不同。

不需要有生存的压力，毕竟都是有父母的负担。

虽然现在读书的压力很大，但请务必相信你是幸福的。

在我们国家还有很多孩子连最基本的教育都没办法享受的。

所以，你现在不需要总结，随着年龄的增长，你会明白的，还是有时间多学习一下。

古代的那些文人墨客,都有一个相同的爱好-----读书.书是人类进步的阶梯.读书是每个人都做过的事情,有许多人爱书如宝,手不释卷,因为一本好书可以影响一个人的一生.读一些有关写作方面的书籍,能使我们改正作文中的一些不足,从而提高了我们的习作水平.读书的好处还有一点,就是为我们以后的生活做准备.那么,读书有哪些好处呢?1读书可以丰富我们的知识量.多读一些好书,能让我们了解许多科学知识.2读书可以让我们拥有千里眼.俗话说的好:秀才不出门,便知天下事;运筹帷幄,决胜千里.多读一些书,能通古今,通四方,很多事都可以未卜先知.3读书可以让我们励志.读一些有关历史的书籍,可以激起我们的爱国热情.4读书能提高我们的写作水平.

一系列养生经典读物，打算把它收齐

很好的书，很不错。值得看

给家中老人买的，评价不错，所以自己收一本看。

中华书局这套丛书非常不错，古人的智慧真是博大精深。《修龄要指》作为元末明初著名养生家冷谦编著的一部中医养生学专著，也是中国古代健身气功学的代表作。从四时调摄、起居调摄、延年六字诀、四季却病歌、长生一十六字妙诀、十六段锦、八段锦导引法、导引却病歌诀和却病八则九个方面阐述了中医养生的基本理论和吐纳导引修炼的具体方法，是作者对中医养生理论和道家养生学说的传承发挥以及自己多年养生修炼的经验总结。

好.....

道家学说是春秋战国时期以老子、庄子为代表的人们所提出的哲学思想。他们的学术思想在中医养生学的形成过程中产生过一定的影响。道家因崇尚自然高远，鄙弃狭隘功利主义，长期以来被今人错误的认为道家走向极端，因为今人错误的认为道家思想中有这些历史局限性和消极面，对中国传统文化产生了许多不良影响，也对中华民族精神具有一定的腐蚀性。其实，今人的这些观点是极端错误的。要正确理解道家思想中的无为，并非不求有所作为，只是指凡事要“顺天之时，随地之性，因人之心”，而不要违反“天时、地性、人心”，凭主观愿望和想象行事。老子的“无为”学说，当代的哲学家和政治家们多把它当作一个消极的思想来理解，其实这是错误的。从《道德经》的全篇哲学理念的反映，无为其实就是无主观臆断的作为，无人为之为，是一切遵循客观规律的行为。按通常的说法，无为，就是科学的作为，就是合理的作为，因而也是积极的作为。其实现代词汇里的“消极”和“积极”，都是以讹传讹被人们约定俗成地误解了。消极，就是消除偏执和极端，是非常对头的行为；积极，就是强化偏执和极端，是非常错误的行为。既然已经以讹传讹，实在无可奈何。只望细心研究的人，读到此处，知道有人纠正即可。

1. 清静无为

清静，在这里主要指的是心神宁静；无为指的是不轻举妄动。具体地说，就是《道德经》所说的“少私寡欲”。这种清静无为以养神长寿的思想，一直为历代养生家所重视，浸透到养生学中养精神、调情志、气功导引、健身功法等各方面。

2、贵柔、返朴归真

老子在实际生活中观察到，新生的东西是柔弱的，但却富有生命力；事物强大了，就会引起衰老。他在《道德经》中指出：“坚强者，死之徒；柔弱者，生之徒”。如果经常处在柔弱的地位，就可以避免过早地衰老。所以，老子主张无欲、无知、无为，回复到人生最初的单纯状态，即所谓“返朴归真”。

3. 形神兼养

庄子养生倡导去物欲致虚静以养神，但也不否认有一定的养形作用。《庄子·刻意》说：“吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已。此道引之士、养形之人，彭祖寿考者所好也”。由此可见，我国古代的导引术是道家所倡导的，从其产生开始就是用于健身、治病、防病的。

道家学说是春秋战国时期以老子、庄子为代表的人们所提出的哲学思想。他们的学术思想在中医养生学的形成过程中产生过一定的影响。道家因崇尚自然高远，鄙弃狭隘功利主义，长期以来被今人错误的认为道家走向极端，因为今人错误的认为道家思想中有这些历史局限性和消极面，对中国传统文化产生了许多不良影响，也对中华民族精神具有一定的腐蚀性。其实，今人的这些观点是极端错误的。要正确理解道家思想中的无为，并非不求有所作为，只是指凡事要“顺天之时，随地之性，因人之心”，而不要违反“天时、地性、人心”，凭主观愿望和想象行事。老子的“无为”学说，当代的哲学家和政治家们多把它当作一个消极的思想来理解，其实这是错误的。从《道德经》的全篇哲学理念的反映，无为其实就是无主观臆断的作为，无人为之为，是一切遵循客观规律的行为。按通常的说法，无为，就是科学的作为，就是合理的作为，因而也是积极的作为。其实现代词汇里的“消极”和“积极”，都是以讹传讹被人们约定俗成地误解了。消极，就是消除偏执和极端，是非常对头的行为；积极，就是强化偏执和极端，是非常错误的行为。既然已经以讹传讹，实在无可奈何。只望细心研究的人，读到此处，知道有人纠正即可。

1. 清静无为

清静，在这里主要指的是心神宁静；无为指的是不轻举妄动。具体地说，就是《道德经》所说的“少私寡欲”。这种清静无为以养神长寿的思想，一直为历代养生家所重视，浸透到养生学中养精神、调情志、气功导引、健身功法等各方面。2、贵柔、返朴归真老子在实际生活中观察到，新生的东西是柔弱的，但却富有生命力；事物强大了，就会引起衰老。他在《道德经》中指出：“坚强者，死之徒；柔弱者，生之徒”。如果经常处在柔弱的地位，就可以避免过早地衰老。所以，老子主张无欲、无知、无为，回复到人生最初的单纯状态，即所谓“返朴归真”。3. 形神兼养庄子养生倡导去物欲致虚静以养神，但也不否认有一定的养形作用。《庄子·刻意》说：“吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已。此道引之士、养形之人，彭祖寿考者所好也”。由此可见，我国古代的导引术是道家所倡导的，从其产生开始就是用于健身、治病、防病的。

准备把这一套收全

心理年龄是指人的整体心理特征所表露的年龄特征，与实际年龄并不完全一致。人的一生共经历8个心理时期，即胎儿期、乳儿期、幼儿期、学龄期、青少年期、青年期、中年期、老年期。每个心理年龄期都有不同的心理特点，如幼儿期天真活泼；青少年期自我意识增强，身心飞跃突变，心理活动进入剧烈动荡期；进入老年期，心理活动趋向成熟稳定、老成持重、身心功能弹性降低、情感容易倾向忧郁、猜疑。自测表是测试每个人的心理年龄的量表

老婆很开心，价格很实惠，比书店里便宜，[SM]书包装也很好，收到后也没的损坏，快递很快，直接送上楼了，很感谢。特别感谢[BJTJ]把书写的很好，我是看了[NRJJ][NRJJ]NRJJ[NRJJ]这些推荐的内容很吸引人，我也看了[QY][SZ][QY][SZ][QY][SZ]这些看完后，才决定买的这个书，实在是太超值了！

你给爷爷奶奶买的，不晓得内容

应该还行吧。什么阴阳五行，已经束缚了中医学的发展。我们应该一起摆脱这种束缚为要。

还不错！！！！！！！！

钱超尘编写的书都写得很好，[]还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。修龄要指，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读，阅读了一下，写得很好，修龄要指作为元末明初著名养生家冷谦编著的一部中医养生学专著，也是中国古代健身气功学的代表作。从四时调摄、起居调摄、延年六字诀、四季却病歌、长生一十六字妙诀、十六段锦、八段锦导引法、导引却病歌诀和却病八则九个方面阐述了中医养生的基本理论和吐纳导引修炼的具体方法，是作者对中医养生理论和道家养生学说的传承发挥以及自己多年养生修炼的经验总结，内容也很丰富，一本书多读几次，。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。修龄要指，超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所在来这里买书是非常明智的。然而，目前社会上还有许多人被一些价值不大的东西所束缚，却自得其乐，还觉得很满足。经过几百年的探索和发展，人们对物质需求已不再迫切，但对于精神自由的需求却无端被抹杀了。总之，我认为现代人最缺乏的就是一种开阔进取，寻找最大自由的精神。中国人讲虚实相生，天人合一的思想，于空寂处见流行，于流行处见空寂，从而获得对于道的体悟，唯道集虚。这在传统的艺术中得到了充分的体现，因此中国古代的绘画，提倡留白、布白，用空白来表现丰富多彩的想象空间和广博深广的人生意味，体现了包纳万物、吞吐一切的胸襟和情怀。让我得到了一种生活情趣和审美方式，伴着笔墨的清香，细细体味，那自由孤寂的灵魂，高尚清真的人格魅力，在寻求美的道路上指引着我，让我抛弃浮躁的世俗，向美学丛林的深处迈进。合上书，闭上眼，书的余香犹存，而我脑海里浮现的，是一个皎皎明月，仙仙白云，鸿雁高翔，缀叶如雨的冲淡清幽境界。愿我们身边多一些主教般光明的使者，有更多人能加入到助人为乐、见义勇为的队伍中来。社会需要这样的人，世界需要这样的人，只有这样我们才能创造我们的生活，修龄要指作为元末明初著名养生家冷谦编著的一部中医养生学专著，也是中国古代健身气功学的代表作。从四时调摄、起居调摄、延年六字诀、四季却病歌、长生一十六字妙诀、十六段锦、八段锦导引法、导引却病歌诀和却病八则九个方面阐述了中医养生的基本理论和吐纳导引修炼的

世界大洋的总面积，约占海洋面积的89%。大洋的水深，一般在3000米以上，最深处可达1万多米。大洋离陆地遥远，不受陆地的影响。它的水温世界海洋分布和盐度的变化不大。每个大洋都有自己独特的洋流和潮汐系统。大洋的水色蔚蓝，透明度很大，水中的杂质很少。世界共有4个，即太平洋、印度洋、大西洋、北冰洋。{南冰洋（Southern Ocean），也叫“南极海”、“南大洋”，是世界第五个被确定的大洋，是世界上唯一完全环绕地球却没有被大陆分割的大洋。南冰洋是围绕南极洲的海洋，是太平洋、大西洋和印度洋南部的海域，以前一直认为太平洋、大西洋和印度洋一直延伸到南极洲，南冰洋的水域被视为南极海，但因为海洋学上发现南冰洋有重要的不同洋流，于是国际水文地理组织于2000年确定其为一个独立的大洋，成为五大洋中的第四大洋。但在学术界依旧有人认为依据大洋应有其对应的中洋脊。}海，在洋的边缘，是大洋的附属部分。海的面积约占海洋的11%，海的水深比较浅，平均深度从几米到2~3千米。海临近大陆，受大陆、河流、气候和季节的影响，海水的温度、盐度、颜色和透明度，都受陆地影响，有明显的变化。夏季，海水变暖，冬季水温降低；有的海域，海水还要结冰。在大河入海的地方，或多雨的季节，海水会变淡。由于受陆地影响，河流夹带着泥沙入海，近岸海水混浊不清，海水的透明度差。海没有自己独立的潮汐与海流。海可以分为边缘海、内陆海和地中海。边缘海既是海洋的边缘，又是临近大陆前沿；这类海与大洋联

系广泛，一般由一群海岛把它与大洋分开。我国的东海、南海就是太平洋的边缘海。内陆海，即位于大陆内部的海，如欧洲的波罗的海等。地中海是几个大陆之间的海，水深一般比内陆海深些。世界主要的大海接近50个。太平洋最多，大西洋为次之，印度洋和北冰洋差不多，南冰洋最少。2形成原因海洋风光欣赏(20张)研究证明：大约在50亿年前，从太阳星云中分离出一些大大小小的星云团块。它们一边绕太阳旋转，一边自转。在运动过程中，互相碰撞，有些团块彼此结合，由小变大，逐渐成为原始的地球。星云团块碰撞过程中，在引力作用下急剧收缩，加之内部放射性元素蜕变，使原始地球不断受到加热增温；当内部温度达到足够高时，地内的物质包括铁、镍等开始熔解。在重力作用下，重的下沉并趋向地心集中，形成地核；轻者上浮，形成地壳和地幔。在高温下，内部的水分汽化与气体一起冲出来，飞升入空中。但是由于地心的引力，它们不会跑掉，只在地球周围，成为气水合一的圈层。位于地表的一层地壳，在冷却凝结过程中，不断地受到地球内部剧烈运动的冲击和挤压，因而变得褶皱不平，有时还会被挤破，形成地震与火山爆发，喷出岩浆与热气。开始，这种情况发生频繁，后来渐渐变少，慢慢稳定下来。这种轻重物质分化，产生大动荡、大改组的过程，大概是在45亿年前完成了。地壳经过冷却定形之后，地球就像个久放而风干了的苹果，表面皱纹密布，凹凸不平。高山、平原、河床、海盆，各种地形一应俱全了。海洋形成在很长的一个时期内，天空中水气与大气共存于一体；浓云密布。天昏地暗，随着地壳逐渐冷却，大气的温度也慢慢地降低，水气以尘埃与火山灰为凝结核，变成水滴，越积越多。由于冷却不均，空气对流剧烈，形成雷电狂风，暴雨浊流，雨越下越大，一直下了很久很久。滔滔的洪水，通过千川万壑，汇集成巨大的水体，这就是原始的海洋。原始的海洋，海水不是咸的，而是带酸性、又是缺氧的。水分不断蒸发，反复地形云致雨，重新落回地面，把陆地和海底岩石中的盐分溶解，不断地汇集于海水中。经过亿万年的积累融合，才变成了大体匀的咸水。同时，由于大气中当时没有氧气，也没有臭氧层，紫外线可以直达地面，靠海水的保护，生物首先在海洋里诞生。大约在38亿年前，即在海洋里产生了有机物，先有低等的单细胞生物。在6亿年前的古生代，有了海藻类，在阳光下进行光合作用，产生了氧气，慢慢积累的结果，形成了臭氧层。此时，生物才开始登上陆地。总之，经过水量和盐分

古老的养生术有的方法值得现代人学习

干枣〈温〉

- (一) 主补津液，养脾气，强志。三年陈者核中仁：主恶气、卒疰忤。〔心·嘉〕
 - (二) 又，疗耳聋、鼻塞，不闻音声、香臭者：取大枣十五枚，去皮核；蓖麻子三百颗，去皮。二味和捣，绵裹塞耳鼻。日一度易，三十余日闻声及香臭。先治耳，后治鼻，不可并塞之。〔嘉〕
 - (三) 又方，巴豆十粒，去壳生用。松脂同捣，绵裹塞耳。〔嘉〕
 - (四) 又云，洗心腹邪气，和百药毒。通九窍，补不足气。〔嘉〕
 - (五) 生者食之过多，令人腹胀。蒸煮食之，补肠胃，肥中益气。第一青州，次蒲州者好。诸处不堪入药。〔心·嘉〕
 - (六) 小儿患秋痢，与虫枣食，良。〔嘉〕
 - (七) 枣和桂心、白瓜仁、松树皮为丸，久服香身，并衣亦香。〔证〕
- 软枣〈平〉
- 多食动风，令人病冷气，发咳嗽。〔卷·证〕
- 蒲桃(葡萄)〈平〉
- (一) 上益脏气，强志，疗肠间宿水，调中。〔卷·心〕
 - (二) 按经：不问土地，但取藤，收之酿酒，皆得美好。〔卷·嘉〕
 - (三) 其子不宜多食，令人心卒烦闷，犹如火燎。亦发黄病。凡热疾后不可食之。眼暗、骨热，久成麻痺病。〔卷·心·嘉〕
 - (四) 又方，其根可煮取浓汁饮之，(止) 呕哕及霍乱后恶心。〔卷·嘉〕
 - (五) 又方，女人有娠，往往子上冲心。细细饮之即止。其子便下，胎安好。〔卷·嘉〕
- 栗子 (一) 生食治腰脚。蒸炒食之，令气拥，患风水气不宜食。〔嘉〕

(二) 又，树皮：主痒疮毒。〔嘉〕
(三) 谨按：宜日中曝干，食即下气、补益。不尔犹有木气，不补益。就中吴栗大，无味，不如北栗也。其上薄皮，研，和蜜涂面，展皱。〔嘉〕
(四) 又，壳：煮汁饮之，止反胃、消渴。〔嘉〕
(五) 今有所食生栗，可于热灰中煨之，令才汗出，即啖之，甚破气。不得使通熟，熟即拥气。生即发气。故火煨杀其木气耳。〔心·嘉〕覆盆子〔平〕
上主益气轻身，令人发不白。其味甜、酸。五月麦田中得者良。采其子于烈日中晒之，若天雨即烂，不堪收也。江东十月有悬钩子，稍小，异形。气味一同。然北地无悬钩子，南方无覆盆子，盖土地殊也。虽两种则不是两种之物，其功用亦相似。〔卷·嘉〕
芡实〔菱实〕〔平〕
(一) 上主治安中焦，补脏腑气，令人不饥。仙家亦蒸熟曝干作末，和蜜食之休粮。〔卷·嘉〕
(二) 凡水中之果，此物最发冷气，不能治众疾。（令人脏冷），损阴，令玉茎消衰。〔卷·心·嘉·证〕
(三) （可少食。多食）令人或腹胀者，以姜、酒一盞，饮即消。含吴茱萸子咽其液亦消。〔卷·嘉·证〕鸡头子〔芡实〕〔寒〕
(一) 主温，治风痹，腰脊强直，膝痛。补中焦，益精，强志意，耳目聪明。作粉食之，甚好。此是长生之药。与莲实同食，令小儿不（能）长大，故知长服当亦驻年。〔卷·心·嘉〕
(二) 生食动风冷气。可取蒸，于烈日中曝之，其皮壳自开。却皮，取人食，甚美。可候皮开，于臼中舂取末。〔卷·心·嘉〕梅实〔乌梅〕
(一) 食之除闷，安神。乌梅多食损齿。〔心·嘉〕
(二) 又，刺在肉中，嚼白梅封之，刺即出。〔嘉〕
(三) 又，大便不通，气奔欲死：以乌梅十颗置汤中，须臾去核，杵为丸，如枣大。内下部，少时即通。〔嘉〕
(四) 谨按：擘破水渍，以少蜜相和，止渴、霍乱心腹不安及痢赤。治疟方多用之。〔嘉〕木瓜〔温〕
(一) 上主治霍乱（呕），涩痹风气。〔卷·证〕
(二) 又，顽痹人若吐逆下（利），病转筋不止者，（煮汁饮之甚食）。〔卷·证〕
(三) 脚膝筋急痛，煮木瓜令烂，研作浆粥样，用裹痛处。冷即易，一宿三五度，热裹便瘥。煮木瓜时，入一半酒同煮之。〔证〕
(四) （谨按）：枝叶煮之饮，亦（治霍乱），去风气，消痰。每欲霍乱时，但呼其名字。亦不可多食，损齿（及骨）。〔卷·嘉〕
(五) 又，脐下绞痛，可以木瓜一片，桑叶七枚炙，大枣三个中破，以水二大升，煮取半大升，顿服之即（瘥）。〔卷·嘉〕楂子〔平〕
上多食损齿及损筋。唯治霍乱转筋，煮汁饮之。与木瓜功相似，而小者不如也。昔孔安国不识，而谓（梨）之不藏（者）。今验其形小，况相似。江南将为果子，顿食之。其酸涩也，亦无所益。俗呼为梨也。〔卷·嘉〕柿〔寒〕
(一) 主通鼻、耳气，补虚劳不足。〔心·嘉〕
(二) 谨按：干柿，浓肠胃，温中，健脾胃气，消宿血。〔心·嘉〕
(三) 又，红柿：补气，续经脉气。〔嘉〕
(四) 又，柿：涩下焦，健脾胃气，消宿血。作饼及糕，与小儿食，治秋痢。〔嘉〕
(五) 又，研柿，先煮粥欲熟，即下柿。更三两沸，与小儿饱食，并奶母吃亦良。〔嘉〕
(六) 又，干柿二斤，酥一斤，蜜半升。先和酥、蜜，铛中消之。下柿，煎十数沸，不津器贮之。每日空腹服三五枚。疗男子、女人脾虚、腹肚薄，食不消化。面上黑点，久服甚良。〔嘉〕芋〔平〕
(一) 上主宽缓肠胃，去死肌，令脂肉悦泽。〔卷·心〕
(二) 白净者无味，紫色者良，破气。煮汁饮之止渴。十月已后收之，曝干。冬蒸服则不发病，余外不可服。〔卷·嘉〕

修龄要指在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家

人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味无论男女老少，第一印象最重要。从你留给别人的第一印象，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过知识就是力量。不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下希望京东这样保持下去，越做越好

修龄要指建议网友购买

《修龄要指》作为元末明初著名养生家冷谦编著的一部中医养生学专著也是中国古代健身气功学的代表作从四时调摄起居调摄延年六字诀四季却病歌长生一十六字妙诀十六段锦八段锦导引法导引却病歌诀和却病八则九个方面阐述了中医养生的基本理论和吐纳导引修炼的具体方法是作者对中医养生理理论和道家养生学说的传承发挥以及自己多年养生修炼的经验总结多读书增加一点书卷气保持心静如水人淡如菊的心境书是获取知识的渠道提高人素质的有效途径也是涵养静气的摇篮读书妙处无穷书香熏染人生正如莎士比亚所说生活里没有书籍就好像没有阳光智慧里没有书籍就好像鸟儿没有翅膀读书至少可以滋润心灵开启心智由琐碎杂乱的现实提升到一个较为超然的境界一切日常引为大事的焦虑烦忧气恼悲愁以及一切把你牵扯在内的扰攘纷争瞬间云消雾散读书至少可以增长知识去除无知提高素养除去愚昧充实生活丰富精神滋润心灵减少空虚淡定从容明辨是非读书能使人时时闪烁着生命的光辉让人欣赏到不同的生命风景从而使自己灵魂欢畅精神饱满而丰盈1.

\\N\\N\\N读书可以让人滤除浮躁读书撇开喧嚣拨开冗务于小楼一角仔细的品味咀嚼书中的宁静和快感在寂静中体会人生的滋味在书海中滤除浮躁的心态淡泊名利淡然处世无疑是愉悦沧桑人生的美好享受贪婪自私急功近利是造成浮躁的主要原因读书最难做的涵养之如不识字人读书不能取二三诗文务求滚瓜铭三五散句惟求烂熟生吞活剥断章取义开口必曰之乎凡言必谓者也皮囊外曰文化人内实盗娼之属无非丑婆娘施了亮艳脂粉益丑而又可怖也伪饰自己急功近利装门面当做官场职位晋升和商场招揽生意的敲门砖培根先生说过知识就是力量不错多读书增长了课外知识可以让你感到浑身充满了一股力量这种力量可以激励着你不断地前进不断地成长从书中你往往可以发现自己身上的不足之处使你不断地改正错误摆正自己前进的方向所以书也是我们的良师益友

\\N\\N\\N多读书可以让你变聪明变得有智慧去战胜对手书让你变得更聪明你就可以勇敢地面对困难让你用自己的方法来解决这个问题这样你又向你自己的人生道路上迈出了一步\\N\\N\\N多读书也能使你的心情便得快乐读书也是一种休闲一种娱乐的方式读书可以调节身体的血管流动使你身心健康所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情用读书来

为自己放松心情也是一种十分明智的

\\N\\N读书能陶冶人的情操给人知识和智慧所以我们应该多读书为我们以后的人生道路打下好的扎实的基础读书养性读书可以陶冶自己的性情使自己温文尔雅具有书卷气读书破万卷下笔如有神多读书可以提高写作能力写文章就才思敏捷旧书不厌百回读熟读深思子自知读书可以提高理解能力只要熟读深思你就可以知道其中的道理了感受世界的不同

\\N\\N不需要有生存的压力毕竟都是有父母的负担

虽然现在读书的压力很大但请务必相信你是幸福的

\\N在我们国家还有很多孩子连最基本的教育都没办法享受的

\\N所以你现在不需要总结随着年龄的成长你会明白的还是有时间多学习一下

\\N古代的那些文人墨客,都有一个相同的爱好-----读书.书是人类进步的阶梯.读书是每个人都做过的事情,有许多人爱书如宝,手不释卷,因为一本好书可以影响一个人的一生.读一些有关写作方面的书籍,能使我们改正作文中的一些不足,从而提高了我们的习作水平.读书的好处还有一点,就是为我们以后的生活做准备.那么,读书有哪些好处呢?1读书可以丰富我们的知识量.多读一些好书,能让我们了解许多科学知识.2读书可以让我们拥有千里眼.俗话说的好;秀才不出门,便知天下事;运筹帷幄,决胜千里.多读一些书,能通古今,通四方,很多事都可以未卜先知.3读书可以让我们励志.读一些有关历史的书籍,可以激起我们的爱国热情.4读书能提高我们的写作水书籍是我们生活的导航它教会我们去尊重他人也尊重自己让贫乏和平庸远离我们书到用时方恨少事非经过不知难终于买的书送到了很满意

\\N\\N《学记》曰是固教然后知困学然后知不足也对于我们教师而言要学的东西太多而我知道的东西又太少了有人说教给学生一杯水教师应该有一桶水这话固然有道理但一桶水如不再添也有用尽的时候愚以为教师不仅要有一桶水而且要有自来水长流水问渠哪得清如许为有源头活水来是固教然后知困学然后知不足也因此在教学中书本是无言的老师读书是我教学中最大的乐趣比知识更重要的是方法有方法才有成功的路径教师今天的学习主要不是记忆大量的知识而是掌握学

很不错的一本书。

跟书店里的一样，很好哦 废话不多说

同时买了三本推拿的书和这本，比认为这本是最好的！而且是最先收到的！好评必须的，书是替别人买的，货刚收到，和网上描述的一样，适合众多人群，快递也较满意。书的质量很好，内容更好！收到后看了约十几页没发现错别字，纸质也不错。应该是正版书籍，谢谢吃完午饭，趁手头工作不多，便给朋友发了条短信，这次等了半个小时，却依旧没有朋友的回信。我开始坐立不安，记得不久的过去，就算她忙，她总会在半小时内回他的呀！他怀疑难道是自己昨天没发短信给她她生气了？两小时后信息回来，告诉我要到京东帮他买书，如果不买或者两天收不到书就分手！，我靠，没有办法，我就来京东买书了。没有想到书到得真快。在我还没有看这本书的时候，我丝毫不怀疑它是一本好书，很符合80后读者的口味。很难想象一本图书会被我看得像郭德纲的相声书一样，在地铁上都如饥似渴地手不释卷。人都说《红楼梦》是一部罕见的奇书，是人生的镜子，那么对于这部书，在某种意义上也令我感到了丝丝“找出心中所想”的意味，因为我不仅从中看出大论的味道，更是以一种看搞笑图书的心情在愉悦自己，事实上这本书确实不失幽默，在大论了一把之后确实愉悦了广大读者，在此之前，我从来没想到会像一本幽默小说一样去看这本书，因为多年来这类书的泛滥使我对其十分不屑。据说，2011年8月24日，京东与支付宝合作到期。官方公告显示，京东商城已经全面停用支付宝，除了无法使用支付服务外，使用支付宝账号登录的功能也一并被停用。京东商城创始人刘先生5月份曾表示京东弃用支付宝原因是支付宝的费率太贵，为快钱等公司的4倍。在弃支付宝而去之后，京东商城转投银联怀抱。这点我很喜欢，因为支付宝我从来就不用，用起来也很麻烦的。好了，现在给大家介绍三本好书：《古拉格：一部历史》在这

部受到普遍称赞的权威性著作中，安妮·阿普尔鲍姆第一次对古拉格——一个大批关押了成百上千万政治犯和刑事犯的集中营——进行了完全纪实性的描述，从它在俄国革命中的起源，到斯大林治下的扩张，再到公开性时代的瓦解。阿普尔鲍姆深刻地再现了劳改营生活的本质并且将其与苏联的宏观历史联系起来。《古拉格：一部历史》出版之后立即被认为是一部人们期待已久的里程碑式的学术著作，对于任何一个希望了解二十世纪历史的人来说，它都是一本必读书。厌倦了工作中的枯燥忙碌？吃腻了生活中的寻常美味？那就亲手来做一款面包尝尝吧！面包不仅是物质生活的代名词，还是温暖和力量的化身。作者和你一样，是一个忙碌的上班族，但她却用六年的烘焙经验告诉你：只要有一颗热爱生活的心，一双勤快灵活的手，美味的面包和美好的生活，统统都属于你！

<停在新西兰刚刚好>100%新西兰=1%旅行 1%打工

98%成长全世界年轻人都在打工度假！错过30岁就等下辈子！她叫巴道。26岁那年，她发现一个书本上从来没有提过的秘密：全世界年轻人都在打工度假。拿到打工度假签证，你不必承担巨额旅费，也不必羞于张口找父母要钱，因为你可以像当地人一样打工赚钱。你不会成为一个无趣又匆忙的观光客，因为你可以花一年的时间，看细水长流。目前向中国大陆开放这种签证的国家，只有新西兰——《霍比特人》和《魔戒》的故乡，百分百纯净的蓝天白云，山川牧场。世界向年轻人敞开了一道门。门外光芒万丈，门里波谲云诡。巴道发现，自己心动了。|

冷谦为明初道士。生卒年不详。字启敬，或曰起敬，道号龙阳子。钱塘（今浙江

冷谦像[1]

杭州）人，或曰嘉兴（今浙江嘉兴市）人，或曰武陵（今湖南常德）人。道士行藏不详，现存记载仅见其从事音乐、绘画之事。《明史·乐志》载，吴元年（1364），明太祖“置太常司，其属有协律郎等官。元末有冷谦者，知音，善鼓瑟，以黄冠隐吴山（在今浙江杭州市）。召为协律郎，令协乐章声谱，俾乐生习之。……乃考正四庙雅乐，命谦较定音律及编钟、编磬等器，遂定乐舞之制”。

冷谦是明代郊庙乐章的奠基者。曾著《太古遗音》琴谱一卷，宋濂为之作序，书已佚；又著《琴声十六法》，今存。是明初很有影响的音乐家。

许多中国绘画史籍又记其为元、明大画家，且加以仙化。其中以明末清初人姜绍书所撰之《无声诗史》记载最详，其卷一谓：“仙人冷谦，字起敬，武陵人，道号龙阳子。洪武初以善音律仕为太常协律郎，盖百余龄矣，……（元）中统（1260～1263）初，与邢台刘秉忠从沙门海云游，书无不读，尤邃于《易》及邵氏《（皇极）经世》，天文、地理、律历、众技皆能通之。至元间，秉忠入拜太保，参中书事，君乃弃释业儒，游于霅川（今浙江吴兴县南），与赵子昂（孟頫）游四明卫王府，睹唐李将军画，忽发胸臆效之，不月余，山水、人物，悉臻其妙，……由此以丹青名于时。莅淮阳，遇异人，授中黄大丹，出示平叔（张伯端）《悟真》之旨，悟之如己作。至明百数十岁，绿鬓童颜，如方壮时。所画《蓬莱仙弈图》，尤为神物，图后有张三丰题识，二仙之迹，可称联璧。先生于永乐中有画鹤之诬，隐壁仙去。”清人徐沁《明画录》卷二《冷谦传》谓：“世传其化鹤入瓶，事甚诡异。”可见在明清时，人们对冷谦之绘事已有许多神异传说。所传张三丰对冷谦《蓬莱仙弈图》之题识，收入《道藏辑要》的清道士李西月重编之《张三丰真人全集》中有抄录，从中可以看出，时人对此题识已提出质疑。

冷谦题燕肃春山图卷

明清间传冷谦神异事甚多。《古今图书集成·神异典》引《已症编》云：冷谦曾“遇异人传异术。有友人贫，不能自存，求济于谦。谦曰：‘吾指汝一所往焉，慎勿多取。’乃于壁间画一门，一鹤守之。令其人敲门，门忽自开，入其室，金宝充牣，盖朝廷内帑也。其人恣取以出。”后被查出，官差逮冷谦，谦隐身入瓶中。逮者“以瓶至御前，上问之，辄于瓶中应如响。上曰：‘汝出，朕不杀汝。’谦对：‘臣有罪不敢出。’上怒，击其瓶碎之，片片皆应，终不知所在”云云。

冷谦：明代医家。字启敬，号龙阳子。武林（今浙江杭州）人。尝官至太常协律郎、效庙乐章等职。于养生术颇有研究，提出六字延年诀，即“嘘、泗、呵、吹、呼、嘻”，于调摄、养生、四季起居、自我按摩等方面，均有独到见解，所著《修龄要旨》，后辑入《颐身集》。

他倡导的养生健身法简而实用，其中“长生十六字诀”，长生十六字诀”，即“一吸便提，气气归脐，一提便咽，水火相见”。作者称其为“至简至易之妙诀也”。此十六字诀是水火相济

养生法。其养生理论是中医学上的肾命水火说。肾命水火说认为，命门的相火和真水，相互依赖，保持平衡状态，才有利于身体健康。

“一吸便提（即提肛门），气气归脐”，就是用提肛导引之法，来补肾命火；“一提便咽”（即吞咽津液），以滋肾水，这样，肾命“水火相见”，如此导引补水配火，调补肾之阴阳，水火相济，使身体保持平衡状态。中医认为，人体阳气虚弱和阴精不足，是发生疾病和早衰的根本原因。如果一个人阳气不足，五脏六腑的功能就会减弱；如果阴精不足，五脏六腑就会枯竭，从而导致各种虚损病的发生。人到中年以后，身体各脏器功能逐渐减弱，容易发生阳气和阴精不足，注意温补阳气，滋补阴精尤为重要。冷谦“长生十六字诀”，即“一吸便提，气气归脐”，通过提肛导引，温补阳气，并以“一吸便咽”，补火配水，两者相互配合，补阳滋阴，使身体处于良好的平衡状态。

用现代医学观点分析，“长生十六字诀”是一种“提肛”和“吞咽津液”相结合的健身法。采用这种方法，一方面可以防治肛肠和泌

尿系统生理性老化，另一方面唾液中含有一种唾液腺激素，能促进细胞的生长和分裂，可延缓内脏器官功能的生理性衰退。“提肛”和“咽津液”巧妙配合，有利于强身长寿。

“长生十六字诀”具体做法较为简单，略得空闲，行住坐卧姿势均可。先平心静气，轻轻吐气三口，意一到处，便可行之。口中先须漱津三五次，舌搅上下腭，仍以舌抵上腭，满口津生，连津咽下，汨然有声。随于鼻中，吸清气一口，以意会及心目寂地，直送到腹部脐下一寸三分丹田元海中，略存一存，谓之一吸，随用下部，轻轻如忍便状（即提肛）以意力提使归脐，连及夹脊双关肾门一路提起，直至后顶至枕关，透入泥丸顶内（即脑海），其升而上之，亦不觉气之上出，谓之一呼，一呼一吸谓之一息……久久行之，祛病延年。

比较喜欢这本书，字体大小比较适中

修龄要指修龄要指修龄要指

悠闲的时候，泡上一杯茶，懒散地坐在窗前，捧着一本书阅读。茶气袅袅，书香漫漫。不时地呷上一口茶，随意地翻上几页书，心神都会清爽如风。所有的声音都哑默沉寂，听到的只是自己的声息，还有那书页的翻动声，整个人仿佛都溶入书中。这时难道不是一种享受吗？反正我一直固执地认为，如果人生有种种快乐，读书恐怕是最大的快乐。这正是图书这条长河，在进入高科技时代，依然翻波起澜的所在。每次一本新书出版，看到读者排队购买，就会自然想起年轻时，自己购书找书的情景。那时北京的书店，没有现在这么多，书店最集中的地方，当属王府井大街了，只要听说有新书出版，下班后连饭都不吃，赶紧乘车往书店跑。倘若顺利地买到了，立马就会在店内翻阅，然后再去找地方吃饭，“先睹为快”此时深有体会。要是书籍已经售完，得先登记预购手续，心里踏实了才会离开，可是情绪上会有些沮丧。记得有次发行新版《鲁迅全集》，因为发行数量有限，我在书店办了预购手续，心里总还是有些不放心，乘车走到半路又折回去，找一位通过购书认识的营业员，请她一定为我盯着这件事。直到有一天这套书拿到手，就像小时候过年拿到新衣，别提心里有多么高兴啦。当然，比这更高兴的还是阅读，拿着一本新书或喜欢的书，慢慢地品咂书中的内容，细细地咀嚼精彩的语句，感觉真的像吃一顿美餐，许久想起都是余味无穷。把书籍称为“精神食粮”，我想就是来自这

种感觉。记得小时候读《水浒传》，读到那些除害兴义的章节，不仅会为梁山好汉们喝彩，而且自己仿佛就在其中，一股侠气飘飘然加身，哪里还记得此时正是何时，直到母亲走过来叫吃饭，猛然从书中的情境走出，这才知道原来是种神往。大概就是从这时候起，渐渐培养了读书的兴趣，除去不能读书的岁月，这一生总是以书为伴。读书成了我的爱好，图书成了我的朋友，所以，友人让我为书房写句话，我总是毫不犹豫地写下：

“书是宝”或“读书求趣”。

在今天，拥有一部电脑如同拥有整个世界，有的人对于纸质图书，开始有些厌倦了、嫌弃了，更愿意从网上快速阅读，这样做也不是不可以，只是从感官的享受上，绝对没有读书的快乐。因为只要你想借阅读享受快乐，这种方式就永远不会消亡。而且，随着更多人浮躁情感的减退，传统阅读方式仍然会受钟爱，有关媒体报道一些古典著作图书，高印数问世后招来读者抢购，就是对此最好的印证和说明。作为今天的读者，真的很幸福很幸运，每年都有新的图书出版，任你自由自在地选购，然后回家悠闲地阅读品咂，图书如同活水浩荡的海洋。

修龄要旨，中华书局出的，推荐

写的的书都写得很好，修龄要指作为元末明初著名养生家冷谦编著的一部中医养生学专著，也是中国古代健身气功学的代表作。从四时调摄、起居调摄、延年六字诀、四季却病歌、长生一十六字妙诀、十六段锦、八段锦导引法、导引却病歌诀和却病八则九个方面阐述了中医养生的基本理论和吐纳导引修炼的具体方法，是作者对中医养生理论和道家养生学说的传承发挥以及自己多年养生修炼的经验总结。还是朋友推荐我看的，后来就非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。修龄要指，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读，阅读了一下，写得很好，修龄要指作为元末明初著名养生家冷谦编著的一部中医养生学专著，也是中国古代健身气功学的代表作。从四时调摄、起居调摄、延年六字诀、四季却病歌、长生一十六字妙诀、十六段锦、八段锦导引法、导引却病歌诀和却病八则九个方面阐述了中医养生的基本理论和吐纳导引修炼的具体方法，是作者对中医养生理论和道家养生学说的传承发挥以及自己多年养生修炼的经验总结。，内容也很丰富。，一本书多读几次。，快递送货也很快。还送货上楼。非常好。修龄要指，超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所在来这里买书是非常明智的。然而，目前社会上还有许多人被一些价值不大的东西所束缚，却自得其乐，还觉得很满足。经过几百年的探索和发展，人们对物质需求已不再迫切，但对于精神自由的需求却无端被抹杀了。总之，我认为现代人最缺乏的就是一种开阔进取，寻找最大自由的精神。中国人讲虚实相生，天人合一的思想，于空寂处见流行，于流行处见空寂，从而获得对于道的体悟，唯道集虚。这在传统的艺术中得到了充分的体现，因此中国古代的绘画，提倡留白、布白，用空白来表现丰富多彩的想象空间和广博深广的人生意味，体现了包纳万物、吞吐一切的胸襟和情怀。让我得到了一种生活情趣和审美方式，伴着笔墨的清香，细细体味，那自由孤寂的灵魂，高尚清真的人格魅力，在寻求美的道路上指引着我，让我抛弃浮躁的世俗，向美学丛林的深处迈进。合上书，闭上眼，书的余香犹存，而我脑海里浮现的，是一个皎皎明月，仙仙白云，鸿雁高翔，缀叶如雨的冲淡清幽境界。愿我们身边多一些主教般光明的使者，有更多人能加入到助人为乐、见义勇为的队伍

慢慢掌握几种呼吸方法，或许日久见效

祖先总结的人生道理，我们千万不能丢

还没看完~

我在网上买的几本书送到了。取书的时候，忽然想起一家小书店，就在我们大院对面的街上，以前我常去，书店的名字毫无记忆，但店里的女老板我很熟，每次需要什么书都先给她打电话说好，晚上散步再去取。我们像朋友一样聊天，她还时常替读者找我签名。可是，自从学会从网上购书后，我再也没去过她那里了，今天忽然想起她，晚上散步到她那里，她要我教她在网上买书，这就是帮她在京东上买了这本书。好了，废话不说。好了，我现在来说说这本书的观感吧，坐得冷板凳，耐得清寂夜，是为学之根本；独处不寂寞，游走自在乐，是为人之良质。潜心学问，风姿初显。喜爱独处，以窥视内心，反观自我；砥砺思想，磨砺意志。学与诗，文与思；青春之神思飞扬与学问之静寂孤独本是一种应该的、美好的平衡。在中国传统文人那里，诗人性情，学者本分，一脉相承久矣。现在讲究“术业有专攻”，分界逐渐明确，诗与学渐离渐远。此脉悬若一线，惜乎。我青年游历治学，晚年回首成书，记忆清新如初，景物历历如昨。挥发诗人情怀，摹写学者本分，意足矣，足已矣。发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都很喜欢，谢谢！据悉，京东已经建立华北、华东、华南、西南、华中、东北六大物流中心，同时在全国超过360座城市建立核心城市配送站。是中国最大的综合网络零售商，是中国电子商务领域最受消费者欢迎和最具有影响力的电子商务网站之一，在线销售家电、数码通讯、电脑、家居百货、服装服饰、母婴、图书、食品、在线旅游等12大类数万个品牌百万种优质商品。选择京东。好了，现在给大家介绍两本好书：《电影学院037?电影语言的语法:电影剪辑的奥秘》编辑推荐：全球畅销三十余年并被翻译成数十种语言，被公认为讨论导演、摄影、剪辑等电影影像画面组织技巧方面最详密、实用的经典之作。[从实践出发阐明摄影机位、场面调度、剪辑等电影语言，为“用画面讲故事”奠定基础；百科全书式的工作手册，囊括拍摄中的所有基本设计方案，如对话场面、人物运动，使初学者能够迅速掌握专业方法；近500幅机位图、故事板贯穿全书，帮助读者一目了然地理解电影语言；对大量经典影片的典型段落进行多角度分析，如《西北偏北》、《放大》、《广岛之恋》、《桂河大桥》，深入揭示其中激动人心的奥秘；《致青年电影人的信:电影圈新人的入行锦囊》是中国老一辈电影教育工作者精心挑选的教材，在翻译、审订中投入了巨大的心力，译笔简明、准确、流畅，惠及无数电影人。二、你是否也有错过的挚爱？有些人，没有在一起，也好。如何遇见不要紧，要紧的是，如何告别。《莫失莫忘》并不简单是一本爱情小说，作者将众多社会事件作为故事的时代背景，俨然一部加长版的《倾城之恋》。“莫失莫忘”是贾宝玉那块通灵宝玉上刻的字，代表着一段看似完美实则无终的金玉良缘。叹人间美中不足今方信，纵然是举案齐眉，到底意难平。“相爱时不离不弃，分开后莫失莫忘”，这句话是秋微对感情的信仰，也是她对善缘的执念。才女作家秋微近几年最费心力写的一本小说，写作过程中由于太过投入，以至揪心痛楚到无法继续，直至完成最后一个字，大哭一场，才得以抽离出这份情感，也算是对自己前一段写作生涯的完美告别。

对我的学习有帮助今天我在网上买的几本书送到了。取书的时候，忽然想起一家小书店，就在我们大院对面的街上，以前我常去，书店的名字毫无记忆，但店里的女老板我很

熟，每次需要什么书都先给她打电话说好，晚上散步再去取。我们像朋友一样聊天，她还时常替读者找我签名。可是，自从学会从网上购书后，我再也没去过她那里了，今天忽然想起她，晚上散步到她那里，她要我教她在网上买书，这就是帮她在京东上买了这本书。好了，废话不说。书的内容很好，就是快递寄到时外面的塑料包装都破损了，幸好书未烂，希望京东在快递上更加强一点，正在阅读中，书不错，是正版，送给老公的。做父亲的应该拜读一下。以后还来买，不错给五分。内容简单好学，无基础的人做入门教材还是很不错的，配料的讲解很细致，雕塑技法讲解也很细致。人物雕塑难度不大，也有鲜明的形象个性，但算不上精美。的确有可学之处，做入门教材还是不错的。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。|现在，京东域名正式更换为JDCOM。其中的“JD”是京东汉语拼音（JING DON|G）首字母组合。从此，您不用再特意记忆京东的域名，也无需先搜索再点击，只要在浏览器输入JD.COM，即可方便快捷地访问京东，实现轻松购物。名为“Joy”的京东吉祥物我很喜欢，TA承载着京东对我们的承诺和努力。狗以对主人忠诚而著称，同时也拥有正直的品行，和快捷的奔跑速度。太喜爱京东了。|好了，现在给大家介绍两本好书：《电影学院037?电影语言的语法:电影剪辑的奥秘》编辑推荐：全球畅销三十余年并被翻译成数十种语言，被公认为讨论导演、摄影、剪辑等电影影像画面组织技巧方面最详密、实用的经典之作。|从实践出发阐明摄影机位、场面调度、剪辑等电影语言，为“用画面讲故事”奠定基础；百科全书式的工作手册，囊括拍摄中的所有基本设计方案，如对话场面、人物运动，使初学者能够迅速掌握专业方法；近500幅机位图、故事板贯穿全书，帮助读者一目了然地理解电影语言；对大量经典影片的典型段落进行多角度分析，如《西北偏北》、《放大》、《广岛之恋》、《桂河大桥》，深入揭示其中激动人心的奥秘；《致青年电影人的信:电影圈新人的入行锦囊》是中国老一辈电影教育工作者精心挑选的教材，在翻译、审订中投入了巨大的心力，译笔简明、准确、流畅，惠及无数电影人。二、你是否也有错过的挚爱？有些人，没有在一起，也好。如何遇见不要紧，要紧的是，如何告别。《莫失莫忘》并不简单是一本爱情小说，作者将众多社会事件作为故事的时代背景，俨然一部加长版的《倾城之恋》。“莫失莫忘”是贾宝玉那块通灵宝玉上刻的字，代表着一段看似完美实则无终的金玉良缘。叹人间美中不足今方信，纵然是举案齐眉，到底意难平。“相爱时不离不弃，分开后莫失莫忘”，这句话是秋微对感情的信仰，也是她对善缘的执念。才女作家秋微近几年最费心力写的一本小说，写作过程中由于太过投入，以至揪心痛楚到无法继续，直至完成最后一个字，大哭一场，才得以抽离出这份情感，也算是对自己前一段写作生涯的完美告别。

掩耳去头旋 (97%好评) 623条 ￥13a.80(5b.6折) 795条 出版说明 夏三月 第二篇
延年六字诀 呵心气诀 呼脾气诀 四季却病d歌 第六篇 八段锦导引法 起火得长安
升观鬢不斑 托踏e应轻骨 凝e抱固丹田 e百年程氏养生经：养生大穴家用说明书
大国医系列：中医祖传的那点儿东西1 ￥50.60(8.6折) 623条 ￥13.80(5.6折h) (96h%好评)
h795条 出版说明 夏三月 第二篇 延年六字诀 呵心气诀 呼脾气诀j 四季却病j歌 第六篇
八段锦导引法 起火得长安 升观鬢不斑 托踏应轻骨 凝抱固丹田 第九篇 1142条
百年程氏养生经：养生大穴家用说明书 ￥m10.40m(3.5折) 159条
大国医系列：中医祖传的那点儿东西1 (9o6%好评o) 113条o ￥19.50(6.8折) (96%好评)
八卦象数疗法 ￥23.50(6.2折) (98%好评) 总序 秋三月 起居调摄 总诀 嘘r肝气诀
r嘻三焦诀 第r五篇 第八篇 梦失封金匱 鼓呵消积聚 升观鬢不斑 托踏s应轻骨 t凝抱固丹田
1142条 百年程氏养生经：养生大穴家用说明书 ￥10.w40(3.5折) 1u59条
大国医系列：中医祖传的那点儿东西1 113条
曲黎敏《黄帝内经》智慧系列：黄帝内经·养生智慧 1001条 ￥23.50(6.x2折) y总序

四时调摄总诀 嘘肝气诀 第五篇 第八篇 兜礼治伤寒 运睛除眼翳 淡食能多补 (98%好评)
家庭拔罐疗法 (99%好评) 芳香疗法配方宝典 (下) B (95%好评) ¥14.40(7.2折)
(98%好评)C ¥15.70(5C.5折) 总序 总诀 嘘肝气诀 十六段锦 第八篇 运睛除眼翳
搓涂自美颜 (98%好评) 215条 (99%好评) 144条 563条 《黄帝内经》现学G现用
神医这样看病 ¥15.70(5.5折) 冬三月 第H三篇 咽肺气诀 长生H一十六字诀 导引却病歌诀
形衰守玉关 闭摩通滞气 无心得大还 (9J7%好评J) 1366条 ¥18.20(6.2折)
芳香疗法配方宝典 (下) 563条 ¥14.40(7.2折) 神医这样看病 前言 吹肾气诀 第四篇
第M七篇 导引M却病歌诀 掩耳去头旋 闭摩通滞气 ¥15.50(5.4折) 13606条 (907%好评)
芳香疗法配方宝典 (上) 623条 ¥13.80(5.6折) 出版说明 夏三月 延年六字诀 呼脾气诀
八段锦导引法 起火得长安 掩耳去头旋 无心得大还 ¥15.50(5.4折) 1366条
¥18.20(6T.2折) 111条 623条 字里藏医 出版说明 第一篇 延年六U字诀 呵心气诀
八段锦U导引法 起火得长安 托踏应轻骨 凝抱固丹田 ¥10.4X0(3.5W折) 159条
¥18.20(6.2折) 113条 (96%好评) 八卦象数X疗法 (9Y8%好评) 第一篇 延年六字诀
呵心气诀 八段锦导引法 Z起火得长安 升观鬢不Z斑 凝抱固丹田 第八篇
芳香疗法配方a宝典 (a下) 八段锦导引法 第?

书很好，是正品，物流超快工作之余，人们或楚河汉界运筹帷幄，或轻歌曼舞享受生活，而我则喜欢翻翻书、读读报，一个人沉浸在笔墨飘香的世界里，跟智者神游，与慧者交流，不知有汉，无论魏晋，醉在其中。我是一介穷书生，尽管在学校工作了二十五年，但是工资却不好意思示人。当我教训调皮捣蛋的女儿外孙子们时，时常被他们反问：“你老深更半夜了，还在写作看书，可工资却不到两千！”常常被他们噎得无话可说。当教师的我这一生注定与清贫相伴，惟一好处是有双休息日，在属于我的假期里悠哉游哉于书香之中，这也许许多书外之人难以领略的惬意。好了，废话不多说。书不错 我是说给懂得专业的人听得

毕竟是小范围交流

挺好，粘合部分不是太好，纸质还是不错的，质量好，封装还可以。虽然价格比在书店看到的便宜了很多，质量有预期的好，书挺好！之前老师说要买 但是是自愿的没买等到后来说要背 找了很多家书店网上书店都没有 就上京东看看 没想到被找到了好了，我现在来说说这本书的观感吧，坐得冷板凳，耐得清寂夜，是为学之根本；独处不寂寞，游走自在乐，是为人之良质。潜心学问，风姿初显。喜爱独处，以窥视内心，反观自我；砥砺思想，磨砺意志。学与诗，文与思；青春之神思飞扬与学问之静寂孤独本是一种应该的、美好的平衡。在中国传统文人那里，诗人性情，学者本分，一脉相承久矣。现在讲究“术业有专攻”，分界逐渐明确，诗与学渐离渐远。此脉悬若一线，惜乎。我青年游历治学，晚年回首成书，记忆清新如初，景物历历如昨。挥发诗人情怀，摹写学者本分，意足矣，足已矣。据说，2011年8月24日，京东与支付宝合作到期。官方公告显示，京东商城已经全面停用支付宝，除了无法使用支付服务外，使用支付宝账号登录的功能也一并被停用。京东商城创始人刘先生5月份曾表示京东弃用支付宝原因是支付宝的费率太贵，为快钱等公司的4倍。在弃支付宝而去之后，京东商城转投银联怀抱。这点我很喜欢，因为支付宝我从来就不用，用起来也很麻烦的。好了，现在给大家介绍两本好书：《婚姻是女人一辈子的事》简介：最实用剩女出嫁实战手册、婚女幸福宝典；婚姻不是最终归宿，幸福的婚姻才是真正的目的；内地首席励志作家陆琪首部情感励志力作；研究男女情感问题数年，陆琪首本情感婚姻励志作品。作者作为怀揣女权主义的男人，毫无保留地剖析男人的弱点，告诉女人应该如何分辨男人的爱情，如何掌控男人，如何获得婚姻的幸福。事实上，男人和女人是两种完全不同的动物，用女人的思考方式，永远也了解不透男人。所以陆琪以男性背叛者的角度，深刻地挖掘男人最深层的情感态度和婚姻方式，让女人能够有的放矢、知己知彼，不再成为情感掌控的弱者。二、《正能量（实践版）》——将“正能量”真正实践应用的第一本书！心理自助全球第一品牌书！销量突破600万册！“世界级的演讲家和激励大师”韦恩·戴尔，为我们带来了这本世界级的心理学巨作！他在韦恩州立大学获得过教育咨询博士学位，曾任纽约圣约翰大学教授，是自我实现领域的国际知名作家和演讲家。他出版过28本畅销书，制作了许多广播节目和电视录像，而且在数千个电视和广播节目中做过嘉宾访谈。本书跻身《纽约时报》畅销书榜数十周之久，在全球取得了极高的赞誉，曾激励数

百万人走上追逐幸福之途。《正能量（实践版）》——内容最实用、案例最详实，10周改善你的人生！这本书是作者联合数十位科学家、心理学家，耗费十余年心力的研究结晶。通过一系列行之有效的方法，以帮助所有身处人生低谷、长期焦虑、沮丧、消沉、自我怀疑的人，过上幸福喜乐的生活。每一章都像一次心理咨询，详细论述了各种自我挫败行为，分析我们之所以不愉快、消极应对生活的原因，把人们日常生活中所暴露的性格缺陷（如自暴自弃、崇拜、依赖）和不良情绪（如悔恨、忧虑、抱怨、愤怒）逐条分析，揭开你最想知道的心理学真相，每章结尾都提供了简易的方法，使得你即刻改变恶行，拥抱新生。

中华书局的书的确比较好

钱老著作。。。。不用说

据说很不错，老妈喜欢就行

忌剧烈对抗：老年人大都心有余而力不足，剧烈对抗性运动容易激发逞强好胜心理，造成超负荷运动，使机体极度疲劳、免疫力下降，易患疾病，跳广场舞（http://miaodianzi.fillseo.com/c_115/）甚至发生意外事故。

忌过量负重：人到老年后，肌肉逐渐萎缩，力量素质日趋下降，且灵敏和协调性变差，反应较迟钝。过量负重，极易引起肌肉、韧带损伤。

忌盲从：运动项目同健身效果有关，不要盲从他人锻炼，要根据自己的兴趣爱好、健康状况和周围环境与条件，选择适于自身的运动项目。如要改善心肺功能，可选练步行、慢跑、打太极拳、游泳或骑自行车运动等。

忌运动过度：老年人生理功能衰退，运动量承受力有限，若运动过度，会导致多种疾病。衡量运动是否过度，可用翌日清晨心律是否恢复、睡眠质量、食欲好坏及有无厌恶运动心理存在等加以确定。

忌过分计较胜负：老年人健身运动，重在参与，目的是健身，决不是为争胜负。否则，会使心理失去平衡，甚至对运动产生厌恶，以致心情不悦而患抑郁症。

忌操之过急：老年人身体器官日渐老化，生理功能日趋减退，掌握运动技能较慢，对运动负荷的适应能力较差。因此，增加运动难度、运动强度和运动时间，一定要循序渐进，宁慢勿快，不宜操之过急。

忌运动时憋气：运动时憋气害处有二：一是使血液循环不畅，血液回心受阻，易使大脑缺氧，甚至产生头晕用骸和昏厥；二是会使血压升高，易诱发中风等脑血管意外。老年人运动时不要輕易做有憋气动作的力量练习，以适当增加呼吸深度为好。

心平气和利于寿，七情突发伤于心，。喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，随客观情况变化接踵而来，七情失调，心神则难平和。要懂得喜过则伤心，怒过则伤肝，忧过则伤肺，思过则伤脾，恐过则伤肾的道理。东汉荀悦说：“故喜怒、哀乐、思虑必得其中，可以养神也。”心平则神安，这就是他的“秉性中和”论的养生观。南怀瑾在《如何修正佛法》中举例说，一天，寒山问拾得：“世间谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、骗我，如何处置？”拾得曰：“只要忍他，让他、避他、由他、耐他、敬他、不要理他，再过几年，你且看他。”此话何止佛家所言，对现实生活也极有裨益。对平衡养心大有好处。

《内经》有“恬澹虚无，真气从之，精神内守，病安从来”之说，强调人要胸怀坦荡，得失宠辱方可抑喜忧，制盛怒。这样，人的“真气”才能保养，疾病也就不会发生了。“心病”最损人，开朗从容养人心，乐观温和、豁达大度才是心理健康的重要标志。要睡眠平衡。俗言：“抠成的疮，睡成的病”。睡眠时间过长，身体各机能呆滞，久之必致病；睡眠不足，则精神耗竭无以复养而致痼疾。据调查。每晚睡7-8小时的人寿命长，不足4小时死亡率高两倍，而睡眠达10个小时以上者80%短命。要饮食平衡，古人认为，“膏粱体质之人，病多不治”，《内经》说：“饮食自倍，肠胃乃伤。”现代医学证明：进食太多，引起肥胖促早衰。胖人比中等营养状况的人平均少活10-12年。超正常体重，每公斤会使寿命短8个月。前苏联长寿者学会指出，如饮食合理平衡，可延长寿命8年左右。另外，偏食、挑食造成营养不全，会产生毒素积聚，破坏正常新陈代谢。

修龄要指。中华文化养生书，值得一读。钱超尘主编这套书还可以收藏。我读后觉得不错。这次买后送朋友

第一次的书皮有破碎褶皱，而后提交换货申请，服务质量非常满意

国学精粹，养生宝典，值得细细品读。

比在书店买便宜多了，是正版，支持京东

古人非一般，非古书不读啊

传世经典 原汁原味 养生养心. 老爸喜欢

这个系列不错，收集中

送老人的，老人蛮喜欢的。

不错的书，是正版的

很好，真的很值得一看啊。

中华养生的经典书籍，养生无小事，不错~~有图有文，容易懂，很好~~

相当不错。老妈非常满意的书。

从一年四季，到睡前醒后等各个方面介绍了传统养生的知识和一些宝贵的方法。另外，
六字诀记录的很详实，推荐大家练一下。

内容还不错，可以看看。

不错哦，没有推荐错！

这次买了4本书，花的是真金白银，买的是实实在在的知识。健康是无价的，我们，每个人都是富翁，因为有健康。如果能最大限度的褒词这种健康无疑是为财富保值。我买的这几本书都是中华养生的经典，淡然还没有买全，但是曾国藩说过读书不二，先学会这些再说。认得身体其实本身就有强大的自我修复功能只不过现在人都忽略或者乌七八糟的饮食和生活习惯已经让身体难以承受了。学会养生不会让你不食人间烟火。很小的改变慢慢减持 就会有效果，我这一个星期的 素食清单饮食习惯，和良好严格的作息制度已经让我收益很大了。头脑清醒，身体畅通，貌似智商都提高了，一下子可以写这么多字。

学好用好,注重养生,提高生活质量.

父母很喜欢，正在仔细阅读。

修龄要指（正本清源 传世经典 原汁原味 养生养心） HAO

开卷有益，闲来读读。

父母看电视上介绍了老老恒言，看到同一系列还有这几本，就也买下来了。

《修龄要指》作为元末明初著名养生家冷谦编著的一部中医养生学专著，也是中国古代健身气功学的代表作。从四时调摄、起居调摄、延年六字诀、四季却病歌、长生一十六字妙诀、十六段锦、八段锦导引法、导引却病歌诀和却病八则九个方面阐述了中医养生的基本理论和吐纳导引修炼的具体方法，是作者对中医养生理论和道家养生学说的传承发挥以及自己多年养生修炼的经验总结。

很好的一本书 很好的一本书

好书 值得认真读 值得买

印刷精良，不错，学习一下

一看目录就知道是好书。插图也配得很好。

包装精美，值得一读，京东的东东值得购买。

不错，纸张印刷都很好，古代养生经典，值得一看

快递也是按时到的，也没有出现像其他网友所说的书有破损的情况

日常传统养生之法，易于实践，有助于身体。是对传统养生诸法的总结。

经典就是经典，大家看了就知道。

寻觅旧路，从开宝山，大利益。

挺好的书，值得看挺好的书，值得看

搞了一套 感觉除了黄帝内经 其他都好 黄帝内经篇幅太小 内容不全

80多岁的老爷子 很喜欢

值得静下心来读的好书

很有参考价值 好好读读会受益匪浅

搞活动的时候入手价格还不错

中华书局搞活动的时候买的，当时也是看了大家的评价才下手买的，心里有点小忐忑，害怕失望，但是拿到手后，发现还真是一读，喜欢养生的人还是可以好好参考的

前言里这本译注本被他们说的很重要。内容和装帧都不错，但是用纸不讲究，是轻型纸，恶俗，也不易保存，若干年后全部会风化变脆。

挺好
的一本养生书籍，既能从一个侧面了解中国传统文化。也能用书中的养生方法进行养生。其实拿来自用和送人都挺好的。

观今宜鉴古，看看古人是怎么养生的

中国人的养生修心方法好书

制作精良，养生必备，装帧美观

养生经典，很多实用的东西，值得看看

古人的智慧似乎总是在超越当今人们的聪明，不是吗？

精美，喜欢。收藏。印刷泡沫化，选材不错。真是俗的也雅啊。

中华书局的书印刷很好，内容也很有意思

很喜欢。。。。。。。。。

中华书局出的传统养生系列

[修龄要指_下载链接1](#)

书评

[修龄要指_下载链接1](#)