

让你感动的美好心灵故事

感悟生命的可贵

何春树 ◎ 编



全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

图书在版编目（CIP）数据

感悟生命的可贵 / 何春树编. — 合肥 : 安徽人民出版社, 2013. 4
ISBN 978-7-212-06394-8

I. ①感… II. ①何… III. ①故事—作品集—世界
IV. ①I14

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第063378号

感悟生命的可贵

何春树 编

出版人：胡正义
责任编辑：汪双琴
封面设计：大华文苑

出版发行：时代出版传媒股份有限公司<http://www.press-mart.com>
安徽人民出版社<http://www.ahpeople.com>
合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场八楼
邮编：230071
营销部电话：0551-63533258 0551-63533292（传真）
印制：北京海德伟业印务有限公司
（如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂商联系调换）

开本：700×1000 1/16 印张：10 字数：156千字
版次：2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

标准书号：ISBN 978-7-212-06394-8 定价：29.80元

版权所有，侵权必究



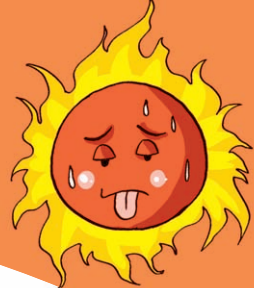
人生匆匆，岁月涛涛，总有一份份感动在我们心灵留下倒影，总有一种情愫让人回味无穷，使我们或感觉人生的美好，或感觉希望的永恒，这就是我们生命的光华。让我们采撷心灵感动的倒影，编织美好心灵的花环，让我们永远生活在温馨的心灵花园吧！

心灵是我们的生命之场，演绎着我们人生的酸甜苦辣，只要我们细细品味，就会触摸到真实的内心世界，就会走到心灵之河的彼岸。让我们坚守心灵的真实吧！这样我们才会感觉到人生的深刻内涵；让我们获得心灵的小憩吧！这样我们才会收获那份沉静的感动。

一粒沙子蕴含一个世界，一滴露珠反映太阳光辉，一则小故事饱含心灵感动，一句小哲理看出心灵结晶，这就是故事的无限力量。在这里，无论是他人的故事，还是我们的故事，都能启迪我们精彩的人生。有哪些故事深深感动我们的心灵呢？

本套作品饱含温馨情感，编者编写了大量充满启迪的心灵故事，情意浓浓，至真至醇，如涓涓细流冲涤我们尘封的心，给我们心灵以滋养；如母亲温暖的手轻轻抚慰我们，给我们心





灵以深深的慰藉。它能让心如明镜，照见我们曾经的情影，让我们获得片刻休息；它能让我们情如种子勃发，慢慢长成片片树荫，遮挡我们的风风雨雨。人生如斯，还有什么能如此情真意切地感动我们呢？

本套作品精选了中外最具启迪性和故事性的各类故事，并采取归类排列的方式进行表述，同时透露出每一篇故事潜在的深刻哲理。故事是美文的表述，短小精悍，意蕴隽永，充满了睿智哲理，使广大读者容易理解，也能打动读者的心灵。故事没有冗长的说教，而是用富于启发性的故事来传达心灵和哲理的力量，以便我们产生共鸣并获得启迪。

总之，本套作品是我们为你端上的热腾腾香喷喷的心灵鸡汤，滋润你的融融情感，浇灌你开满人生道路的朵朵鲜花。它是我们心灵源流、智慧宝典，更是我们无数人的心灵结晶。品味着故事的甘醇，感悟着心灵的交融，一股涓涓清泉流淌过心田，在这雨露阳光的滋润中我们顿时感到了心灵成长的力量！



目录 Contents

管子鼓励锻炼身体	1
孔子养生有道	5
李悝发布“习射令”	10
荀子的养生主张	13
《吕氏春秋》中的养生	18
华佗创编“五禽戏”	22



霍去病踢球震军威	27
陶侃运砖头练筋骨	30
祖逖闻鸡起舞	32
葛洪的“胎息”养生	35
王羲之练“鹅掌戏”	39
颜含健身重健心	44
孙思邈的养生术	46

武则天首创武举制	53
颜真卿书房练臂力	55
柳宗元的自然养生	60
白居易以乐养生	63
欧阳修道法自然	65
苏轼的保健功	70



李清照的体育生活	73
辛弃疾背沙袋登山	76
岳飞练武强兵	78
陆游健身八法	84
忽必烈以整洁取人	89
俞大猷学以致用	92
戚继光的“因材施教”	95

顾炎武文武双全	100
颜元主张“动以养生”	103
乾隆帝长生有术	106
严修首倡戒纸烟	109
秋瑾巾帼不让须眉	112
霍元甲习武健身	116



詹天佑强身报国	120
蔡元培提倡体育	123
张伯苓率先戒烟	130
王芃斋创编“健身桩”	133
马寅初的冷热浴	140
王子平与“千斤神力”	146
钱立坤的秘诀	151



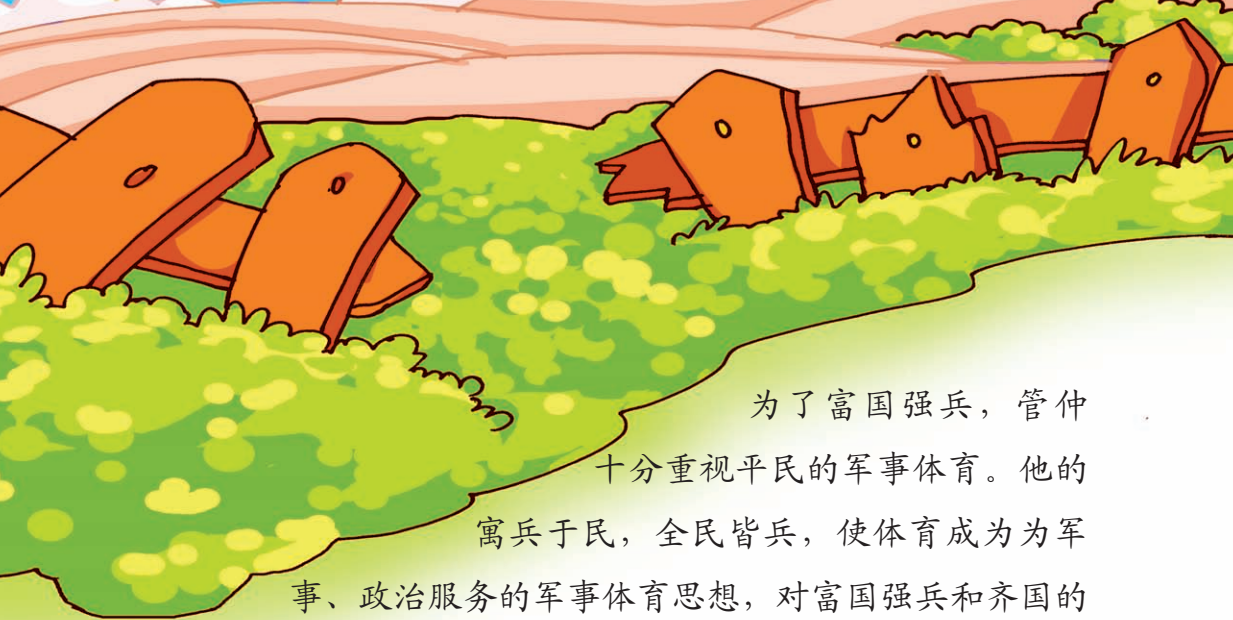
管子鼓励锻炼身体

管子，今安徽西北颍水下游一带人，中国春秋早期政治家、思想家。

管仲虽是贵族的后裔，但他已失去了贵族的身份。他自己说：“吾始困时，尝与鲍叔贾，分财利多自与，鲍叔不以我为贪，知我贫也。吾尝为鲍叔谋事而更穷困，鲍叔不以我为愚，知时有利不利也。”

后来，齐桓公使管仲治国，管仲说“贱不能临贵”。由此可见，管仲少年时以经商为生，生活贫困，社会地位不高。经鲍叔牙推荐，齐桓公任命管仲为卿，他在政治、经济及管理制度等方面进行了改革，更新人才选拔制度，去掉人民不欢迎的政策。





为了富国强兵，管仲十分重视平民的军事体育。他的寓兵于民，全民皆兵，使体育成为为军事、政治服务的军事体育思想，对富国强兵和齐国的霸业产生了很好的效果。

管仲所采取的措施是：把齐国分为三个行政区，每个区编组一个军。将每个乡的农民按军事组织编为队伍，对他们进行田猎等军事体育训练，实行赏罚制度。

在训练时，管仲提出“作教而寄武”、使“百姓通于军事”的指导思想。“作教而寄武”是把军事体育训练和生产劳动结合起来。管仲说得很具体：“缮农具以当器械，耕农以当攻战，推行铍耨以当剑戟，被蓑以当铠镡，蒞笠以当盾橰。故耕器具则战器备，农事习则攻战巧矣。”

就是说，可以用锄头练习剑戟的动作，用草帽当盾牌、蓑衣当作铠甲来进行训练。这样，不脱离生产就可以进行军事和体育训练了。通过这样的训练，既提高了每个人的军事素质，又增强了全民的体质。

管仲在建立正规军队方面也采取了一些鼓励政策，不惜“重禄”来“收天下之豪杰，有天下之俊雄”。以此来激发人

们锻炼身体，刻苦练武。

齐桓公想北伐，又怕越国乘机从南入侵，为了防备越国入侵，需要训练水兵。管仲建议采取开展游泳活动、鼓励群众学习游泳的办法来选拔和训练水军。对能游者赐千金，通过这种办法，从学习游泳的群众中选拔了5万名水兵。

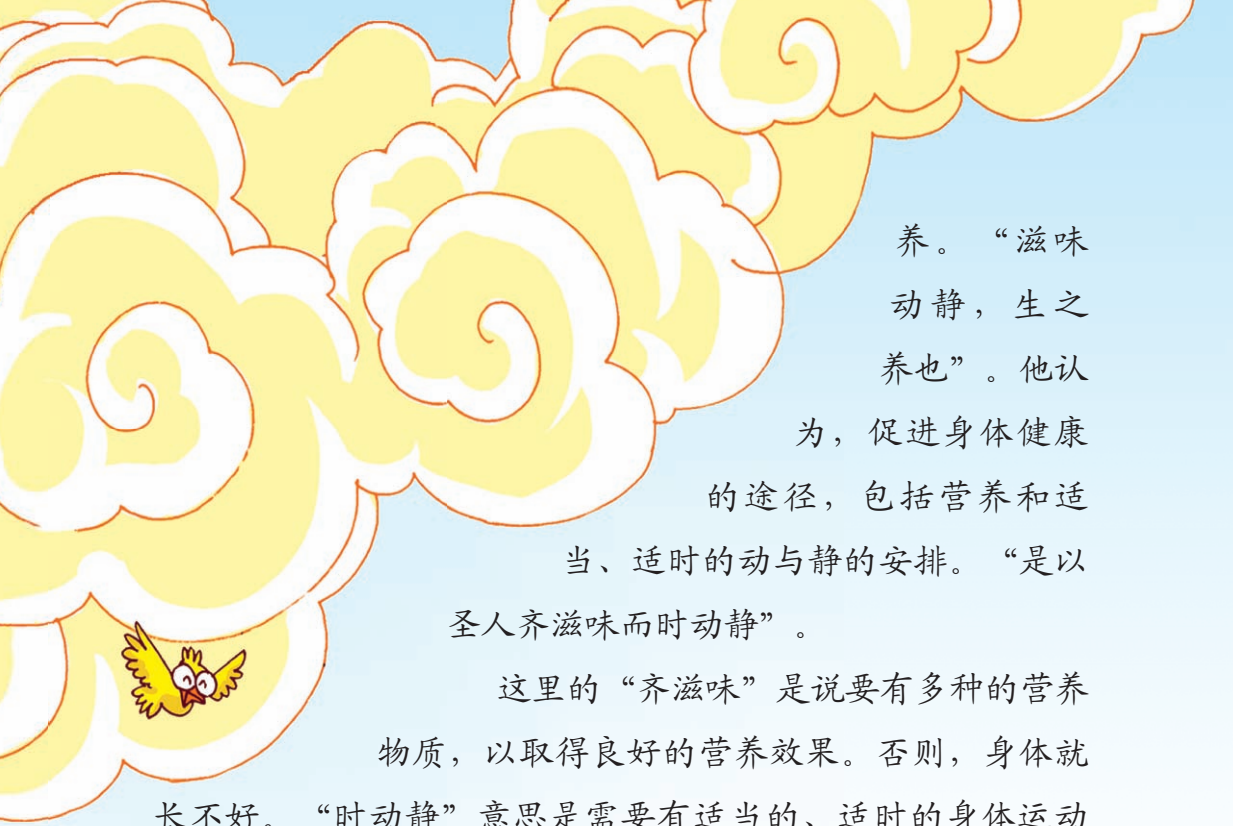
桓公北伐时，越兵果然从水路来偷袭齐国，管仲有了水军的准备，打败了来袭的越人。

管仲不仅采取了很多办法鼓励人们锻炼身体，而且还重视“养生”之道。他说：“壮者无怠，老者无偷，顺天之道，必以善终者也。……导血气以求长年、长心、长德，此为身也。”

管仲这段话是针对齐桓公因年老体衰而怠慢偷安说的，其中含有锻炼身体对增进身心健康的深刻思想。“导血气以求长年”，就是要经常活动身体，促进呼吸和血液循环，以达到健康长寿。

管仲认为，在锻炼的同时，还应注意调剂营





养。“滋味动静，生之养也”。他认为，促进身体健康的途径，包括营养和适当、适时的动与静的安排。“是以圣人齐滋味而时动静”。

这里的“齐滋味”是说要有多种的营养物质，以取得良好的营养效果。否则，身体就长不好。“时动静”意思是需要有适当的、适时的身体运动与安静。他说：“饱则疾动……饱不疾动，气不通于四末。”

一个人吃饱饭以后，要有适当的运动，食物才容易消化，营养物质才能输送于全身，以“利身体，便形躯，养寿命”。管仲这里所讲的“时动静”，既包括适当的动，也包括适当的静。这里的“静”，包括适当的休息，即劳逸结合，也包括心静，主要指克制嗜欲。

心安静了，才能更好地发挥身体各器官的功能，如果心中充满了嗜欲，精神不定，那就会视而不见，听而不闻，食而无味，食而不消。这是不利于身体健康的。这种把心理卫生与饮食卫生结合起来谈养生、把动与静结合起来谈健身的观念，在古代是不多见的。

孔子养生有道

孔子是今山东曲阜人。因他开创私学，并著书立说，为中国的文化教育事业的发展做出了贡献，又是儒家的始祖，所以后人敬称他为“孔夫子”。

孔子是春秋末期的思想家、政治家、教育家。

他身材魁梧，身心健康。在医学落后、物质条件匮乏的春秋战乱时期，人的寿命比较短，而孔子却能在坎坷的人生中度过73个春秋，这不能不说与孔子注重养生健身有直接关系。

仅从辑录孔子一生言行的《论语》中，也可以看出他养生有道。孔子的养生术可以用16个字概括，即：精神豁达，知足不贪，食居慎节，志趣广泛。

精神豁达。一次有人问孔子的学生子路：“你们的老师为人如



何?”当时子路不知怎样回答。

后来孔子知道了这件事，他对学生们说：“我的为人是：发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至云尔。”

可见，孔子对事业的执着追求和浓厚兴趣，使他忘记了自己日渐衰老的事实。他还经常教育他的学生要养成开朗的习性，告诫弟子要“君子坦荡荡”、“不忧不惧，不怨不怒”，这样才有益于身心健康。

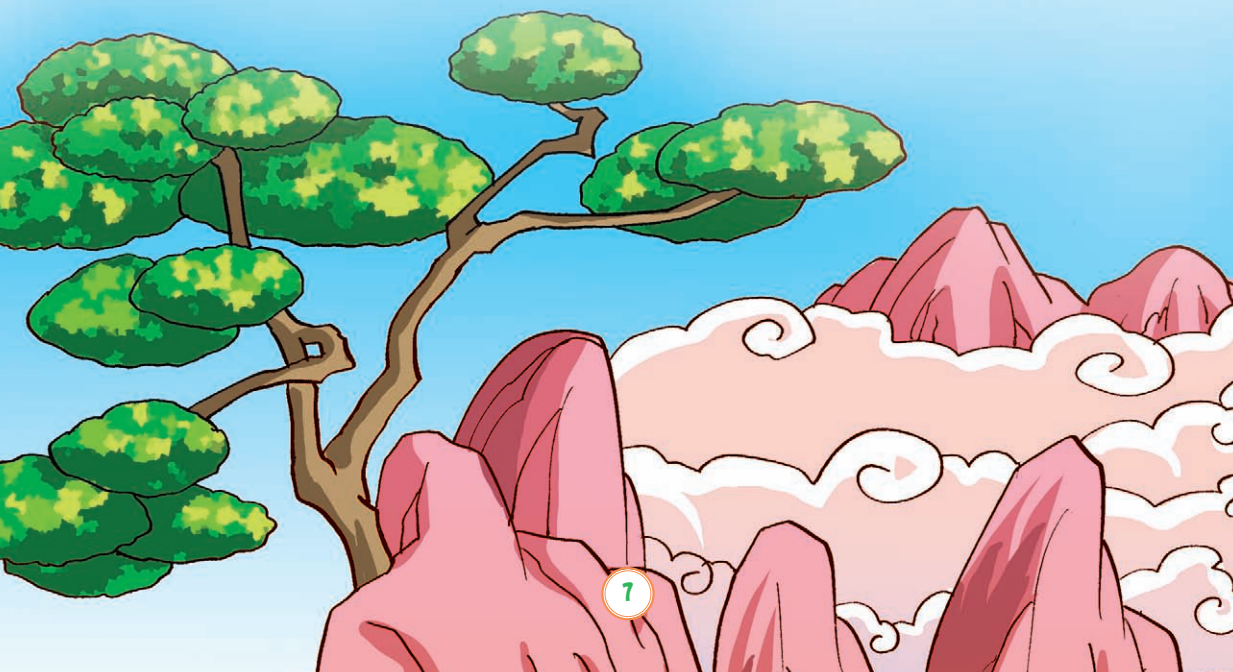
知足不贪。孔子在个人修养上时时以“修己”、“克己”为原则来约束自己，从不放纵个人的欲望。他指出人生少、壮、老三个生理阶段的三戒：“少之时，血气未足，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既

衰，戒之在得。”

意思是说，青少年时，正处在长身体、长知识的时期，不要贪恋姿色；到了壮年，虽然身心各方面都比较成熟，但不要因此好胜喜斗，应平心静气，宽和待人；而到了老年，则不要有更多更高的奢望或非分要求，不要追名逐利，应安度晚年。这样才有益于健康长寿。

食居慎节。孔子的饮食原则是“食不厌精，脍不厌细”、“食无求饱”。他还说过：“饭蔬食饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。”总之，他的主张是，霉不食，腐不进，吃粗粮，喝白水，不暴饮暴食。

孔子很注意起居饮食卫生。刘向在《说苑》中有这样的记载：“鲁哀公问于孔子曰：‘有智者寿乎？’孔子曰：‘然。人有三命而非命也者，人自取之。夫寝处不时，饮食不节，佚劳过度者，疾共杀之。’”



在这里，孔子从反面给人们提出了长寿的三条经验：一是要寝处有时，即按时作息。二是要饮食有节，即节制饮食，不要吃得过饱。三是要佚劳适度，即应注意劳逸结合。

在《论语·乡党》中，孔子谈了许多饮食卫生，例如：“食馐而餲（粮食坏了有臭味），鱼馁而肉败（鱼肉腐烂）不食。色恶，不食。臭恶，不食。失饪（烹调不当），不食。不时（不到该吃饭的时候），不食。”“肉虽多，不使胜食气（吃得不过量）。唯酒无量，不及乱（不要喝醉）。”“食不语。”“席不正，不坐。”

孔子在讲饮食卫生的同时，也谈到睡眠卫生，“寝不言”，“寝不尸”，即不要直躺。孔子自己是这样做的，也严格要求学生这样去做。他对不能按时作息的学生，常常给予严厉的

批评。

当然，孔子注意体育和起居饮食等，往往是以“仁”、

“礼”为准绳，反对非仁非礼的体育活动，强调“文质彬彬”，这是孔子的体育观的一个显著特征。

志趣广泛。孔子一生学识渊博，志趣广泛。他除了从事教育活动之外，还积极提倡并亲自参加各种健身体育活动。他精通诗书礼乐，喜欢吹拉弹唱、游泳、登山、打猎、垂钓、驾车等。

孔子的学生们在评价孔子时说：“仰之弥高，钻之弥坚”，“固天纵之将圣，又多能也。”孔子自己也说：“志在道，据于德，依于仁，游于艺。”志趣广泛既能锻炼身体，又能陶冶情操。

早在两千多年前，孔子就对养生健身有如此深刻的认识，而且又能身体力行，足见中华民族注重养生健身历史之久远。

