

Guoxue Jingdian Songdu Congshu



国学经典诵读

丛书

小学古诗词名篇

XIAOXUE GUSHICI MINGPIAN

林予 主编



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

Guoxue Jingdian Songdu Congshu



国学经典诵读

丛书

小学古诗词名篇

XIAOXUE GUSHICI MINGPIAN

林予 主编



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

小学古诗词名篇 / 林予主编. —北京: 首都师范大学出版社, 2013.3
(国学经典诵读)

ISBN 978-7-5656-1388-3

I. ①小… II. ①林… III. ①古典诗歌—中国—小学—教学参考资料

IV. ①G624.203

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第036965号

XIAOXUE GUSHICI MINGPIAN

小学古诗词名篇

林 予 主 编

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路105号

邮 编 100048

电 话 010-68418523 (总编室) 68982468 (发行部)

网 址 www.cnupn.com.cn

北京泽明印刷有限责任公司印刷

全国新华书店发行

版 次 2013年4月第1版

印 次 2013年4月第1次印刷

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 5.75

字 数 18 千

定 价 18.00 元

版权所有 违者必究

如有质量问题, 请与出版社联系退换

少儿养生三字经

刘承恩

第一节 人活在，天地间，要健康，和自然。

第二节 惊蛰起，立冬睡，精气足，力充沛。

第三节 早晨动，晚上静，合阴阳，少生病。

第四节 知五运，解六气，善择食，保身体。

第五节 学天地，守中庸，和喜怒，好心情。

第六节 善虽小，不可弃，小不善，心中祛。

第七节 小变大，大积巨，守善道，成大器。

第八节 爱父母，学医道，亲人病，能尽孝。

第九节 治未病，防为要，阴阳平，圣人道。

第十节 吃得少，活得好，过于饱，死得早。

第十一节 吃得淡，养颜色，味过厚，伤皮肉。

第十二节 卧室小，养人气，睡觉时，门窗闭。

第十三节 天之长，地之久，私欲少，可长寿。

第十四节 国为大，民为重，心胸宽，大养生。

正身四要

最近两年，与北大、清华一帮同学一起学习和整理符合当代人的养生文化。我们请到了丹道高人李谨伯老先生给我们讲养生。老人家93岁高龄，给我们上课一整天时间，却腰杆笔挺，精力充沛，逻辑清晰，甚至比我们听课的年轻人还更有精神。老先生把这归结为对脊柱的保养，他说：“大道至简，要想保护好脊柱，方法简单至极，难在坚持上”。

我把老先生教授的方法与同学们分享，正身有四个要点：

一、挺腰。拔腰收腹，把腰板挺起来，有一种被拎起来的感觉。

二、撑肩膀。肩膀撑宽了，后背拉长了，就像后背画个“十”字，上下左右使劲撑开。

三、收下巴。下巴后收，好像下巴夹了一个核桃，背后有人拉着自己的小辫子。

四、头轻顶。头一点一点地轻轻上顶，就像与他人暗自比高。

四个动作做完以后，要全身放松，任何地方都不能紧绷，尤其是脖子。

不论站立还是行走，不论躺着还是坐着，行驻坐卧不忘正身四个要点，久而久之，人便气血充盈，精力旺盛，思维敏捷，身体健康不生病。

古人讲：“真传一句话，假传万卷书”。这四个小动作，简单易行，一学就会，可不要因为简单而小看它的功效哟！

挺腰，能打开尾闾窍；

撑肩膀，能打开夹脊窍；

收下巴，开脑后玉枕窍；

头轻顶，开顶窍。

窍，通常是指较狭窄的地方。正身开四窍，使气血畅通，能够治愈很多疾病。人身上总共有九大关窍，一个正身动作便轻而易举地打开了四个，不费吹灰之力。老先生说，心不正则身难正，要想正身不生病，前提是正心。正心就是堂堂正正做人，不想坏事，也不做坏事。

亲爱的同学们，为了身体健康，为了越来越聪明，为了长大后变得相貌堂堂、气宇轩昂，就让我们一起来正心、正身吧。

清 宽

2013年1月18日

目 录

一年级上册

静夜思	2
画	2

一年级下册

春晓	4
村居	4
所见	5
小池	5

二年级上册

赠刘景文	7
山行	7
回乡偶书	8
赠汪伦	9

二年级下册

赋得古原草送别	11
宿新市徐公店	11
望庐山瀑布	12
绝句	13

三年级上册

夜书所见	15
九月九日忆山东兄弟	15
望天门山	16
饮湖上初晴后雨	17

三年级下册

咏柳	19
春日	19
乞巧	20
嫦娥	21

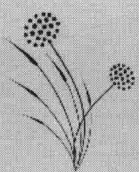
四年级上册		清平乐·村居	36
题西林壁	23		
游山西村	23	六年级上册	
黄鹤楼送孟浩然之广陵	24	采薇（节选）	38
送元二使安西	25	春夜喜雨	38
		西江月·夜行黄沙道中	39
四年级下册		天净沙·秋	40
独坐敬亭山	27		
望洞庭	27	六年级下册	
忆江南	28	元日	42
渔歌子	28	天竺寺八月十五日夜桂子	42
乡村四月	29	七步诗	43
四时田园杂兴	30	鸟鸣涧	43
		芙蓉楼送辛渐	44
五年级上册		江畔独步寻花（其六）	44
泊船瓜洲	32	石灰吟	45
秋思	32	竹石	46
长相思	33	己亥杂诗	46
		浣溪沙	47
五年级下册		闻官军收河南河北	48
牧童	35	卜算子·送鲍浩然之浙东	49
舟过安仁	35		

补充诗词

江南	51	逢雪宿芙蓉山主人	63
长歌行	51	寒食	63
敕勒歌	52	塞下曲（其二）	64
咏鹅	53	塞下曲（其三）	64
风	53	滁州西涧	65
凉州词	54	游子吟	65
登鹳雀楼	54	浪淘沙	66
凉州词	55	竹枝词	67
宿建德江	55	乌衣巷	67
出塞	56	池上	68
从军行	56	悯农（其一）	68
别董大	57	悯农（其二）	69
鹿柴	58	江雪	69
竹里馆	58	寻隐者不遇	70
古朗月行	59	小儿垂钓	70
早发白帝城	60	清明	71
秋浦歌	60	江南春	71
绝句	61	秋夕	72
赠花卿	61	乐游原	73
江南逢李龟年	62	商山早行	73
枫桥夜泊	62	蜂	74

小学古诗词名篇

江上渔者	74	秋夜将晓出篱门迎凉有感	78
书湖阴先生壁	75	晓出净慈寺送林子方	79
梅花	75	菩萨蛮·书江西造口壁	79
六月二十七日望湖楼醉书	76	题临安邸	80
惠崇《春江晓景》	76	游园不值	81
夏日绝句	77	墨梅	81
示儿	77	朝天子·咏喇叭	82



一年级上册



jìng yè sī
静夜思

唐·李白

chuáng qián míng yuè guāng yí shì dì shàng shuāng

床前明月光，疑是地上霜。

jǔ tóu wàng míng yuè dī tóu sī gù xiāng

举头望明月，低头思故乡。

huà

画

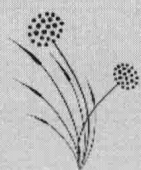
唐·王维

yuǎn kàn shān yǒu sè jìn tīng shuǐ wú shēng

远看山有色，近听水无声。

chūn qù huā hái zài rén lái niǎo bù jīng

春去花还在，人来鸟不惊。



一年级下册



chūn xiǎo

春晓

唐·孟浩然

chūn mián bù jué xiǎo chù chù wén tí niǎo

春眠不觉晓，处处闻啼鸟。

yè lái fēng yǔ shēng huā luò zhī duō shǎo

夜来风雨声，花落知多少。

cūn jū

村居

清·高鼎

cǎo zhǎng yīng fēi èr yuè tiān

草长莺飞二月天，

fú dī yáng liǔ zuì chūn yān

拂堤杨柳醉春烟。

ér tóng sàn xué guī lái zǎo

儿童散学归来早，

máng chèn dōng fēng fàng zhǐ yuān

忙趁东风放纸鸢。





suǒ jiàn
所见

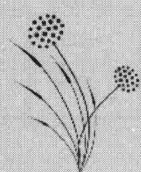
清·袁枚

mù	tóng	qí	huáng	niú	gē	shēng	zhèn	lín	yuè
牧	童	骑	黄	牛	歌	声	振	林	樾。
yì	yù	bǔ	míng	chán	hū	rán	bì	kǒu	lì
意	欲	捕	鸣	蝉	忽	然	闭	口	立。

xiǎo chí
小池

宋·杨万里

quán	yǎn	wú	shēng	xī	xì	liú	
泉	眼	无	声	惜	细	流	，
shù	yīn	zhào	shuǐ	ài	qíng	róu	
树	阴	照	水	爱	晴	柔	。
xiǎo	hé	cái	lù	jiān	jiān	jiǎo	
小	荷	才	露	尖	尖	角	，
zǎo	yǒu	qīng	tíng	lì	shàng	tóu	
早	有	蜻	蜓	立	上	头	。



二年级上册



zèng liú jǐng wén

赠刘景文

宋·苏轼

hé jìn yǐ wú qíng yǔ gài

荷 尽 已 无 擎 雨 盖，

jú cán yóu yǒu ào shuāng zhī

菊 残 犹 有 傲 霜 枝。

yī nián hǎo jǐng jūn xū jì

一 年 好 景 君 须 记，

zhèng shì chéng huáng jú lǜ shí

正 是 橙 黄 橘 绿 时。

shān xíng

山行

唐·杜牧

yuǎn shàng hán shān shí jìng xiá

远 上 寒 山 石 径 斜，

bái yún shēn chù yǒu rén jiā

白 云 深 处 有 人 家。



tíng chē zuò ài fēng lín wǎn
停 车 坐 爱 枫 林 晚，

shuāng yè hóng yú èr yuè huā
霜 叶 红 于 二 月 花。

huí xiāng ǒu shū
回 乡 偶 书

唐·贺知章

shào xiǎo lí jiā lǎo dà huí
少 小 离 家 老 大 回，

xiāng yīn wú gǎi bìn máo cuī
乡 音 无 改 鬓 毛 衰。

ér tóng xiāng jiàn bù xiāng shí
儿 童 相 见 不 相 识，

xiào wèn kè cóng hé chù lái
笑 问 客 从 何 处 来。