

# 最新阴阳合同已办产权(大全9篇)

随着人们法律意识的加强，越来越多的人通过合同来调和民事关系，签订合同能够较为有效的约束违约行为。拟定合同的注意事项有许多，你确定会写吗？下面是小编为大家带来的合同优秀范文，希望大家可以喜欢。

## 阴阳合同已办产权篇一

年终了，年终奖就要发了，我们的目光不仅看向自己，也看向了明星的年终奖，其中范爷的最引人注目了。

### 范冰冰年终奖内容

大陆女星范冰冰有着自己的工作室外，曾因为助理要结婚的时候，没钱先付订金，一知道消息就立即伸出援手，出手之大方。年终大奖不只送最新型手机，还有欧洲豪华之旅。

由此可见，平常给的肯定也不会太low~

网友们纷纷喊话：明星工作室的员工就是这“好命”啊！

### 扩展内容

#### 杨幂夫妻年终奖

[范冰冰年终奖]

## 阴阳合同已办产权篇二

1. 我挨得住多深的诋毁，就经得住多大的赞美。
2. 你拍我时我都大度过n次了，还不行我踹你一脚？

3. 万箭穿心，习惯就好。
4. 我自己的想法是做一个有肩膀的姑娘，不害怕去承担。
5. 谁敢包养我，我不去包养别人不错了。
6. 我就在光明处等着你从黑暗中走出来和我对质。
7. 我最想挑战的角色就是精神分裂者。
8. 我从来就不是为了别人而活。
9. 别人说好不好不重要我喜欢就好。
10. 如果说我是个花瓶，也算是个名贵的花瓶吧，也不是随便就能放的。
11. 在自己的梦想里认真地活着。
12. 我工作已经够累了，我不想做人也那么累，还要演戏。
13. 我的身体想给别人看就给，不给就不给，于自信无关。
14. 演员是很孤独的职业我没有什么朋友。
15. 我的个性，既有男生的坚强又有女性的柔美。
16. 说实在的我范冰冰就是卖点。
17. 不是非得有个男人生活才精彩。
18. 一次又一次的受伤一次又一次的站起来，就是这么反反复复。

## 阴阳合同已办产权篇三

- 1、我工作已经够累了，我不想做人还那么累，还要去演戏。
- 2、其实，我觉得不需要那么直接。你看，以前好莱坞的明星，受人敬仰，是因为他们的神秘。我不是说我要刻意装神秘，只是觉得有些东西直面内心，不必分享。
- 3、我经得住多大的诋毁，就担得起多大的赞美。
- 4、我的身体我做主，想给人看就给人看，不想给就不给。和自信无关。
- 5、我不嫁豪门，我就是豪门。
- 6、如果认定一个人，谁主动没什么所谓，与其忐忑地等一段表白，不如自己主动出手把幸福牢牢地抓住。
- 7、不是非得有个男人生活才精彩啊！
- 8、心怀爱意，才能变得美好。
- 9、我们一定要与人为善，因为我们是女孩，我们要有最柔软的一颗心，去对待所有好和不好的事情，每一个人都有自己生活的方式，你不认同的，并不代表别人也不认同，过好自己的生活。
- 10、演员是很孤单的职业，我没什么朋友。反正他们去哪都不带我去，晚上我问他们在哪吃饭，他们就说约了朋友，我就很想说能不能带我去，但最后也没说出来。
- 11、人在面对困境或不顺利的时候最重要的是一个意志。你要不断告诉自己是最好的，你要去训练，你要学东西。可能别人只花了一分辛苦，你可能要花十分。虽然这些都是老生

常谈的道理，但的确的确是人生的真谛。

12、很多人都说娱乐圈很复杂，但我一直认为，能站到娱乐圈中心的人都是这个圈里的中流砥柱，都是修为很高的人！说娱乐圈混乱、复杂的人，其实都是很外围的人！

13、每个人都是独特的，气质、自信就是与众不同的风格标签。

14、我挨得住多深的诋毁，就经得住多大的赞美。我的所有努力都只是为了让自己掌握主动。别人说好不好不重要，我喜欢就好。我从来就不是为了别人而活，万箭穿心，习惯就好。

15、人活一生，会死两次。一次是离世，一次是与你分别。

16、他们嘘我，我也嘘他们。因为你知道他们没有恶意。不必当真，就是好玩。

17、你拍我时我都大度过n次了，难道就不许我踹你一脚？

18、我没有想嫁入豪门，我就是豪门！

19、我只做自己有感觉的事情。

20、我能担得起多大赞美，就能经得起多大诋毁。

## 阴阳合同已办产权篇四

1. 我工作已经够累了，我不想做人还那么累，还要去演戏。

2. 我的身体我做主，想给人看就给人看，不想给就不给。和自信无关。

3. 我从不关心别人怎样看待我。因为时间会证明一切，我也不会妄想全世界的人都爱我！
4. 我自己的想法，是做一个有肩膀的姑娘，不害怕去承担。
5. 我这样个性的人，谁敢包养我，我不去包养别人就不错了。
6. 我挨得住多深的诋毁，就经得住多大的赞美。
7. 万箭穿心，习惯就好。
8. 只要决定了就一直往前走，朝自己的方向走，不要回头。回头会浪费很多时间。
9. 如果现在一个多岁的人没有野心、霸气，那他是没有办法在这个社会上立足的，我反而会觉得这个人很懒惰。我会用一种大无畏的精神来盖住这些懒惰的想法。
10. 一个人最少要在感情上失恋一次，在事业上失败一次，在选择上失误一次，才能真正的长大。亲爱的，别怕输不起，一切来得及。
11. 每个人面临的情感都不一样，没有办法断定，但最初是要相爱，不能有任何的目的，只要有爱，到底会不会走向婚姻都不重要。
12. 很多人都说娱乐圈很复杂，但我一直认为，能站到娱乐圈中心的人都是这个圈里的中流砥柱，都是修为很高的人。说娱乐圈混乱、复杂的人，其实都是很外围的人。
13. 我小时都在想工作的事情，因为没有别的事情让我动脑子了！
14. 我觉得“戏霸”是个褒义词，表示戏演得好。我认为重点在“戏”，而不是“霸”，我会尽力做一个美丽的“戏霸”。

15. 如果说我是个花瓶，也算是个名贵的花瓶吧，也不是任何地方都能放的。

16. 说得实在点，我范冰冰就是卖点。

17. 漂亮是我的优势。

18. 演员是很孤单的职业，我没什么朋友。反正他们去哪都不带我去，晚上我问他们在哪吃饭，他们就说约了朋友，我就很想说能不能带我去，但最后也没说出来。

20. 不想演武则天的女演员不是好演员。

## 阴阳合同已办产权篇五

赠与合同的法律效力主要体现在赠与人的义务。一般认为，赠与人有以下义务：

1. 交付赠与物的义务。赠与人应当依照合同的约定，将赠与物交付受赠人并转移所有权。尽管在一般情况下，赠与人可以在交付赠与物之前撤销赠与，但对具有救灾、扶贫等社会公益、道德义务性质的赠与合同或者经过公证的赠与合同，赠与人不得撤销赠与；并且受赠人还可以要求赠与人交付赠与物。

2. 担保赠与物瑕疵的义务。赠与人应当对赠与物的瑕疵负责。一方面，赠与物有瑕疵的，赠与人有义务如实告知受赠人；另一方面，赠与人保证赠与物无瑕疵的，就应当对赠与物的瑕疵负责，如果由此造成受赠人损失，还应当承担损害赔偿责任。

[附义务的赠与合同]

《合同法》第一百九十条第一项规定，赠与可以附义务。第

二项规定，赠与附义务的，受赠人应当按照约定履行义务。赠与合同一般是赠与人单方履行将自己的合法财产送给受赠人的义务，受赠人不承担义务而只享有获得受赠财物的权利。附义务的赠与，也称附负担的赠与，是指以受赠人对赠与人或者第三人为一定给付为条件的赠与，也即使受赠人接受赠与后负担一定义务的赠与。附义务的赠与不同于一般的赠与，而属一种特殊的赠与。附有义务的赠与合同中，赠与人将自己合法所有的财产赠与受赠人，是附有条件的，受赠人在接受赠与人赠与的财产后，必须依法履行赠与合同中约定的义务，这是因为财产的赠与是在受赠接受赠与合同中所附加的义务，赠与合同才成立，而这部分附加的义务成为赠与合同中的必备条款，按《合同法》第一百九十条第二项的规定“赠与附义务的，受赠人应当按照约定履行义务。”附义务的赠与，受赠人必须承担义务，如果赠与人所附的不是受赠人承担的义务，而是为达到某一结果或目的的赠与，则不是附义务的赠与。其特征在於：

1. 一般的赠与，受赠人仅享有取得赠与财产的权利，不承担任何义务。而附义务的赠与，赠与人对其赠与附加一定的条件，使受赠人承担一定的义务。
2. 附义务的赠与，其所附义务有一定限度，通常低于赠与财产的价值。
3. 一般情况下，在赠与人履行了赠与义务后，才发生受赠人义务的履行问题，但当事人另有约定的也无不可。
4. 赠与所附义务，可以约定向赠与人履行，也可以约定向第三人履行，还可以约定向不特定的多数人履行。
5. 履行赠与所负的义务，依照当事人的约定，可以是作为，也可以是不作为。
6. 赠与所附义务，是赠与合同的组成部分，而不是另外的独

立合同。

### [附义务的赠与的效力]

1. 受赠人应当按照合同约定履行义务。赠与人向受赠人给付赠与财产后，受赠人应依约履行其义务。受赠人不履行的，赠与人有权要求受赠人履行义务或者撤销赠与。赠与人撤销赠与的，受赠人应将取得的赠与财产返还赠与人。

对于受赠人应依约履行赠与所负义务，一些国家和我国台湾地区均有规定。如德国规定，为有附负担的赠与的人，如已给付，得请求履行其负担。受赠人不履行负担者，以应将赠与物用于履行负担为限，赠与人得依关于返还不当得利的规定，请求依双方契约规定的解除权的要件，返还赠与物。再如我国台湾规定，赠与附有负担者，如赠与人已为给付，而受赠人不履行其负担时，赠与人得请求受赠人履行其负担，或撤销赠与。

2. 受赠人仅在赠与财产的价值限度内有履行其义务的责任。赠与本为无偿合同，其目的在于使受赠人获益。所附义务如果超出赠与财产的价值，则使受赠人蒙受不利，也与赠与的本旨不相符合。因而如果赠与的财产不足以抵偿其所附义务的，受赠人仅就赠与财产的价值限度内，有履行其义务的责任。换句话说，如果赠与所附义务超过赠与财产的价值，受赠人对超过赠与财产价值部分的义务没有履行的责任。

对于受赠人履行义务的限度，德国、我国台湾也有所规定。德国规定，因权利的瑕疵或赠与物的瑕疵，致赠与的价值明显不足抵充因履行负担所需的费用者，在因瑕疵而生的不足额获得补偿前，受赠人得拒绝履行负担。受赠人不知有瑕疵而履行负担者，以受赠人因履行负担而支出的费用超过有瑕疵的赠与物的价值为限，受赠人得向赠与人请求偿还其费用。我国台湾规定，附有负担之赠与，其赠与不足偿其负担者，受赠人仅于赠与之价值限度内，有履行其负担之责任。



3. 在附义务的赠与中，赠与的财产如有瑕疵，赠与人在赠与所附义务的限度内，应当承担与出卖人相同的瑕疵担保责任。

## 阴阳合同已办产权篇六

知道者必须要效法阴阳，阴阳是一个大问题，尤其是中医的一个大问题，实际上也是传统文化的问题。阴阳是什么？可以说阴阳包罗万象。所以《内经》里面谈到了“阴阳者，天地之道也”。讲的是天地之道。所以中医为什么要效法天地，为什么老子要讲道法自然，就是因为古人认识到了我们跟天地跟自然乃至跟日月是息息相通的。

如果谈中医的基本特性或者定位，我觉得现代科学对中医做了一个很好的总结，提出了中医有两个特点：一个特点就是整体观念。什么是整体观念？不是说人是一个整体，人是一个整体西医也是这样认为的，没有说西医不认为人是一个整体。像内分泌、神经系统揭示的人就是一个整体。

所以这个整体观念并不是人身是一个整体，而是人与宇宙、人与自然、人与天地是一个整体。在这个整体里面人必须顺从、效法这个整体的变化。也就是我们都要服从中央的领导，都要与中央保持一致，至少你与中央保持一致你的政治才有前途，政治又决定经济，你的经济才有前途，你的身家性命才有前途，都是一个道理。所以我们跟天地保持一致。这就是法于阴阳，我们的健康才有保障。所以对天地要有一个认识、对自然要有一个认识。

拓展阅读：养生《黄帝内经》中的至理天规

《黄帝内经》分《灵枢》《素问》两部分。在以黄帝、岐伯、雷公对话、问答的形式阐述病机病理的同时，主张不治已病，而治未病，同时主张养生、摄生、益寿、延年。在黄老道家的理论上建立了中医学独特的理论体系，标志着我国医学由单纯积累经验的阶段发展到了系统的理论总结阶段。

## 天人合一，顺应天地

《素问·宝命全形论》指出：“天覆地载，万物悉备，莫贵于人。人以天地之气生，四时之法成。”天地自然之中，天气下降，地气上升，阴阳交合，万物滋生，人类为万物之中最为贵重的成员，是禀天地阴阳之气而生存的。因此天地自然的变化，必然对人体的生理病理存在种种直接或间接的影响。

比如，在一年四季之中，自然界表现出来的是春生、夏长、秋收、冬藏的发展变化，而人体的生理功能也会出现相应的变化。与此同理，在一日之中随着昼夜晨昏的阴阳变化，人体的生理功能也相应出现节律性的变化。中医养生重视顺应天地自然界的运动变化，强调人体必须与天地自然界保持高度的和谐、协调、统一，这样才有可能保持健康长寿。

正如《素问·四气调神大论》所说：“阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”不单是四时气候变化必须适应与顺从它，地理位置、自然环境、水质空气等，包括人体也必须很好地加以保护并顺从它、适应它。这些都是养生防病必须遵循的重要原则。

“气”（“道”）是宇宙万物的本原

老子在《道德经》云：“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。”认为构成世界的原初物质是形而上者的“道”，宋钘、尹文将这种原初物质称之为“气”。

《黄帝内经》受这些学说的影响，也认为“气”是宇宙万物的本原，“太虚寥廓，肇基化元，万物资始，五运终天”。在天地未形成之先便有了气，充满太虚而运行不止，然后才生成宇宙万物。这其实是揭示天体演化及生物发生等自然法

则，在宇宙形成之先，就是太虚。太虚之中充满着本元之气，这些气便是天地万物化生的开始。由于气的运动，从此便有了星河、七曜，有了阴阳寒暑，有了万物。阴阳五行的运动，总统着大地的运动变化和万物的发生与发展。

### 食饮有节，起居有常

阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，治病必求于本。上古知道养生之道的人，能够按照客观规律安排生活，养生之法就是让自身的阴阳保持平衡(人体内的阴盛阳衰，或阳盛阴衰就会产生疾病)。

饮食上要有节制，不能饮食单一，暴饮暴食，大鱼大肉，酒足饭饱等。在起居作息上同样要有规律，不要熬夜，经常熬夜会造成人体内生物钟紊乱，内分泌失调，不能过于让身体疲劳透支。如此，人的外形和体内的元气就得到了养颐，所以懂得养生之道的人能活到百岁。

而如今的人，对养生不已为然，饮酒无度，以消耗和糟蹋自己的身体为正。有人经常醉酒行房，为所欲为，无节制地耗散先天之精气。性欲无度就是在消耗生命的本源，节制性欲，固精保气，为养生之道。当今的'人不顾身体得状况，过分使用精力，满足一时之快，寻欢作乐的方式都是有悖于养生之道的，所以到了五十岁便提前衰老了。

### 清静内守，调和情绪

道教主张以调养精神思维活动，作为主要途径来保养生命、益寿延年。认为精神是生命活动的主宰，神静则对抗衰老、延年益寿。人的思、虑、智、志、急、魂等，均由精神所主。主张神气清静内守，不宜躁动妄耗;强调清心寡欲，抑目静耳，调摄神志，顺应四时，常练静功，以保持神气清静，促进健康。

## 养三宝：精、气、神

人，从本质上说，只有三样东西：精、气、神；养生，从根本上说，只有也只需养精、养气、养神。把握住“精气神”的养生，是最本质的、最有效的更是最正道的养生。养精是养生的基础，养气是养生的路径，养神是养生的关键；只有精气神一起养，用“气”来连通“精”和“神”，我们的身体才能“阴平阳秘”，我们的健康才能持久。

## 形劳而不倦

生命在于运动，但是要运动的适度，即“形劳而不倦”。人身的气血要流通运动，就像江河里的水，日夜奔流不息，如果停滞了，水就会发臭、腐败，或者由于淤积而冲开河堤泛滥成灾。因此人不能贪图安逸，运动不足。另一方面，运动不能过度，即是其言“劳而不倦”；若是劳累过度，则容易引起“劳伤”。

## 谨和五味、食饮有节

《黄帝内经》的“谨和五味”、“食饮有节”等饮食调养。此学派主张饮食调养，补益精气，纠正脏腑阴阳之偏，以达到调治疾病、延年益寿的目的。唐代名医孙思邈是这个学派的一代宗师，其主导思想是节制饮食，以食疗痛，养老益寿。饮食宜清、淡、软、简，忌腻、厚、生冷。

《黄帝内经》认为，影响人体健康是由诸多复杂的因素构成。除了天时气候、地理环境等外界因素外，人的精神状态、生活起居、饮食习惯等内在因素也十分重要。

因此，要想防病健身、延年益寿，就必须采取各种措施进行全方位的综合调摄。正如《灵枢·本神》所说：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是，则僻邪不至，长生久视。”

这充分说明，人体养生必须是全方位的，只孤立强调某一方面，都是不成的。既要强调顺从天地自然外界因素，又要强调调和情志、安定居处、节制房事、调节饮食等来保养身体。在具体方法上，要根据自身各方面条件及具体情况，选择适合自己的各种养生术，综合调理，全面摄养，从而达到健康长寿的目的。

## 阴阳合同已办产权篇七

你说人间真的有阴间和阳间的存在吗？

记得从小到大每逢大年初一我们全家人都要去祖先坟前祭奠，每每磕头的时候爷爷就会说，“过年了，我们又来看你了，要保佑他们好点读书，身体健康。给你烧些纸钱，您拿去买点好吃的.....”一直我都很迷惑，老人们都说我们要听话，不能不忠不孝，如过对老人不尊敬的话，打雷的时候会被雷公电劈的，还举了些瞎眼，瘸腿等等的例子，据说他们就是做错事情后，不知悔改被雷劈的.....喔，虽然我是半信半疑，但还是愿意相信。记得每每给主先们烧钱纸的时候上面都要写上各自的名字，还要叫到他们的名字，要不然他们在阴间也会打架，不叫他们他们就听不到，因为阴间似乎和我们阳间不一样，他们可以飞，无论我们在哪里，无论他们在哪里，只要我们叫他们的名字他们都会听到。就会飞到我们的身边了.....

从那时起我就会幻想阴间到底是怎样的`啊？万般疑惑。但是又有无穷恐惧，好奇着，害怕着.....

我们谁也说不清楚

很多时候我很想念过世的奶奶，我曾一个人在深夜无数次的呼唤着她的名字，我没有见到她。不知道她能否听见我对她的思念。但愿真的有阴间吧，因为爷爷说过阴间是没有泪水没有痛苦的。所以我希望有阴间，希望在我们的物质世界之

外还有一个精神世界。如果有的话，奶奶就会快乐的生活了，没有泪水，没有烦恼，享乐不尽。做她想做的事情，完成她没有完成的心愿，可以飞去看看自己很想念却连最后一面都没有见到的儿女和子孙們.....

在那一刻我情愿相信所有的迷信，都是真的！

我明白了！相信有阴间的人，心情不就和我一样吗？！我们对过世的亲人有太多话，太多没有为他们做完的事，太多的牵挂，太多内疚。太多太多的情感和寄托。从此无从提起我們却又不肯接受或者不愿意接受他们从此不在的事实。我們便安慰我們自己。他们去向了另一个世界，和我們不一样的世界，哪里无所不能。我們一切的担心都不存在了。我們的心理便有了寄托和安慰.....

如果.....那么.....

我們时不时这样去幻想着

幻想着.....

## 阴阳合同已办产权篇八

知道者必须要效法阴阳，阴阳是一个大问题，尤其是中医的一个大问题，实际上也是传统文化的问题。阴阳是什么？可以说阴阳包罗万象。所以《内经》里面谈到了“阴阳者，天地之道也”。讲的是天地之道。所以中医为什么要效法天地，为什么老子要讲道法自然，就是因为古人认识到了我们跟天地跟自然乃至跟日月是息息相通的。

如果谈中医的基本特性或者定位，我觉得现代科学对中医做了一个很好的总结，提出了中医有两个特点：一个特点就是整体观念。什么是整体观念？不是说人是一个整体，人是一个整体西医也是这样认为的，没有说西医不认为人是一个整体。

像内分泌、神经系统揭示的人就是一个整体。

所以这个整体观念并不是人身是一个整体，而是人与宇宙、人与自然、人与天地是一个整体。在这个整体里面人必须顺从、效法这个整体的变化。也就是我们都要服从中央的领导，都要与中央保持一致，至少你与中央保持一致你的政治才有前途，政治又决定经济，你的经济才有前途，你的身家性命才有前途，都是一个道理。所以我们跟天地保持一致。这就是法于阴阳，我们的健康才有保障。所以对天地要有一个认识、对自然要有一个认识。

拓展阅读：养生《黄帝内经》中的至理天规

《黄帝内经》分《灵枢》《素问》两部分。在以黄帝、岐伯、雷公对话、问答的形式阐述病机病理的同时，主张不治已病，而治未病，同时主张养生、摄生、益寿、延年。在黄老道家的理论上建立了中医学独特的理论体系，标志着我国医学由单纯积累经验的阶段发展到了系统的理论总结阶段。

天人合一，顺应天地

《素问·宝命全形论》指出：“天覆地载，万物悉备，莫贵于人。人以天地之气生，四时之法成。”天地自然之中，天气下降，地气上升，阴阳交合，万物滋生，人类为万物之中最为贵重的成员，是禀天地阴阳之气而生存的。因此天地自然的变化，必然对人体的生理病理存在种种直接或间接的影响。

比如，在一年四季之中，自然界表现出来的是春生、夏长、秋收、冬藏的发展变化，而人体的生理功能也会出现相应的变化。与此同理，在一日之中随着昼夜晨昏的阴阳变化，人体的生理功能也相应出现节律性的变化。中医养生重视顺应天地自然界的运动变化，强调人体必须与天地自然界保持高度的和谐、协调、统一，这样才有可能保持健康长寿。

正如《素问·四气调神大论》所说：“阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”不单是四时气候变化必须适应与顺从它，地理位置、自然环境、水质空气等，包括人体也必须很好地加以保护并顺从它、适应它。这些都是养生防病必须遵循的重要原则。

“气”（“道”）是宇宙万物的本原

老子在《道德经》云：“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。”认为构成世界的原初物质是形而上者的“道”，宋钐、尹文将这种原初物质称之为“气”。

《黄帝内经》受这些学说的影响，也认为“气”是宇宙万物的本原，“太虚寥廓，肇基化元，万物资始，五运终天”。在天地未形成之先便有了气，充满太虚而运行不止，然后才生成宇宙万物。这其实是揭示天体演化及生物发生等自然法则，在宇宙形成之先，就是太虚。太虚之中充满着本元之气，这些气便是天地万物化生的开始。由于气的运动，从此便有了星河、七曜，有了阴阳寒暑，有了万物。阴阳五行的运动，总统着大地的运动变化和万物的发生与发展。

食饮有节，起居有常

阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，治病必求于本。上古知道养生之道的人，能够按照客观规律安排生活，养生之法就是让自身的阴阳保持平衡（人体内的阴盛阳衰，或阳盛阴衰就会产生疾病）。

饮食上要有节制，不能饮食单一，暴饮暴食，大鱼大肉，酒足饭饱等。在起居作息上同样要有规律，不要熬夜，经常熬夜会造成人体内生物钟紊乱，内分泌失调，不能过于让身体疲劳透支。如此，人的外形和体内的元气就得到了养颐，所



以懂得养生之道的人能活到百岁。

而如今的人，对养生不已为然，饮酒无度，以消耗和糟蹋自己的身体为正。有人经常醉酒行房，为所欲为，无节制地耗散先天之精气。性欲无度就是在消耗生命的本源，节制性欲，固精保气，为养生之道。当今的'人不顾身体得状况，过分使用精力，满足一时之快，寻欢作乐的方式都是有悖于养生之道的，所以到了五十岁便提前衰老了。

清静内守，调和情绪

道教主张以调养精神思维活动，作为主要途径来保养生命、益寿延年。认为精神是生命活动的主宰，神静则对抗衰老、延年益寿。人的思、虑、智、志、急、魂等，均由精神所主。主张神气清静内守，不宜躁动妄耗；强调清心寡欲，抑目静耳，调摄神志，顺应四时，常练静功，以保持神气清静，促进健康。

养三宝：精、气、神

人，从本质上说，只有三样东西：精、气、神；养生，从根本上说，只有也只需养精、养气、养神。把握住“精气神”的养生，是最本质的、最有效的更是最正道的养生。养精是养生的基础，养气是养生的路径，养神是养生的关键；只有精气神一起养，用“气”来连通“精”和“神”，我们的身体才能“阴平阳秘”，我们的健康才能持久。

形劳而不倦

生命在于运动，但是要运动的适度，即“形劳而不倦”。人身的气血要流通运动，就像江河里的水，日夜奔流不息，如果停滞了，水就会发臭、腐败，或者由于淤积而冲开河堤泛滥成灾。因此人不能贪图安逸，运动不足。另一方面，运动不能过度，即是其言“劳而不倦”；若是劳累过度，则容易引起

“劳伤”。

## 谨和五味、食饮有节

《黄帝内经》的“谨和五味”、“食饮有节”等饮食调养。此学派主张饮食调养，补益精气，纠正脏腑阴阳之偏，以达到调治疾病、延年益寿的目的。唐代名医孙思邈是这个学派的一代宗师，其主导思想是节制饮食，以食疗痛，养老益寿。饮食宜清、淡、软、简，忌腻、厚、生冷。

《黄帝内经》认为，影响人体健康是由诸多复杂的因素构成。除了天时气候、地理环境等外界因素外，人的精神状态、生活起居、饮食习惯等内在因素也十分重要。

因此，要想防病健身、延年益寿，就必须采取各种措施进行全方位的综合调摄。正如《灵枢·本神》所说：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是，则僻邪不至，长生久视。”

这充分说明，人体养生必须是全方位的，只孤立强调某一方面，都是不成的。既要强调顺从天地自然外界因素，又要强调调和情志、安定居处、节制房事、调节饮食等来保养身体。在具体方法上，要根据自身各方面条件及具体情况，选择适合自己的各种养生术，综合调理，全面摄养，从而达到健康长寿的目的。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

## 阴阳合同已办产权篇九

- 1、我工作已经够累了，我不想做人还那么累，还要去演戏。
- 2、我的身体我做主，想给人看就给人看，不想给就不给。和自信无关。
- 3、我从不关心别人怎样看待我。因为时间会证明一切，我也不会妄想全世界的人都爱我！
- 4、我自己的想法，是做一个有肩膀的姑娘，不害怕去承担。
- 5、我这样个性的人，谁敢包我，我不去包别人就不错了。
- 6、我挨得住多深的诋毁，就经得住多大的赞美。
- 7、万箭穿心，习惯就好。
- 8、只要决定了就一直往前走，朝自己的方向走，不要回头。回头会浪费很多时间。
- 9、如果现在一个多岁的人没有野心、霸气，那他是没有办法在这个社会上立足的，我反而会觉得这个人很懒惰。我会用一种大无畏的精神来盖住这些懒惰的想法。
- 10、一个人最少要在感情上失恋一次，在事业上失败一次，在选择上失误一次，才能真正的长大。亲爱的，别怕输不起，一切来得及。

11、每个人面临的情感都不一样，没有办法断定，但最初是要相爱，不能有任何的目的，只要有爱，到底会不会走向婚姻都不重要。

12、很多人都说娱乐圈很复杂，但我一直认为，能站到娱乐圈中心的人都是这个圈里的中流砥柱，都是修为很高的人。说娱乐圈混乱、复杂的人，其实都是很外围的人。

13、我小时都在想工作的事情，因为没有别的事情让我动脑子了！

14、我觉得“戏霸”是个褒义词，表示戏演得好。我认为重点在“戏”，而不是“霸”，我会尽力做一个美丽的“戏霸”。

15、如果说我是个花瓶，也算是个名贵的花瓶吧，也不是任何地方都能放的。

16、说得实在点，我范冰冰就是卖点。

17、漂亮是我的优势。

18、演员是很孤单的职业，我没什么朋友。反正他们去哪都不带我去，晚上我问他们在哪吃饭，他们就说约了朋友，我就很想说能不能带我去，但最后也没说出来。

20、不想演武则天的女演员不是好演员。

21、我喜欢“范爷”这个称谓，我觉得挺逗，因为我觉得自己就是一个男性化的人。

22、身体这东西，满不满意，你都无法改变。这行里的女孩子动辄八九十斤，我一直不是特别瘦。我不想节食，你看，只不过想演戏，就要拍宣传照、上杂志、接代言还要节食？那

不是我想付的代价。

23、我的个性太强，不是那种可以依附于别人的人，对于我来说，最差是相互平等，要不就是让他依附于我。

24、嫁入豪门，其实门不重要，但门里面的人很重要。

25、我觉得女孩一生的成长是很美好的事情，该到我经历的时候自然会经历。我原来想岁结婚。但是闪婚，对我来说不太可能。我差不多到岁就可以嫁人了。

26、一直说男人是否可以给女人安全感，但我觉得，安全感应该来自女孩子自己吧。有安全感了，再寻找一份自己想要的爱情，这才是一个比较好的模式。

27、对于情感，我首先要尊重对方，爱他要胜过爱自己，如果他不愿意高调我宁可保护他。

28、不是非得有个男人生活才精彩啊。

29、只要决定了就一直往前走，朝自己的方向走，不要回头。回头会浪费很多时间。

30、如果说我是个花瓶，也算是个名贵的花瓶吧，也不是任何地方都能放的。

31、如果现在一个多岁的人没有野心、霸气，那他是没有办法在这个社会上立足的，我反而会觉得这个人很懒惰。我会用一种大无畏的精神来盖住这些懒惰的想法。

32、我能经得住多大诋毁就能担得起多少赞美。如果忍耐算是坚强我选择抵抗。如果妥协算是努力我选择争取。如果未来才会精彩我也绝不放弃现在。你也许认为我疯狂就像我认为你太过平常。我的真实会为我证明自己。

33、一直有人问我为何如此淡定，十几年来，我的心里一直有段话：昔日冷山问拾得曰：世间谤我、欺我、辱我、笑我、贱我、恶我、骗我、如何处治乎？拾得云：只是忍他、让他、由他、避他、耐他、敬他、不要理他、再待几年你且看他。在有限的生命里，无需要理会和多言，只往爱爱我们和我们爱的人，就足矣。

34、我工作已经够累了，我不想做人还那么累，还要去演戏。

35、我觉得“戏霸”是个褒义词，表示戏演得好。我认为重点在“戏”，而不是“霸”，我会尽力做一个美丽的“戏霸”。

36、不想演武则天的女演员不是好演员。

37、很多人都说娱乐圈很复杂，但我一直认为，能站到娱乐圈中心的人都是这个圈里的中流砥柱，都是修为很高的人。说娱乐圈混乱、复杂的人，其实都是很外围的人。

38、我的所有努力都只是为了让自己把握主动。别人说好不好不重要，我喜欢就好。

39、别人说好不好不重要我喜欢就好。

40、如果说我是个花瓶，也算是个名贵的花瓶吧，也不是随便就能放的。

41、在自己的梦想里认真地活着。

42、我工作已经够累了，我不想做人也那么累，还要演戏。

43、我的身体想给别人看就给，不给就不给，于自信无关。

44、演员是很孤独的职业我没有什么朋友。

45、我的个性，既有男生的坚强又有女性的柔美。

46、说实在的我范冰冰就是卖点。

47、不是非得有个男人生活才精彩。

48、一次又一次的受伤一次又一次的站起来，就是这么反反复复。

49、我挨得住多深的诋毁，就经得住多大的赞美。

50、你拍我时我都大度过n次了，还不行我踹你一脚？