

<<当代名老中医养生宝鉴>>

图书基本信息

书名：<<当代名老中医养生宝鉴>>

13位ISBN编号：9787117165648

10位ISBN编号：7117165642

出版时间：2013-4

出版单位：人民卫生出版社

作者：卢传坚 编

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>

## <<当代名老中医养生宝鉴>>

### 内容概要

《当代名老中医养生宝鉴》首次通过系统、规范的研究，全面收集整理当代名老中医养生方面的研究成果，展现了当代名老中医对传统养生理论内涵的诠释、名老中医自身的养生实践以及指导群众的养生精粹，既反映了名老中医专家群体所共同推崇的养生理念，又充分挖掘了名老中医个体养生实践的特点。

在目前众多的养生书籍中，《当代名老中医养生宝鉴》具有名医群体权威、研究系统规范、理论与实践相结合、推广应用意义大等优势。

## &lt;&lt;当代名老中医养生宝鉴&gt;&gt;

## 作者简介

卢传坚，女，广东省潮州市人，医学博士，广州中医药大学教授、博士生导师，澳大利亚墨尔本皇家理工大学兼职导师。

首批全国名老中医学术经验继承人，广东省“千百十”工程国家级人才培养对象。

现任广东省中医院、广东省中医药科学院、广州中医药大学第二临床医学院副院长。

兼任广东省中医标准化技术委员会主任委员、中华中医药学会海外中医师注册认证工作委员会副主任委员兼秘书长、中国中西医结合学会教育工作委员会副主任委员、中医药高等教育学会临床教育委员会副理事长、广东省中医药学会常务理事、广东省医学会科技管理分会副主任委员、广东省中医药学会中医诊断学专业委员会副主任委员、世界中医药学会联合会皮肤科专业委员会常务理事、广东省中医药学会皮肤病专业委员会常委、广东省中西医结合学会皮肤病专业委员会常委。

国家科学技术奖励网络评审委员、高等学校博士学科点专项科研基金评审专家、中华中医药学会科学技术奖评审专家、广东省科技评审专家。

卢传坚教授治学严谨、厚积薄发，多年来取得丰硕的科研、教学成果。

主编及参编专著、教材多部，主编出版《常见皮肤病性病现代治疗学》、《皮肤病治疗调养全书》、《中西医结合老年皮肤病学》、《The Clinical Practice of Chinese Medicine：Urticaria》，《The Clinical Practice of Chinese Medicine：Eczema & Atopic》和《The Clinical Practice of Chinese Medicine：Psoriasis & Cutaneous Pruritus》等专著；是《The Clinical Practice of Chinese Medicine》丛书副总主编，《国医年鉴》副总主编，《中西医结合皮肤性病学（七年制教材）》副主编；先后主持完成“名老中医养生保健经验挖掘、整理与推广应用研究”和“中医技术标准分类研究——中医康复、预防保健技术标准分类与基本标准目录专题研究”2项国家“十一五”科技支撑计划及8项省部级课题；目前主持国家重大行业专项1项、国家“十二五”科技支撑计划1项、国家自然科学基金项目1项、省科技计划重点项目2项，省自然科学基金项目1项；获得省部级教学、科研成果奖6项；荣获“全国优秀科技工作者”、“中华中医药学会科技之星”、“全国首届杰出女中医师”、“第二届全国百名杰出青年中医”和“南粤优秀教师”等称号。

## &lt;&lt;当代名老中医养生宝鉴&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章“自古名医多长寿”的渊源 一、情志养生 二、饮食养生 三、药物养生 四、运动养生 五、起居养生 六、四时养生 第二章当代名老中医养生的不传之秘 一、丁书文顺其自然把握适度 二、干祖望童心蚁食龟欲猴行 三、马骏饮食有节畅志慎居 四、马智动静结合形神双养 五、王道坤遵经古训敦煌古方 六、孔光一简单自然修养心性 七、邓铁涛二十四法养心为先 八、石学敏三位一体坚持运动 九、田从豁恬恢宁静起居有常 十、丘和明四心养神四适养身 十一、邢月朋顺应自然心地平和 十二、朱良春胸怀宽广勤动脑体 十三、朱宗元性命双修药食兼养 十四、刘柏龄心海纳川老骥伏枥 十五、孙树椿自然乐观积德行善 十六、杜建正气存内邪不可干 十七、李士懋形神兼修顺其自然 十八、李寿山三不四法寿域百龄 十九、李英杰动静相宜延年益寿 二十、李学铭修心养性顺应阴阳 二十一、李振华天地人和精气神旺 二十二、张琪乐观豁达规律饮食 二十三、张缙宗内经旨颐养天年 二十四、张云鹏三淡养生顺应自然 二十五、张学文心宽腿勤粗茶淡饭 二十六、张崇泉生活有常慎戒恶习 二十七、陆广莘养生十条我德我行 二十八、陈可冀胸无城府腹有诗书 二十九、陈全新形神俱养动静结合 三十、陈彤云恬恢虚无动静相宜 三十一、陈宝义宁静致远寄情山水 三十二、陈景河合理用药防病抗衰 三十三、陈崑山适度养生益寿延年 三十四、邵长荣恬恢虚无起居有常 三十五、邵朝弟放宽心胸均食勤动 三十六、林毅多元施养道法自然 三十七、罗凌介修身养性动静结合 三十八、周仲瑛平衡心态宁静致远 三十九、孟如锻炼身体节食陶性 四十、赵玉庸起居有常顺其自然 四十一、胡永盛调志慎居清淡饮食 四十二、柴松岩心态平和笑面坎坷 四十三、柴瑞霭心底无私动静相宜 四十四、晁恩祥动体调心规律均衡 四十五、徐志华顺应自然益寿延年 四十六、徐富业甘淡平和养生有道 四十七、高体三重养形神立足肝木 四十八、郭诚杰动静结合修心养性 四十九、郭振球多管齐下防病养生 五十、黄文政起居有常淡泊名利 五十一、黄世林修德养心生活有序 五十二、黄吉赓动静结合药食同养 五十三、黄建业修身养性重视后天 五十四、曹玉山顺时畅志调护脾胃 五十五、崔公让道法自然仁心忠恕 五十六、董克勤形神俱养药食并用 五十七、路志正护肾养精形神兼养 五十八、樊正伦遵循自然和谐养生 五十九、颜正华药食相辅动静结合 六十、颜德馨仁厚豁达热爱生活 六十一、榻国维生活起居适度养生 六十二、薄智云呵护脏腑淡定虚无 第三章当代名老中医养生观点分析 第四章当代名老中医养生八法诠释 一、心态平和，精神内守 二、改善性格，怡情养性 三、饮食多样，定时适量 四、适当运动，形神合一 五、顺应季节，规律起居 六、按时作息，坚持午睡 七、远离烟草，适量饮酒 八、适度房事，固养肾精

## 章节摘录

版权页：插图：但是，淡泊不等于淡漠，平和不等于平庸，人活着总要有些追求，宁静平和、淡泊自然的心态并不能影响陈宝义教授在临床医疗工作以及发展中医事业上的刻苦和努力。

面对当今社会欣欣向荣的发展以及中医事业所遇到困难，怀有深深使命感的教授，工作认真努力，宁静平和、淡泊自然的心态让教授在医德上胸襟坦荡，光明磊落，视功名利禄为过眼烟云，无欲无求，这种轻松写意的生活使教授总是以饱满的热情投身于医教研各项工作中，文武之道，一张一弛，这就是教授所理解的阴阳平衡。

（二）读万卷书，行万里路。

与天下名士游 陈宝义教授认为这是古人对治学之道的高度总结，这正是他对学术、对工作、对人生的态度。

陈宝义教授熟读医书，博采众长，尤其推崇传统经典，他认为读书不但要仔细研读，更要反复揣摩，学而不思则罔，思而不学则殆。

古汉语言简意赅，汉字的含义更随时代变迁而改变，而历朝历代医家对经典的解读又往往掺杂了个人的见解，使文字偏离了本来的意思。

因而反复仔细研读成为学习经典的必由之路，俗语“熟读千遍，其意自现”说的就是这个道理。

他特别推崇《黄帝内经》，认为其内容博大精深，构筑了庞大完整的中医理论体系，对中医基础理论和养生保健观念的形成具有突出的贡献。

从《黄帝内经》成书之日起，中医学的理论框架就已经被完整地搭建起来，其内容包罗万象，不但阐述了人体的生理病理现象，更对养生保健、运气流转、天人相应等内容进行了论述，这些正是东方传统的朴素哲学中的重要组成部分。

认真研读《黄帝内经》对于更好的理解认识中医学是至关重要的。

由于熟读经典，陈宝义教授对中医传统养生观点的认识有独到之处，起居有时，饮食有节，保持心理情绪的平和，随气候增减衣物，以适寒暖。

陈宝义教授虽然重视经典，但他非但不排斥现代医学，还能做到兼收并蓄，认真吸取现代医学中的先进观念，无论是在医疗实践中，还是在日常的养生保健方面，将现代医学与中医学理论进行了紧密的结合。

## <<当代名老中医养生宝鉴>>

### 编辑推荐

《当代名老中医养生宝鉴》全面、系统、规范研究当代名老中医养生理论与实践，内同包括情志养生、饮食养生、药物养生、运动养生、起居养生、四时养生六大方面。阅读《当代名老中医养生宝鉴》，定能为您的健康长寿助一臂之力！

<<当代名老中医养生宝鉴>>

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>