第一图书网, tushu007.com

<<中医名家养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<中医名家养生智慧>>

13位ISBN编号：9787122049773

10位ISBN编号：7122049779

出版时间：2009-5

出版时间：化学工业出版社

作者：齐文春，胡素敏 主编

页数：177

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

中医养生术源远流长。
作者深入研究了十五位历代名医的长寿养生精华，发现长寿的秘方非常简单，只要掌握了原则方法，每个人都能健康长寿。
书中精选了适合现代人生活起居、运动保养、四季养生、饮食养生、心理调适等方面的养生方法，如名扬中外的华佗五禽戏、李时珍的药粥养生，每日注重这些细节，将养生的理念贯穿衣食住行，就可以轻松摆脱疾病，实现养生长寿的目标。
　本书适合于中医养生保健爱好者阅读使用。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

章文春，教授，长期从事中医养生康复、《黄帝内经》的研究工作。
担任江西中医学院基础医学院副院长，兼任全国中医气功教育研究会副秘书长、中华中医药学会中医基础理论分会常委、世界医学气功学会常务理事。
多次受邀出访欧洲讲授中医养生康复学和中医气功学。

书籍目录

第一章　华佗养生之道——运动养生　　中华五禽戏名扬中外，要领是模仿虎扑动前肢、鹿伸转头颈、熊伏倒站起、猿脚尖纵跳、鸟展翅飞翔等动作进行运动，坚持煅炼就可保持全身气血流畅。
第二章　张仲景养生之道——内养外慎　　内养正气是养生的根本目的，任何一种养生保健方法的最终目的都是保养正气；正气充足，就能抵御一切有害因素对身体的损害。
第三章　葛洪养生之道——不伤为本　　修身养性务必从生活细节中谨慎防范，既不能因为好处少而不去做，也不能因为是小损伤而不去防范。
第四章　孙思邈养生之道——动静相宜　　养生之道讲究动静相宜，养生要身心并重，以少欲而养心，以静而练内，以动而形外。
第五章　李杲养生之道——补脾益胃　　若饮食起居不慎、过度劳累、喜怒哀伤过度，会损伤人体的脾胃，脾胃受损则不能消化食物，也不能有效输送营养物质到全身脏腑。
本章还介绍了具体的饮食调理方法，适合不同体质的人对症饮食进补。
第六章　朱丹溪养生之道——淡薄饮食　　阴精对人体的健康具有重要作用，本章根据人体从儿童到老年不同阶段的生理特点，指出饮食养生应因人而异，但总不离养阴抑阳、保护阴精。
第七章　冷谦养生之道——导引养生　　导引养生是非常重要的养生方法之一，练习时注意动作柔和、自然流畅、动静结合、形神兼备，并注意动作、呼吸和意念的相互配合。
第八章　万全养生之道——养生四要　　养生四要既注重道德修养的调心养神，又有以动作导引为主的运动养生，并且强调人体在多种养生保健方法的综合调理中突出食养。
第九章　李时珍养生之道——药食保健　　饮食中用无毒易食的谷肉果菜延年益寿，采用健脾和胃与补益肝肾的方法增本抗老，药粥养生对人们养生非常有益。
第十章　李梴养生之道——守神养精　　人们在日常养生中要注意将精神意识守护于体内，人的身形与心神合凝而安定，不贪多、不躁动、不妄为，这样就可以防病治病而健康长寿。
第十一章　龚廷贤养生之道——形神并养　　摄养应该做到淡薄美味、少劳心神、节制欲望、戒除喜怒、爱惜元气、不多言语、看轻得失、祛除妄想、远离好恶、收敛视听。
第十二章　张介宾养生之道——护肾保精　　护肾保精，人体既要保护先天之精的过度丧失，也要认识到后天脾胃对先天之精的濡养作用，因此后天饮食调理对护肾保精也很重要。
第十三章　汪绮石养生之道——六节八防　　六节即节制性欲、烦恼、愤怒、辛勤、思虑和悲哀；八防即春防风防寒，夏防暑热及贪凉，长夏防湿，秋防燥，冬防寒防风。
第十四章　叶桂养生之道——善调晚年　　中老年人的体质多是肾元亏虚、脾胃不足。
中老年饮食中多以血肉有情之品补肾填精，以及甘温柔润之品健脾养胃。
第十五章　曹慈山养生之道——积极有为　　中老年人应调整心态，老有所为、积极养生。
本章介绍的坐、立、卧导引功法，中老年人坚持锻炼，可以达到益寿延年的效果。
参考文献

章节摘录

第一章　华佗养生之道——运动养生　　华佗（？-208年），字元化，汉末医学家，安徽省亳县人。
精通内、外、妇、儿、针灸各科，尤其精于外科，擅长手术，被后人称为“外科鼻祖”。
他终生在民间行医，还发明了麻醉剂，创造了“五禽戏”，深受广大人民的爱戴。
相传华佗年轻时有一次上山采药，爬到半山腰时发现了一个洞穴，洞内有两位白发长须的老人正在谈论医道，他就站在洞外听，直听得入了神。
后来两位老人不仅向华佗传授了许多奇妙的医术，还传给他一套健身方法，这就是后来驰名千古的医疗保健体操——五禽戏。
华佗生活在东汉末年，当时战乱频繁。
战争给人民带来了许多伤病，但由于没有麻醉药，患者非常痛苦。
华佗发明了酒服麻沸散的麻醉术，大大提高了外科手术的技术和疗效，并扩大了手术治疗的范围。
据日本外科学家考证，麻沸散的组成主要是：曼陀罗花一升，生草乌、全当归、香白芷、川芎各四钱，炒南星一钱。
华佗是世界上第一个发明麻醉剂并使用它进行全身麻醉的医学家。
直到1846年美国才有人开始做全身麻醉。
比起华佗的麻醉术要晚一千多年。
自从有了麻醉法，华佗的外科手术更加高明，治好的病人也更多。
碰到那些用针灸、汤药不能治愈的疾病，他就叫病人先用酒冲服麻沸散，等到病人麻醉后没有什么知觉了，就施以外科手术，割掉发病的部位。
如果病在肠胃，就开腹洗涤胃肠，然后加以缝合，敷上药膏。
一般四五天，伤口愈合，一个月左右，病就全好了。
华佗在当时已能做肿瘤摘除和胃肠缝合一类的外科手术了。
华佗的外科手术，得到历代的推崇。
后世尊华佗为“外科鼻祖”。
华佗把自己一生丰富的临床经验，写成了不少著作，如《华佗内事》五卷、《观形察色与三部脉经》一卷、《老子五禽六气诀》一卷等。
可惜这些著作因时代动荡变迁失传了。
今传《中藏经》、《华佗神医秘传》等，皆为后世托名之，作。

编辑推荐

唐代大医药学家孙思邈自己也是百岁寿星，东汉名医华佗老年时仍满头黑发、脸色古铜、步履稳健、牙齿坚固，他们不仅医术高超，也是杰出的养生学者，想知道他们养生的奥秘么？

华佗流传千年的五禽戏，坚持锻炼可以保持全身气血通畅、百病不生，张仲景一年四季、二十四节气养生的智慧，李时珍《本草纲目》里中药进补的奥秘，教您喝粥养生、美容的秘方李杲教您掌握根据自己的不同体质合理饮食的学问。

第一图书网, tushu007.com

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