

<<名老中医谈养生延寿>>

图书基本信息

书名：<<名老中医谈养生延寿>>

13位ISBN编号：9787502360986

10位ISBN编号：7502360980

出版时间：2008-1

出版时间：张问渠,张昱 科学技术文献出版社 (2008-01出版)

作者：张问渠,张昱

页数：298

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>

<<名老中医谈养生延寿>>

前言

健康长寿自古以来就是人们孜孜以求的美好愿望，从古至今，人类探索延长寿命、抗衰防老的不懈努力，从来也没有停止过。

在数千年浩如烟海的中医典籍中，谈养生之道的内容是历代医家都乐于表现的主题，并经过不断补充完善，逐渐形成一套完整系统的中医保健养生、延缓衰老的理论体系，成为中医学重要内容之一。

在现代中医名家中，有许多善于养生而长寿高龄者。

他们感悟于前贤养生思想之真谛，吸取传统养生方法之精华，在继承的基础上，发展了中医学有关养生、长寿的理论和实践，形成各自独特的、亲自实践并伴随一生的养生长寿法宝。

它们既具有共性，又各具千秋，表现出中医养生学丰富多彩、博大精深的内涵，十分珍贵。

有鉴于此，我们收录了新中国成立以来20多位著名中医，如孔伯华、施今墨、郭士魁、赵锡武、魏长春、董建华、陈可冀、颜德馨、何任等养生保健、延缓衰老的经验和体会；介绍了中医延缓衰老的理论、性生活与延缓衰老、饮茶与延缓衰老、清代宫廷医案中有关中药延缓衰老的记载，以及延缓衰老的常用方药、食疗和保健功法。

这无论对于中医名家学术思想的传承，还是对于大众健康长寿知识的普及都是一项十分有益的工作。

在编写过程中，我们力求突出以下特色：一是既专业化，又通俗化。

名老中医的经验和体会多以医话随笔的形式编写，且各自单独成篇，文笔朴实自然，贴近生活，通俗易懂。

二是既有普及，又有提高。

本书的内容既照顾到一般普通读者，使其了解和掌握延缓衰老的养生保健知识和方法，又有延缓衰老的新理论、新方法，为医药专业人员提供信息资料，有很强的实用性。

三是养生与防病、治病相结合，本书内容不仅指导人们如何正确合理地进行养生保健，而且对于衰老过程中的一些虚损性疾病也有很强的临床指导价值。

本书部分内容承蒙香港中文大学熊坚荣先生和黄惠玲女士大力协助，在此一并致谢。

由于我们水平有限，书中难免会有疏漏之处，诚望读者不吝赐教。

张问渠 张昱

<<名老中医谈养生延寿>>

内容概要

《名老中医谈养生延寿》收录了新中国成立以来20多位著名中医，如孔伯华、施今墨、郭士魁、赵锡武、魏长春、董建华、陈可冀、颜德馨、何任等，养生保健、延缓衰老的经验和体会；介绍了中医延缓衰老的理论、性生活与延缓衰老、饮茶与延缓衰老、清代宫廷医案中有关中药延缓衰老的记载，以及延缓衰老的常用方药、食疗和保健功法。内容通俗易懂，方法实用有效，可供广大中老年朋友、亚健康人群、延缓衰老科研人员及医务人员参考。

<<名老中医谈养生延寿>>

作者简介

张问渠教授，主任医师，硕士研究生导师。

从事医疗、科研及教学工作已40余年。

1964年毕业于湖北中医学院，同年分配到中国中医科学院西苑医院，曾研修于日本静冈药科大学、北京阜外心血管病医院，兼新加坡客座教授及深圳北京同仁堂咨询专家。

曾跟随名老中医赵锡武、郭士魁学习，深得真传。

在科学院院士陈可冀教授指导下完成4项科研成果并获国家科技奖。

2003年的课题“血瘀证与活血化瘀研究”获国务院科技奖。

擅长：心脑血管病、糖尿病、肿瘤、胃病、肾炎、气管炎、哮喘、关节炎、肝炎、前列腺炎（肥大）、内分泌失调（痤疮、月经不调、不孕症、肥胖）及性功能减退等。

专长：中医针灸、中西医结合。

曾9次赴东南亚讲学与诊病，深受好评，出版《心脑血管病中医治疗》、《老年病中医治疗学》等著作多部，撰写9.余篇论文并分别刊登于国内外杂志。

<<名老中医谈养生延寿>>

书籍目录

第一章 名老中医养生保健经验一、孔伯华：阴平阳秘，长寿之道二、施今墨：延缓衰老，防老强身三、赵锡武：补心气，培益肝肾四、魏长春：保健防病，延缓衰老五、郭士魁：滋补肾阴，活血化瘀六、赵葵：中医养生保健的指导思想及方法七、董建华：宽阔心胸，心旷神怡八、陈可冀：防治老年病，延缓衰老九、印会河：养生之道十、颜德馨：豁痰补肾、益气从瘀论治十一、颜正华：填补精血，活血化瘀十二、章真如：滋阴补肾抗衰老十三、张问渠：延缓衰老管窥十四、单健民：谈益寿延年十五、邵念方：防老保健丹十六、张庆瑞：中医养生之道十七、蔡其思：服用滋补中药要因人而异十八、何任：延年益寿十九、邵长荣：仁可保健，德能延年二十、王大增：生命在于拼搏，生活贵在简单二十一、徐蔚霖：掌握规律顺自然，读书书法足自娱二十二、秦亮甫：动静结合宗恬淡，制怒节欲安五脏第二章 中医延缓衰老理论一、从心论延缓衰老二、从肾论延缓衰老三、从脾胃论延缓衰老四、从肺论延缓衰老五、从肝论延缓衰老六、从气血论延缓衰老七、从更年期论延缓衰老第三章 性生活与延缓衰老第四章 饮茶与延缓衰老一、茶的源流二、茶的种类三、茶叶的饮用方法四、茶的成分五、茶的延缓衰老功效六、饮茶的宜忌第五章 清代宫廷医案中有关中药延缓衰老的记载第六章 延缓衰老常用中药一、益气温阳药二、养血滋阴药三、活血化瘀药四、其他中药第七章 具有延缓衰老作用的方剂

<<名老中医谈养生延寿>>

章节摘录

第一章 名老中医养生保健经验一、孔伯华：阴平阳秘，长寿之道孔伯华先生知识渊博，医术精湛，品德高尚，业精于勤，寻求古训，博采众方，疗效卓越，德高望重，解放前是北京四大名医之一。我曾与孔老先生之孙孔令翔教授同道，经常磋商养生之道，并得到孔老先生家传养生延寿之道，今扼要归纳如下。

孔老认为人体之阴阳消长自然生机而论，倘能顺时自保，阴阳保持平衡。

正如内经所说“法于阴阳，和于术数……故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

”孔老又认为如果人能顺时自保，也能达到延寿。

“春夏养阳，秋冬养阴”使真阴真阳充实无伤，则阴阳平衡，气血协调，已固荣守，脏腑安和，阴气固守于内以养精，阳气致密于外以养神，内外皆养，精神以安。

孔老认为饮食有节，起居有常，不妄作劳，修心养神，达到阴阳平衡，也是养生延寿方法之一。

如饮食不节，起居失常，逆于生乐，醉心人房，欲竭其精，耗散其真，不知持满，不知御神，违逆时序，自戕其根，如斯则天地四时不相保，与道相失，五脏内伤，故人易夭折。

<<名老中医谈养生延寿>>

编辑推荐

《名老中医谈养生延寿》内容通俗易懂，方法实用有效，可供广大中老年朋友、亚健康人群、延缓衰老科研人员及医务人员参考。

<<名老中医谈养生延寿>>

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>