

<<从头到脚中药养>>

图书基本信息

书名：<<从头到脚中药养>>

13位ISBN编号：9787506742597

10位ISBN编号：7506742594

出版时间：2010-1

出版时间：中国医药科技出版社

作者：詹锦岳

页数：174

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>

<<从头到脚中药养>>

内容概要

本书是一部中医药传统理论和现代药学相结合的中药保健专著。

全书以平衡阴阳、调形养神、形神兼俱的心理疗法为引导，从补肾、健脾、活血化瘀等几个方面，论述了中药延缓衰老的作用。

本书深入浅出、图文并茂、典雅古朴，注重理论性、实用性、趣味性，对普及中药、宣传中药的保健抗衰作用均有一定的指导意义。

<<从头到脚中药养>>

作者简介

詹锦岳(又名詹金岳、占锦岳),女,浙江乐清人,副主任中医师(副教授),国际亚洲医学研究院荣誉院士,中国农工民主党党员。

酷爱中医药事业,精研医术、药性,业绩入载《世界优秀专家人才名典》:在《中国药业》、《中医药研究》、《时珍国医国药研究》、《中医杂志》、

<<从头到脚中药养>>

书籍目录

动静结合形神俱健——保健抗衰须知之一调神养形缓衰延寿——保健抗衰须知之二排抑解郁以情胜情——抑郁症的心理疗法疏肝解郁以悦治忧——妇女抑郁症的临床治疗补肾健脾固本抗衰——补肾健脾药与抗衰老双向调节双向调治——谈中药双向调节作用标本同治降低血脂——谈天然降血脂中药及时化痰防病延年——化痰中药的十大功效活血化瘀调畅气血——活血化瘀中药抗病防衰的药理作用益气固元抗老缓衰——延缓衰老的中药及药理补气生血升阳强体——黄芪为“补者之长”益气固表养筋通络——黄芪的十大配伍应用滋补精血延衰防老——枸杞子的药理作用六味地黄引伸疗效云南白药用途广泛泻热排毒“将军”之威——大黄的十大配伍功用行气调气健脾疏肝——木香的十大应用野生葛根应用多多不良反应原因剖析——注意中药不良反应中药用量大有讲究自购成药注意要点中药汤剂如何煎煮中药汤剂如何服饮辨状论质严防掺伪——几种中药真伪识别法水试辨别简便易行——水试法识别假药举隅口尝辨味形似味异——口尝鉴别相似中药饮片20组同类药对区别应用中药调剂注意防错中药炮制贵在适中——谈中药炮制注意要领颗粒饮片好处多多——谈中药汤剂改为颗粒饮片的几点设想正名别名用心甄别——介绍150味中药别名中药为伴青春千年(后记)

<<从头到脚中药养>>

章节摘录

动静结合形神俱健——保健抗衰须知之一 为什么有的人七八十岁还壮如少年，有的人五十不到就像风烛残年？

为什么有的人可以活到百岁，有的人却早老早衰病体恹恹？

成书于两千多年前战国时期的《黄帝内经》曰：“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。

”《素问》曰：“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。

”人类生命的诞生、发育，是人体阴阳双方保持对立统一协调关系的结果。

阴阳失去相对平衡，人就会产生疾病。

如退休，一下子离开自己紧张惯了的工作岗位，离开了长时间熟悉了的人和事，几十年形成的生活规律，突然间发生了重大变化，往往觉得无所事事，百无聊赖。

原有的阴阳平衡打破了，如不能及时调整心态，平衡心智，就会病疾缠身。

《养生论》曰：“形恃神以立，神须形以存。

”中医的神，包括人的精神、思想和情志，属阳；而形，即人的形体，属阴。

形体与精神，阴与阳，是相互联系、相互依存的。

神，依附于形而存在；而神，又影响着体的盛衰存亡。

健全的形体，是精力充沛、聪明智慧的物质保证；充沛的精神、乐观愉悦的心情，则又是形体强健的重要条件。

《类经》曰：“形者，神之质；神者，形之用。

”“神安于形而年寿长也。

”精神和形体，能保持平衡，构成相互依存的统一体，人的衰老过程就能得到充分的延缓。

要时时注意：平衡身心，调养精神，保养身体，使形与神、动与静协调统一，以延缓衰老、增长寿命。

修性保神平衡内心 你看过金秋的田野吗？

那沉甸甸的稻穗，那迷人的芳香，就像人生收获的黄金季节。

六十岁开始是人生的第二个春天，国外人称为“乐龄人生”，要继续迎接新的生活挑战，培养高尚的生活情趣，心理上不能有半点悲观。

人最宝贵的是生命，只有对宝贵生命的每一个阶段，都充满着无穷的爱，充满着无穷的希望，才能驱使你正 视现实的自己，昂首挺胸向前，追求新的无限的幸福。

退休后，要根据自己的条件与兴趣爱好，继续参加各种社会活动，增加新鲜知识，提高文化修养，培养高尚情操。

1.学新知新，美心稳心 荀子云：“君子之学也，以美其心。

”他说读书是可以健美身体的。

读书动眼、动脑、动口、动耳，甚至动手、动脚，五官齐用，全身心投入，可谓静中有动、动中有静、静动结合。

也有说，读书可以治病。

北宋宰相王安石有诗云：“开编喜有得，一读瘳沉疴。

”他是说，书读得入迷时，病也没有了。

文学大家欧阳修在《东斋记》中写道：“每体之不康，则取古人六经诵之爱其深博闳达，雄富伟丽之说，则必茫乎以思，畅乎以平，释然不知疾之在体。

”他的经验是，读书精诚专一之时，一切杂念苦痛皆消失在体外。

正所谓：“至乐莫过读书，寡营乃可养生。

” 减少寂寞，不妨去读老年大学，课余还可与老年朋友弈棋、唱歌、跳舞、学画、旅游等等。

读老年大学，学习新知识、新本领，既有益心身健康，又增长才德才智，岂不美哉？

也可学习写作。

老人爱说：“我走过的桥，比你走过的路还多；我吃的盐，比你吃的饭还多。

<<从头到脚中药养>>

”悠闲时，何不让你走过的百千条摇摇晃晃的“桥”，连成一条又宽又广的康庄大道？
让你吃的万千粒苦苦涩涩的“盐”，雕筑一座座又晶又亮的“珍珠宝塔”？
为后世铺路，为后人点灯，其乐何及。

更何况广泛的兴趣爱好，丰富多彩的精神生活，犹如春风化雨，滋润俗身凡体，使大脑的每一个细胞都充满了青春的活力，使多皱的每一寸颜面都得到了花粉的洗涤，还有什么衰老不离我而去？

科学研究证明，陈旧的大脑神经细胞的神经根，在新环境刺激下能萌发新的神经束。

“用进废退”，多用脑，可预防老年痴呆。

<<从头到脚中药养>>

编辑推荐

这是一部中医药传统理论和现代药学研究相结合的中药保健抗衰著作，其主要特点是：一、运用传统中医药理论，与现代科学研究药理作用相结合，论述中药的祛病抗衰老作用；二、讲究实用性，不乏理论性；讲究理论性，不乏趣味性；三、探微仔细，求真务实。

此书是一部专业中药理论专著，也是一部中药科普读物。

作者讲的中医药理论，大多不深奥，也不枯燥；讲的中药知识，注重实践意义，又有趣味，如“锦囊妙方”、“锦囊药话”，对普及中药、宣传中药保健抗衰，有一定的指导性和价值。

<<从头到脚中药养>>

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>