

<<养生四要>>

图书基本信息

书名：<<养生四要>>

13位ISBN编号：9787506746748

10位ISBN编号：7506746743

出版时间：2011-1

出版时间：中国医药科技出版社

作者：万全

页数：69

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>

## <<养生四要>>

### 内容概要

《养生四要》为明代医学家万全所撰。

作者认为，养生需要屏嗜好、适寒温、顺翕张、调滋渗，故名“四要”。

全书共分为五卷，卷一论“寡欲”，卷二论“慎动”，卷三论“法时”，卷四论“祛疾”，卷五为养生总论。

记述的气功养生内容多为实例，不同于一般泛泛之谈，所论切实可行，无玄虚妄诞之论，很是可贵；对药饵养生形成比较完整的体系做出了贡献，指出中和平衡既济的制方原则，收录了大量的治疗疾病和强身的方剂。

可谓摄生保健延年益寿的专著，说理透彻，选方精当，对后世养生学的发展有着积极的影响。

<<养生四要>>

书籍目录

卷之一寡欲第一 八益丸 七损丸 萤火丸 木香清积丸卷之二慎动第二卷之三法时第三 益元散卷之  
四却疾第四 滋阴大补丸 参苓白术丸 天王补心丹 壮阳丹 炼秋石法 固精丸 妙应丸 金锁  
秘精丹 保和丸 枳术平胃丸 健脾散 巴戟丸 乌鸡丸 青娥丸 何首乌丸 育  
神夜光丸 地黄四仁丸 苏麻粥 三子养亲汤 益气化痰丸 滋阴降火丸 柴胡四物汤  
金匱肾气丸 八珍汤 补中益气汤 参苓白术丸 加味紫菀散 大阿胶丸 加味四  
物汤 地黄酒法 薯蓣酒 何首乌酒 天门冬酒 春寿酒方 治诸风痰紫背浮萍酒方  
.....卷之五

<<养生四要>>

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>