

图书基本信息

书名：<<养生通论-中医养生大成-第一部-全三册>>

13位ISBN编号：9787533537678

10位ISBN编号：753353767X

出版时间：2012-11

出版时间：张志斌、曹洪欣 福建科学技术出版社 (2012-11出版)

作者：张志斌 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>

内容概要

《中医养生大成(第1部)(套装共3册)》为新闻出版改革发展项目、中医古籍抢救工程示范项目，由中国中医科学院曹洪欣、张志斌领衔，组织国内一流中医文献专家，从现存约600种的中医养生著作中挑选出代表性、富有原创性的品种，以最佳版本为底本，精心校点而成。

《中医养生大成》共3部，分别为日常养生通论、药养食养、叶纳导引。

第一部收录包括趋安避险、顺应四时、饮食有节、起居有常、精神恬淡、小劳无极、养老哺幼七方面的日常养生通论著作70多种。

各子书均附“校后记”，与读者分享在本次整理中校点者的新发现和新成果。

作者简介

曹洪欣，教授，博导。

前中国中医科学院院长、世界卫生组织传统医学（临床与信息）合作中心主任，国家非物质文化遗产项目（中医生命与疾病认知方法）代表性传承人。

主要从事中医药治疗心血管病、中医理论的传承与创新研究、中医药发展战略等研究工作。

先后承担863、973、自然科学基金等国家级科研项目十余项。

科研成果先后6次获得国家级奖项。

主编《温病大成》获得中华优秀出版物奖、“三个一百”原创出版工程。

张志斌，中华医学会医史学分会主任委员，资深医史文献专家。

中国中医科学院中医临床基础研究所教授、博导。

主要从事中医医学史、中医文献研究，承担了多项国家级科研项目。

主编《温病大成》获得中华优秀出版物奖、“三个一百”原创出版工程。

书籍目录

《中医养生大成1（上）》目录：黄帝内经素问 养性延命录 千金要方 千金翼方 天隐子养生书 养生辨疑诀 养生类纂 养生月览 摄生消息论 保生要录 延寿第一绅言 调燮类编 摄生月令 混俗颐生录 三元延寿参赞书 寿亲养老新书 泰定养生主论 山居四要 四时宜忌 臞仙神隐·上卷 太上保真养生论 彭祖摄生养性论 抱朴子养生论 孙真人摄养论 四气摄生图 安老怀幼书 推蓬寤语 医先 养生类要 养生四要 遵生八笺 摄生三要 摄生要语 尊生要旨 类修要诀 类修要诀续附 厚生训纂 摄生要义 摄生集览 香奁润色 养生肤语 明医选要济世奇方·癸集后 清寤斋心赏编 东坡养生集 养生君主论·上卷 寿世青编 长生秘诀 石成金医书六种 颐养诠要 修真秘旨 寿世传真 老老恒言 洗心篇 养生至论 卫生要诀 一览延龄 橘旁杂论 怡情小录 颐身集 延命金丹 护生宝镜 养病庸言 中外卫生要旨 养生保命录 养生秘旨 养生三要 耄叟却老编 附：养生秘录 保全生命录 延寿新法 《中医养生大成1（中）》 《中医养生大成1（下）》

章节摘录

版权页：戒夜饮说酒，古礼也。

奉祭祀，会宾亲，制药饵，礼有不可缺者。

用之有时，饮之。

有度，岂可以为常而不知节哉！

《礼经》“宾主百拜而酒三行”者，盖重其道而不容轻故尔。

岂令人浮沉于其中乎？

予家祖父处世养生，惟务淡薄，皆享年八九十上下。

予自幼年，性喜恬退，今又七十余矣。

饮酒止一二盏，才夜即睡，明早即起。

居常既罕病且康健，亦自知节戒之功然也。

人生天地间，贫贱者多，贵而富岂易得哉。

倘能戒夜饮，顺阴阳，正寤寐，保精气，使一身神识安宁，百邪不侵，安享天年，岂不幸欤！

好生君子审而察之。

此序见《陈氏经验方》，不记何人所作。

擦涌泉穴 其穴在足心之上，湿气皆从此入。

日夕之间，常以两足赤肉，更次用一手握指，一手磨擦，数目多时，觉足心热，即将脚指略略动转；倦则少歇，或令人擦之亦得，终不若自擦为佳。

陈书林云：“先公每夜常自擦至数千，所以晚年步履轻便。

仆性懒，每卧时只令人擦至睡熟即止，亦觉得力。

”乡人郑彦和自太府丞出为江东仓，足弱不能陞辞，枢莞黄继道教以此法，逾月即能拜跪。

誓人丁邵州致远病足，半年不能下床，遇一道人，亦授此法，久而即愈。

今笔于册，用告病者，岂日小补之哉。

东坡云：“扬州有武官侍真者，官于二广，十余年终不染瘡，面色红腻，腰足轻快。

初不服药，惟每日五更起坐，两足相向，热磨涌泉穴无数，以汗出为度。

”欧公平生不信仙佛，笑人行气，晚年云：“数年来足疮一点，痛不可忍，有人传一法，用之三日，不觉失去。

其法：重足坐，闭目握固，缩谷道，摇颰为之，两足如气球状，气极即休，气平复为之，日七八，得暇即为，乃般运捷法也。

”文忠痛已即废，若不废，常有益。

又与王定国书云摩脚心法，定国自己行之，更请加工不废，每日饮少酒，调节饮食，常令胃气壮健。

涌泉在足心陷者中，屈足卷指宛宛中，是少阴脉所出，为井地。

擦肾俞穴 陈书林云：余司药市仓部，轮羌诸军，请米受筹，乡人张成之为司农丞监史同坐。

时冬严寒，余一二刻间，两起便溺，问曰：“何频数若此。

”答曰：天寒自应如是。

”张云：“某不问冬夏，只早晚两次。

”余谥之曰：“有导引之术乎？

”曰：“然。

”余曰：“旦夕当北面，因暇专往叩请。

”荷其口授曰：“某先为李文定公家婿，妻弟少年遇人有所得，遂教小诀：临卧时坐于床，垂足，解衣，闭气，舌柱上腭，目视顶，仍提缩谷道，以手磨擦两肾俞穴，各一百二十吹，以多为妙，毕即卧，如是三十年，极得力。

归稟老人，老人行之旬日云：‘真是奇妙。

’亦与亲旧中笃信者数人言之，皆得效，今以告修炼之士云。

”

编辑推荐

《中医养生大成(第1部)(套装共3册)》立足严谨的中医养生文献挖掘整理研究，而不是海选中国古代各种养生法，更不去迎合某些市场运作而故弄玄虚，而是致力于交给读者一部能够较准确体现中医养生理论体系的著作。

《中医养生大成》首次系统梳理了中医养生的概念，使之与道家养生区别开来，首次从理论上对中医养生的概念、方法、内容做出较为系统的归纳，剔除不属于中医养生的内容，澄清人们对于中医养生的认识，为科学构建中医养生理论体系奠定坚实的基础。

翻开《中医养生大成(第1部)(套装共3册)》，给你呈现最齐全的养生著作、最权威的养生解答，是研究者深入的基础，是关注者信赖的标杆。

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>