

<<治未病延年益寿>>

图书基本信息

书名：<<治未病延年益寿>>

13位ISBN编号：9787117124461

10位ISBN编号：7117124466

出版时间：2009-12

出版单位：人民卫生

作者：谷晓红//沈小衍|主编:沈庆法

页数：203

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>

## <<治未病延年益寿>>

### 前言

从20世纪80年代末开始，我应上海古籍出版社和香港中华书局的邀请，撰写《古代养生术》和《中医保健养生法》两部书稿。

图书出版后，又为台湾世界文物出版社和汉欣文化事业有限公司购得版权而再出版，显示港台有识之士，已重视中医治未病理论进行养生保健，广大中医师和中医文化爱好者也非常关注。

我在从事中医临床和教学之余，学习有关方面知识和阅读这些书籍，三年后又应《上海中医药杂志》原主编王若水先生之约，撰写文学巨著《红楼梦》中有关中医药内容成文进行连载，连载后又由上海书店出版社罗伟国总编汇总出版，取名为《红楼医事》，在行业同事中产生了一定影响，十多年过去了，尚有学者还问及何处有此书买。

近年来，中医治未病理论引起了中医行业内外很多学者及广大患者兴趣，这是很受鼓舞的大事。

回顾学中医，做中医、教中医、研究中医、发扬中医的近五十年历程，理应对中医药宝库中治未病理论进行深入浅出的阐述，普及这些知识，让更多读者了解、掌握这些中医的基本知识，做好防病治病，有利于工作和生活。

为此，我组织各地学者近五十人撰写这套中医治未病丛书，以供交流，并就有关问题就正高明。

## <<治未病延年益寿>>

### 内容概要

《治未病延年益寿》从中医治未病理论出发，论述中医药在长寿、延缓衰老方面具有的独特的认识和良好的功用。

这些不仅被国内大众所认可，也得到国际众多学者的赞赏、应用和推广。

全书共五章。

第一章介绍如何认识中医所说的天年的奥秘、解读天年与衰老关系，以及如何对待衰老；第二章论述长寿学说，主要对补肾说、补脾说、养心说和理气血说的基本道理和延年益寿方法，及验方、药物进行分析；第三章介绍长寿方法，有养心动脑、旅游登山、种兰布施、书画琴棋等，通过这些活动，提高防病健身能力而达到延年益寿；第四章介绍长寿药食，从长寿食物和长寿名方两大方面进行叙述，长寿食物还分植物类和动物类两种，而长寿名方根据其作用，分为补肾益肝、养心润肺、健脾和胃、调气和血（阴阳）、补精填髓、安神益智定志、乌须黑发和聪耳明目固齿等八个方面。

最后一章介绍长寿名家，分运动健身的名家、营养平衡的名家、生活有序的名家、调摄情志的名家和保健养生的名家。

《治未病延年益寿》综合论述了中医治未病理论中有关延年益寿的内容，通俗易懂，易于掌握，为广大中老年人提供了一本实用性很强的颐养天年的参考书。

## &lt;&lt;治未病延年益寿&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 长寿天年第一节 天年奥秘一、天年与老年1.何为天年2.何为老年人二、衰老溯因1.肾气虚衰2.脾胃虚弱3.气血不和4.精、气、神衰第二节 未老先衰一、未老先衰的表现1.生理上未老先衰2.心理上未老先衰二、未老先衰的原因——不科学的生活方式1.精神不佳2.劳逸失度3.睡眠不佳4.饮水不足5.生活不节6.营养不良三、衰老特征1.衰老的生理表现2.衰老的心理表现四、如何对待衰老1.量力而行知天命2.讳疾忌医误健康3.贪生怕死当不必4.老有所为寿自长第二章 长寿学说第一节 补肾说一、肾是生命的根本（一）元气根于肾（二）肾精是生命的基础二、补肾以防患于未然（一）补肾何以防衰（二）补肾摄养的方法三、补肾方药的长寿研究（一）金匱肾气丸（《金匱要略》）（二）还精煎（验方）（三）龟龄集（《集验良方》）（四）熟地黄（五）制何首乌第二节 补脾说一、脾为后天之本（一）脾主运化，是气血之母（二）温振脾阳以防衰二、补脾防患于未然（一）脾安则五脏皆安（二）调理脾胃乃延寿要务（三）日常调摄健脾要点三、健脾方药的长寿研究（一）香砂六君子汤（《医方集解》）（二）补中益气汤（《脾胃论》）（三）人参（四）黄精（五）灵芝第三节 养心说一、心为君主之官（一）心主血脉（二）五志为心所使二、养心、养神防患于未然（一）养心则藏安、神宁（二）“太上养神，其次养形”——养生延寿之“形、神”说三、善医者，先医其心心病还须心药医四、补心方药的长寿研究（一）天王补心丹（《摄生秘剖》）（二）炙甘草汤（《伤寒论》）（三）丹参（四）远志第四节 理气血说一、气血是生命的基础（一）气血旺盛，百病不生（二）“气为血之帅，血为气之母（三）“气为百病之长，血为百病之胎”——“衡法”抗衰原理二、理气血防患于未然（一）补气血以抗衰（二）调气血以抗衰（三）运动、调摄而理气血三、理气血方药的长寿研究（一）血府逐瘀汤（《医林改错》）（二）当归第三章 长寿方法第一节 养心动脑一、养心（一）注意精神调养（二）调摄不良情绪二、动脑（一）勤于动脑（二）适度用脑（三）科学用脑第二节 旅游登山一、开阔视野，增进知识二、陶冶情操，享受人生三、锻炼身体魄，促进健康四、调剂生活，增乐添趣五、增进交往，结识朋友第三节 种兰布施一、种兰（一）怡情宜性（二）健身益寿二、布施第四节 书画琴棋……第四章 长寿药食第五章 长寿名家

## &lt;&lt;治未病延年益寿&gt;&gt;

## 章节摘录

健康身体的千里之堤，往往就溃在开始没有对身体出现的小恙予以重视。曾遇到过一个因为胆囊坏死，部分肠管坏死住院手术的老人，她形体消瘦，身上插着引流管，生活质量非常差。

这位老人退休前是位音乐教师，退休后不甘平淡，组织起社区的歌唱团，并担任指挥。她经常操劳过度，又不注意休息。

后来她的右上腹经常出现隐隐疼痛，她也不在意，常常忍着。

即使出现大便带血，也从不对家人和朋友说起，更不去就医。

她仍忙碌于社团的排练和演出活动。

终于有一天，腹部疼得无法忍受，家人急忙送到医院里检查的时候，才发现胆囊和部分肠道已经严重溃烂、坏死。

她的病开始只是胆道结石，如果当初发现腹痛的时候就去看病，是不会演变到这个地步的。

现在花了许多钱不说，还需整日插管引流胆汁，生活非常不便，她自己也是后悔莫及。

3. 贪生怕死当不必 其实害怕死亡，要求健康长寿，是人之常情。

但人的生老病死就与月亮的阴晴圆缺一样自然而然，树立一个良好的心态，并积极面对，一定程度上可以达到“正气存内，邪不可干”的效果。

许多疾病，如果人的意志不倒，即使不能痊愈，也可以做到带病延年。

如果意志先倒了，身体很快就会垮掉。

临床观察中不少危重病人，因为坦然自若，置生死于度外，常能心宽体泰，抗病力增强，元气逐渐恢复，最终获得救治。

而越是忧愁恐惧怕死的患者，则精神崩溃，气血耗散，病情常加速恶化，反多预后不良。

《三国演义》中有两句话：“哀求吕布无人救，骂贼张辽反得生。”

大概这也是一种辩证法吧。

今年已近九旬的上海名中医裘沛然老先生就是个很好的例子。

早年裘老欲赴京开会，当时正值飞机失事频繁，后勤部门考虑到他的安全，特为其购置火车票。

但裘老认为航空出事毕竟概率很小，万一恰逢其会，顷刻骨肉俱化，亦算死得痛快！

这比呻吟病榻，经年累月受尽折磨而终归一死的人，似乎要潇洒得多。

所以退掉火车票，改乘飞机前往开会。

<<治未病延年益寿>>

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>