<<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u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、赵棻: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