

<<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：9787502369927

10位ISBN编号：7502369929

出版时间：2011-9

出版时间：科技文献

作者：张问渠//张昱

页数：298

字数：234000

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(第2版)》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。

《名老中医谈养生延寿(第2版)》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。

本书由张问渠、张昱主编。

## <<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，曾研修于日本静岡药科大学、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。

### 张昱

医学博士，中国中医科学院西苑医院肾病科副主任医师，硕士研究生导师。

毕业于北京中医药大学，师从我国著名中医药学家王绵之教授。

擅长运用中医或中西医结合方法治疗肾脏疾病，对老年病及延缓衰老也有较深入的研究。

兼任世界中医药学会联合会肾脏病专业委员会委员、北京中西医结合学会老年病专业委员会委员等职。

主编《实用中医内科病证结合治疗》、《古今中医肾病名家验案分析》、《常见病证的中西医结合治疗——血尿》、《老年病中医治疗学》、《延缓衰老妙方》、《当代名医临床秘诀》等专著10部，共约400万字，在国内外发表学术论文20余篇。

承担完成国家级、局级课题多项。

## <<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、赵葵：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

- 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

<<名老中医谈养生延寿>>

第七章 具有延缓衰老作用的方剂

## &lt;&lt;名老中医谈养生延寿&gt;&gt;

## 章节摘录

1.形体锻炼与养生保健的关系 人体气血，应经常通畅无碍，这是祛病延年的重要条件。

形体锻炼，就是要达到气血流通的目的。

锻炼的方法很多，体力劳动就是很好的方法。

此外，在体育锻炼方面，有太极拳、跑步、游泳、打球等，可根据各人爱好去练。

还可以结合日光浴、冷水浴等。

锻炼场所，一般在室外空气清新之处为宜。

人是生物之一，劳动又是人之本能，所以人是贵动不贵静。

如果终日养尊处优，不到大自然里去见风雨，这种“温室里的花朵”是经不起风吹雨打的。

所以要发挥人的主观能动性，积极进行体力锻炼，才能使人体适应自然界的變化。

人有适应自然环境的本能，但又必须受自然环境的限制。

如自然环境变化过于急剧，或过于炎热，或过于严寒，超过机体的最大耐受力 and 适应能力，就会发生病变，这一点应该注意。

此外，体力锻炼尚有两个问题应该明确。

一是掌握一定的运动量；二是持之以恒。

所谓一定的运动量，是指锻炼要恰如其分地适合机体需要及体力负担而言。

体力锻炼，能促使人体气血流通、旺盛新陈代谢、调整体内各部分的机能，从而增强体质、提高抵抗力。

假如运动量不够，就无法促进气血周流，达不到锻炼的目的；假如运动量太过，机体一时适应不了，原先相对平衡的生理关系被打乱，反而导致疾病的产生。

所以掌握运动量，要因人而异。

如患神经衰弱又壮年的，运动量可增大，并无妨碍；如年老体弱、患冠心病的，只可掌握一定的运动量，如果超过心脏负担，反而有害。

一般来说，初练时，运动量要逐渐增大，到适合需要的程度为止，太过与不及，均非所宜。

实践证明，每次运动在15分钟左右，呼吸加快而不感憋闷，脉搏加快而不超过每分钟120次，并以周身微似汗出为佳(冬季例外)，运动后疲劳容易消除，精神饱满，身体轻松，睡眠、饮食、大小便均正常，这就达到了锻炼的目的。

可见体力锻炼，不是专为肌肉发达，而是以调整气血为主，气血调和，百病不生。

所谓持之以恒，是指锻炼要长期坚持下去。

如短期内不见功效，不应灰心丧气；也不应该三天打鱼，两天晒网；但也不可操之过急，急于求成；更不可一时激动、鲁莽锻炼。

这些都不能收效，必须持久锻炼，坚持不懈，才能得到益处。

从中医学的角度来说，黎明是人体阳气初升之时，生机活泼，此时作体力锻炼，收效更大。

当然，在其他时间亦可锻炼，锻炼总是对身体有益的。

2.精神因素与养生保健关系形体与精神要统一，中医叫做“形神合一”。

所谓形，是指整个机体；所谓神，是指精神意识、思维，以及生命活动的外在表现。

形是物质基础，神是功能作用，神不能脱离形体而独立存在。

没有神的形体，便没有生命。

形体强壮，必须精神饱满，生理活动正常；精神健旺，亦能促进形体健康。

从这个辩证观点来说，保健不仅要重视形体，还应重视精神因素的作用。

现在流传的“气功”，便是古代调息养神的一种方法。

使人有意识地进行调养精神，使心神宁静，则五脏六腑、四肢百骸都在心神的统一下取得协调，达到维护机体健康的目的。

《内经》说：“呼吸精气，独立守神，肌肉若一”，“精神内守，病安从来”，提示调息养神的好处，故气功疗法可以健身治病，即是此意。

我们知道，维护心神不是只靠关在室内去调养，还要注意外界事物对精神刺激的影响。

## <<名老中医谈养生延寿>>

因为人生活在社会之中，人事相处，耳目所触，都要反映到大脑皮层里，影响精神。不同世界观的人，对社会事物的反应、看法是不同的，其对精神情绪的影响也是不同的。如没有树立正确世界观的人，他的思想狭窄，没有远大的理想，处处以个人利益为重，遇事患得患失，碰到困难，便消极悲观。

这种人常因所愿不遂，易致忧郁成疾。

《内经》说：“悲哀悲忧则心动，心动则五脏六腑皆摇。

”这就是中医所谓“内伤七情”所致之病。

我们应该真正做到心旷神怡，从而促进机体生理活动的正常与协调，以达到养生保健的目的。

关于精神因素在发病中的作用，现在已为不少医学实践所证明，如胃及十二指肠溃疡、高血压病、冠心病、心绞痛、内分泌紊乱、自主神经功能紊乱、精神病，甚至肿瘤的发生，都与精神调理失常有关。

因此说，正确地调理精神，乃是养生保健中重要的一环。

P14-16

<<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>