

<<国医大师谈养生>>

图书基本信息

书名：<<国医大师谈养生>>

13位ISBN编号：9787507734645

10位ISBN编号：7507734641

出版时间：2010-1

出版时间：学苑

作者：李俊德 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>

<<国医大师谈养生>>

内容概要

2009年6月19日，是一个不寻常的日子，国家人力资源和社会保障部、卫生部和国家中医药管理局在北京召开表彰大会，对新中国成立60年来首届评选出的30位“国医大师”进行表彰。这不仅是对老中医药专家的褒奖，更重要的是对中医药学术的肯定，是推动中医药事业发展的重大举措。

在这30名“国医大师”中，年龄最大的93岁，最年轻的74岁，从事中医临床或中药工作均在55年以上。

他们年至耄耋，精神不老；诊治疾病，思路清晰；带教学生，不遗余力。

这些八九十岁的老人，何以能有如此的健康状态呢？这与他们长年注重养生是分不开的。

他们吸取诸子百家的养生理念，特别是《黄帝内经》的“天人合一”思想，结合自己的体质和生活环境，按照自然规律去生活，去工作。

由于长年的坚持，使得他们到了老年仍然保持着年轻人的心态和体魄。

“自古名医多长寿”，这句话在“国医大师”身上得到了体现。

<<国医大师谈养生>>

作者简介

李俊德，1953年11月生，河南省永城县人，毕业于北京中医学院（现改为北京中医药大学），主任医师，博士生导师。

2004年获中央国家机关“五一”劳动奖章。

享受政府特殊津贴专家。

大学毕业后留校从事临床与教学工作，先后从师于任应秋、王绵之、路志正、刘渡舟等著名教授。

1

<<国医大师谈养生>>

书籍目录

王玉川 静养、俭朴、修德王绵之 心态平衡与规律的生活方和谦 生病起于过用邓铁涛 养生四要朱良春 动静养生，饮食有节任继学 动静结合，调养身心苏荣扎布 养生经验杂谈李玉奇 养生三字经李济仁 鹤发童颜乐人生李振华 法于经旨，贵在力行李辅仁 便秘的预防与治疗吴咸中 仁誉寿，智者乐何任 养生与民族音乐张琪 调摄自我，健康生活张灿理 顺应自然，形神兼养张学文 恬淡、德高、节食张镜人 动静结合，以静为主陆广莘 恬淡虚无，随遇而安周仲瑛 达观敬业，食饮有节，起居有常贺普仁 养生功与保健操班秀文 保护正气，防止病邪徐景藩 心无机事，案有好书郭子光 养生重在养神唐由之 平平淡淡，顺应养生程莘农 饮食七律强巴赤列 德如甘霖，无悔付出裘沛然 百体从安在养心路志正 尊经养生，修德增寿颜正华 体育锻炼与健康长寿颜德馨 我的养生体会后记

<<国医大师谈养生>>

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>