

<<大国医>>

图书基本信息

书名：<<大国医>>

13位ISBN编号：9787510406362

10位ISBN编号：7510406366

出版时间：2009-12

出版时间：新世界

作者：王耀堂、焦亮

页数：343

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>

## 前言

2009年6月19日,对每个中医爱好者和老百姓来说都是一个非常值得纪念的日子。在这一天,由国家人力资源和社会保障部、卫生部和国家中医药管理局联合举办的首届“国医大师”表彰暨《国务院关于扶持和促进中医药事业发展的若干意见》座谈会在北京隆重召开。30位从事中医(包括民族医药)临床工作的老专家获得了“国医大师”荣誉称号。这是新中国成立以来,我国政府第一次在全国范围内评选国家级中医大师。

这次评选出来的国医大师都年事已高,平均年龄85岁,最大的裘沛然教授已96岁高龄,最小的张学文教授也过了古稀之年。

他们个个身怀绝技,行医制药经历都在55年以上,或独创医术,或研制出以自己名字命名的药剂,代表着当代中医的最高水平。

其中,6个人是“国家级非物质文化遗产传统医药项目代表性传承人”,28个人是“全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师”,每个人都堪称“国宝”。

“评选‘国医大师’,说明中华民族优秀传统中医药的科学价值和重要地位得到了国家的高度认可。

中医药是能够代表一个伟大国家的医学的。

”30名“国医大师”之一、河南中医学院主任医师李振华教授激动地说。

近年来,随着中医在治疗各类重症疾患上的不断突破,以及在养生保健方面的广泛普及,一波又一波的中医热潮被掀起,引起了人们越来越多的重视。

然而,有谁能想到,近百年来,中医走到今天,经历了怎样的坎坷,这些“国医大师”正是中医百年坎坷的见证者。

“国医大师”们大多出生于20世纪20年代左右,恰逢西医强势崛起,中医命运逆转之时。

就在裘沛然教授出生的1913年,北洋政府颁布了《中华民国教育新法令》,以中西医“致难兼采”为由,把“中医药”列在教育学科之外,第一次中医存废之争由此而起。

## <<大国医>>

### 内容概要

2009年6月19日，人力资源和社会保障部、卫生部和国家中医药管理局联合在全国范围内评选出30位“国医大师”。

他们平均年龄85岁，代表了当代中医的最高水平。

《大国医：30位国宝级“国医大师”的养生绝活》囊括了这30位“国医大师”的长寿养生法，选录了他们积多年心血研制的保健诊疗方，是一本既权威，又实用、有趣的健康宝典，让现代人尽享一种绿色的养生方式。

## 作者简介

王耀堂，原名王庆华，青岛育仁医院院长、教授，中国人民大学健康管理学院客座教授，全国高科技健康产业抗衰老专业委员会等六家常务理事。

从事临床与科研十余年，主编、参编医学专著6部，发表论文及科普文章40余篇，荣获7项国家专利，创新性医学观点技术20余项。

他多次登上国际健康论坛的演讲席，与国内外顶尖医学专家同台演讲。

曾在许多大学、政府机关、世界500强企业等进行健康讲座百余场。

其写作的《（本草纲目）中的女人养颜经》、《朱丹溪抗衰养颜心经》、《新版（养老奉亲书）》等图书，多次荣登各大书店养生类图书排行榜。

焦亮，笔名焦木，河北保定人，出生于中医世家，自幼耳濡目染，对中医养生具有浓厚的兴趣，在求学期间便广泛涉猎中医学知识，加强自身的医学专业素养，毕业后一直从事中医养生文化的宣传工作，工作期间曾利用空余时间拜访专家名医，在各位国医大师的指导下，医学理论水平得到了提高，并积累了大量独具特色的养生方法，这些方法简单、有效，备受广大使用者追捧。

到目前为止，已经编辑出版了《中医实用养生宝典》、《做自己的保健医生》、《长寿就这么简单》等多部中医养生作品。

## 书籍目录

第一章 方和谦：一粥一饭皆养生，健康就在唇齿间一箸食，一瓢饮，乐在其中——简单生活方为养生之道有了椿根皮，拉肚子不用愁人可三日无食，不可一日无姜药膳革命：药膳 药+食补脾养肝，可用方氏“和肝汤”、“滋补汤”第二章 王玉川：养生之道\_脉相承，用《黄帝内经》掘开健康通道阴出阳入，气血循环——《黄帝内经》里的中医养生原理王氏健脑三原则：健脑强骨，动静结合，协调身心养肾，试试王氏强肾保健功法第三章 王绵之：方剂大家向现代人推荐中医常用方感冒，来一剂加味香苏散亥子腹中生虫，古方“肥儿丸”灭之笏药，煎法不对可能成毒药快乐是最好的抗癌药王绵之大师践行的四点养生妙法第四章 邓铁涛：最好的医生治未病遵循作息规律，开启健康生活邓氏欲望养生法：化小欲为大欲，变伤身为养生老人运动用内功，不妨学学八段锦邓氏温胆汤——邓老治疗冠心病的常用方大黄牡丹汤，对治阑尾炎第五章 任继学：强身健体有法循，日常生活多留心冬季健身，方法不对反伤身中午阴阳交替，适当休息能让气血通畅百菜不如白菜，每年腌一缸酸白菜治疗肝肾病，首先得补一补精流行感冒，还是喝几服汤药见效快第六章 朱良春：世上本无不治症，辨证施治除病根用虫药治疗癌症，效果确实不错益肾化淤法，不让老年痴呆的阴霾遮住夕阳红对付类风湿关节炎，朱老的方法是“益肾壮督”保健品不是万灵丹，吃错了伤身又搭钱动可延年，乐则长寿——朱良春养生哲学第七章 何任：现代疾病不用愁，古方今用解烦恼中药治阳痿，抚平男人心中难言之痛当归芍药散治痛经，女人的问题女人办精神分裂症，中医自古就有妙方何老鼎力推荐的六大抗衰古方以茶为药，百病尽消——何氏茶疗养生法第八章 吴咸中：妙手仙方，治疗急腹症急腹症紧急处理，这五要素你不可不知治疗急性阑尾炎，吴咸中大师有秘方患了胆结石不用怕，国医大家有方法“小承气汤”加“甘遂”——周总理逝世前维系生命的药第九章 张灿璠：何必海上觅仙方，生活处处皆良药食物中毒，掘地三尺找地浆水皮肤瘙痒，用苦参汤加猪胆汁涂抹张氏遗精方，便宜小药也能大补养生的最高境界：既“无养生”，又“随处养生”第十章 张学文：治病要治本，养生先养脑多动脑不易老，人老更要多动脑清脑通络汤，将中风扼杀在萌芽阶段张氏“绿豆甘草解毒汤”，让你远离毒素侵扰吃得好不如吃得巧——听国医大师讲“吃”的艺术第十一章 张琪：固本培元，调养肾气远离早衰，补肾是关键对治前列腺炎，听国医大师来支招清心莲子饮，消灭肾小球肾炎的生力军消坚排石汤——张氏治疗肾石病独门秘方长寿是一点点养出来的——国医大师张琪的养生秘诀第十二章 张镜人：对付慢性病，三分治七分养膏方——慢性病最强大的克星脾胃不好，可以喝补中益气汤中药、针灸、外涂多管齐下，治疗多年哮喘张老自创节养生操，让健康如活水源源不绝第十三章 李玉奇：胃是人体加油站，养好胃口是关键延缓衰老，就从补脾胃开始治疗浅表性胃炎，李老常用温脾汤、二连汤萎缩性胃炎不用愁，胃醒饮为你解烦恼李玉奇大师活到天年的养生秘诀第十四章 李济仁：治疗时间也是治病的一部分服药时间是一个大问题冬病夏治，让你的冬天不再寒冷不打针不吃药，调好时差病就跑学按摩，先掌握穴位“开、闭”时间李济仁五脏保健操中的长寿密码第十五章 李振华：只要顺应自然，人人皆可长寿顺应“风寒暑湿燥火”，与大自然齐步走养心最好的方法在于培养爱好少吃油腻食品，做个长寿之人脾宜健，肝宜疏，胃宜和——脾胃病防治九字法李振华大师关于流脑防治的十二点建议第十六章 李辅杜：最美不过夕阳红，老年保健不可轻第十七章 苏荣扎布：人老医不老，传统蒙医焕发现代生机第十八章 陆广莘：疾病，不一定仅靠药物解决第十九章 周仲瑛：滋补也是治病妙法第二十章 贺普仁：一枚银针可立世，传统疗法显神奇第二十一章 唐由之：走近护眼大家，换得明亮双眸第二十二章 徐景藩：养护脾胃强根本，多种方法齐上阵第二十三章 班秀文：对治妇科病有妙方，脾胃入手花入药第二十四章 郭子光：摆脱久病重症，关键还得靠自己第二十五章 程莘农：用针灸治病并不是一件难事第二十六章 裘沛然：病自心头生，治病之本在于治心第二十七章 强巴赤列：藏医传承已久，疗法独具特色第二十八章 路志正：养生就是养阳气，补足真阳百病消第二十九章 颜正华：猛药七分毒，治病还是多用平和药第三十章 颜德馨：长寿秘诀是祛淤，健康在于气血行

## 章节摘录

第二章 王玉川：养生之道\_脉相承，用《黄帝内经》掘开健康通道 阴出阳入，气血循环——《黄帝内经》里的中医养生原理 国医释读 《黄帝内经》是我国现存成书最早的一部医学典籍，也是我国第一部养生宝典。

王玉川教授研究《黄帝内经》数十年，许多观点得到同行认可和赞誉，其中关于《内经》气血循环理论的研究颇受瞩目。

王教授指出，《内经》中的气血循环理论是以“阴出阳入”为基础的，故而称为“阴出阳入循环学说”。

《内经》有云：“阴者主脏，阳者主腑。

阳受气四末，阴受气于五脏。

”意思是说，阴经属脏，阳经属腑，阴经和阳经中的气血，起点和终点不同，流向也不同。

阳经中的气血由四肢流向六腑而终于五脏；阴经中的气血则于五脏流向躯干，终于四肢而末端与阳经交经。

十二经脉中的气血，就是这样运行着的。

简而言之，正如《内经》所说，“明知终始，五脏为纪，阴阳定矣”，即以五脏为中心，阴经主出，阳经主入。

编辑推荐

国家顶级中医大师绝学全记录，国人永葆绿色健康生态福音书。

他们个个身怀绝技，依靠古老传统的“师带徒”模式，继承了中医精华，代表着当代中医的最高水平，他们被称作“国宝”，或独创医术，或研制出以自己名字命名的药剂，他们30位国医大师，将告诉你什么才是真正的中医保健。

送给父母，千里之外，传递儿女真情。

送给至亲，血脉相连，维系世间温暖。

送给朋友，天下知音，独有真心可觅。

送给员工，温馨礼物，体现浓浓关怀。

送给领导，满怀感恩，表达衷心谢意。

送给自己，健康无敌，打造幸福人生。

“身体是革命的本钱。

”对于每个人来说，拥有一个健康的体魄，是成就事业、实现梦想的前提与保障。

伴随着生活节奏的加快，社会压力不断加重，健康问题也越来越引起人们的关注。

时下，各类保健书层出不穷，各种养生观点百家争鸣，但究竟哪些才是最权威、最科学的呢？

《大国医》将给您一个满意的答案。

30位国医大师 30种养生绝学 选择他们就是选择健康 追随他们就是追随幸福 他们是——

王玉川 王绵之 方和谦 邓铁涛 朱良春 任继学 苏荣扎布 李玉奇 李济仁 李振华 李辅仁 吴咸中 何任 张琪 张灿理 张学文 张镜人 陆广莘 周仲瑛 贺普仁 班秀文 徐景藩 郭子光 唐由之 程莘农 强巴赤列 裘沛然 路志正 颜志正 颜德馨

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>