

<<大国医.2.30位“国医大师”的养>>

图书基本信息

书名：<<大国医.2.30位“国医大师”的养生秘术与治病绝学>>

13位ISBN编号：9787510410642

10位ISBN编号：7510410649

出版时间：2010-8

出版时间：新世界

作者：整理:王耀堂//焦亮

页数：329

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>

<<大国医.2.30位“国医大师”的养>>

内容概要

根据健康的一般规律，本书又分为“防病”（即保健）与“治病”两大体系，前六章分别从饮食、锻炼、养心、日常养生、经络养生等角度讲防病，主要讲述大师们的日常保健方法及经验，如朱良春教授常喝的“长寿粥”，邓铁涛教授常练的“八段锦”，李济仁教授常饮的“保健药茶”，王绵之教授常用的“打坐养心法”，何任教授提倡的“中年进补”等。

后十章则主要讲述大师们对各类疾病的诊疗经验，包括心脑血管病、消化系统疾病、泌尿系统疾病、皮肤病、妇科病、儿科病等十大种类。

其中既有国医大师自拟的验方，如颜德馨教授的“生发丸”、“犀泽汤”，李振华教授的“软坚消癖汤”，任继学教授的“温化滋胰汤”、“治痢宝丹”，班秀文教授的“清宫解毒汤”，李济仁教授的“平潜降压汤”等；也有许多古方今用经验，如用“抑肝散”治痴呆，用“清消饮”来减肥，用“补肾壮阳丸”治阳痿，用“补中益气汤”治不孕等；另外，还有贺普仁、程莘农等针灸大师的穴位处方。

总之，我们的原则就是以方法为主导，同时配合理念，让读者尽量在理解原理的基础上加以应用。

不过，在这里还是要提醒大家，中医讲究的是辨证施治，本书中的一些方剂须咨询专业中医师后方能应用，切不可自己盲目使用。

<<大国医.2.30位“国医大师”的养>>

作者简介

王耀堂，原名王庆华，青岛育仁医院院长，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。

师从西医，但对中医亦有系统研究。

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。

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。

其创作的《（本草纲目）中的女人养颜经》、《长寿就这么简单》、《大国医》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，求学期间便广泛涉猎中医学知识，有较高的医学专业素养，工作后一直从事中医养生文化的宣传工作，目前，已独立或参与编辑出版了《大国医》等多部养生保健作品。

<<大国医.2.30位“国医大师”的养>>

书籍目录

第一章《黄帝内经》藏大药，体健寿延从中求长寿有大道，阴阳莫失衡——张灿王甲谈“阴阳学说”味有所藏，气和而生——方和谦论“四气五味”血气不和，百病乃生——调气活血论“衡法”存正气，邪不入，病不生——班秀文解读《黄帝内经》形与神俱，终其天年——《黄帝内经》防衰老思想探讨第二章 食补更胜药补一筹——国医大师独家食补智慧五谷杂粮皆治病——揭秘藏医饮食疗法每天一碗长寿粥，缓解疲倦胜仙药李老一杯四药茶，共奏补气、补血之效老年患病多虚证，食疗补养可扶正凡欲治疗，先以食疗——何任教授食疗经验病从口入，慎食为要——朱老的饮食五论第三章 以动为贵，动养天年——国医大师的锻炼功法邓氏八段锦，为体质弱者打开健康之门王氏五禽戏，助你精、气、神三元合勤练贺氏八卦掌，掌掌生风心气顺转眼揉承泣，解白内障、老花眼、近视眼患者之忧延年益寿，须牢记朱老的运动处方第四章 上士养心，神安体健——国医大师的心药方以偏救偏，以情胜情——王玉川教授论“情志相胜法”千金难买的清心良方：王氏打坐养心法移精变气，其病乃治——神奇的祝由疗法百体从安在养心——裘沛然独家养心安神术理顺“赫依”万病消——蒙医心理养生法第五章 顺天养寿，自在无边——国医大师日常养生秘术补虚益损，青春常驻——何老谈“中年进补”孙思邈给现代人的忠告：“啬”者长生稳者生存，带病延年——陆广莘的养生秘诀气功、药膳、房事、饮食四位一体，轻松度百年维护平衡，量力而行——李辅仁开给老年人的养生方第六章 调动经穴养命丸，铸成金刚不坏身——国医大师经穴养生方听裘老讲解经络输气血、通脏腑、防病祛病的秘密荧荧焰火起膏肓——将艾灸疗法彻底说清楚程老常用手三阴经除病大穴贺老常用手三阳经除病大穴程老常用足三阴经除病大穴贺老常用足三阳经除病大穴裘老常用任督二脉除病大穴第七章 心气不虚，百病难侵——国医大师心脑血管科经验集萃滋肾养肝降血压，听李、郭两位大医为您支招调脾胃、畅气血、补心益气，轻松抚平心绞痛看颜老辨证治痴呆，佑长辈清醒享天伦归脾汤、逍遥散、黄连温胆汤，专治顽固性失眠中药加恢复性训练，引领中风病人走上康复之路分阴阳，辨虚实，治癫痫顽症用温胆汤扼杀心脏病的前身——心律失常第八章 培育厚土，濡养天赐之身——国医大师消化科经验集萃胃痛分寒热，病除痛自消术芍连脂巧配伍，慢性腹泻不留根对症润肠通便，彻底解决便秘之患清消饮，益气健脾，从容减肥不反弹根治三种痢疾，仙方三剂足够第九章 人牛最贵气韵深——国医大师呼吸科经验集萃寒热虚实无定性，诊治哮喘须对症肺结核有变异，中医中药可力敌肺炎分三证，大师对治各有奇方气血为纲，辨治喉痹——颜老的咽炎处方久咳久喘惹肺胀，收敛肺气护心门——任老肺气肿治验第十章 肝胆相照，健康如佛——国医大师肝胆科经验集萃慢性肝炎，就用邓老“慢肝六味饮”慢性乙肝，试试颜老的“犀泽汤”国医妙方对治肝硬化……第十一章 人生不该有难言之隐——国医大师泌尿科学经验集萃第十二章 五官清爽，心中坦荡——国医大师五官科经验集萃第十三章 筑好身体的第一道防线——国医大师皮肤科经验集萃第十四章 孩子不生病，全家都有福——国医大师儿科经验集萃第十五章 让身体月月风调雨顺——国医大师妇科经验集萃第十六章 气血畅通四体健——国医大师外科经验集萃附录 人体经穴部位图

<<大国医.2.30位“国医大师”的养>>

章节摘录

插图：班教授认为，老年人由于生理功能衰退，免疫力低，患病多为虚证，在饮食治疗上应当从补养扶正着眼，通过补养，修复正气，使免疫力加强，才能祛邪康复。

同时，班老也指出，疾病是错综复杂的，采用饮食疗法或配合药物等其他疗法，都要根据具体的病情而定。

根据自己的临床经验，他写出了《漫话老年病的饮食疗法》一文，其中总结了七种常见老年病的食疗方法，下面我们就为大家一一介绍。

1.高血压班老指出，高血压有血热、痰湿、阴虚阳亢等几种类型，而老年患者多属阴虚阳亢，常见头晕头痛、目眩耳鸣、夜难入寐等症。

在治疗上，除了针对病情服用降压药外，平时应多注意精神上的调摄，保持心情开朗，多吃玉米粥、冬瓜汤、莲藕汤、丝瓜汤、水瓜汤等清淡之品，每周可吃2~3次水鱼薏苡仁粥。

这些虽然都是清淡之品，但能润养柔肝、滋阴潜阳，对降压有很大辅助的作用。

2.冠心病冠心病是由于气虚血淤、痰湿阻络、胸阳不振所导致的，治疗多用益气、活血、祛痰、通阳之法。

在饮食疗法方面，班老常用泥鳅、黄鳝、塘角鱼配大蒜或葱白做成菜品佐餐。

这三种鱼属于甘温之品，能入阴补血，活血通脉；大蒜、葱白为辛温之品，加强通窍活血之力。

冠心病患者感到胸憋隐痛的时候，用这种方法较合适。

<<大国医.2.30位“国医大师”的养>>

媒体关注与评论

运动有刚有柔，我认为柔性的运动对于体弱、年老及妇女儿童都更为合适，所以我主张柔性的运动。一讲柔性的运动，自然会想到太极拳。

但我除了太极拳之外，更喜欢“八段锦”。

……八段锦简单易学，经常锻炼，对增强体质、调节人体各脏腑经络气血的运行，均有显著的功效。

——邓铁涛开始是顺时针，转36次，然后反过来，逆时针转36次。

这样长期坚持锻炼；我相信它对好多病都可以有疗效。不仅是白内障，它对老花眼，近视眼都可能治疗有预防的作用。

——贺普仁所谓进补，通俗地说，就是吃些补虚益损的药物，它主要用来充实体内的阴阳、气、血、精、津等的小足，调整或改善某些生理功能的衰退，以及通过扶助正气的方法祛除病邪。

……中年人的进补，使得身体中保持健旺的精力，而使青春常驻。

——何任我学习气功已有多年，方法是双膝盘坐或椅坐，腰脊不得弯曲，头略下垂，双手轻握，下垂于小腹部，然后意守丹田、调整呼吸。

……我平时喜食大枣，每日早餐时食煮熟大枣5~10枚，以益气养血、健脾安神：……神倦乏力时，常用30克生黄芪，沸水冲泡，代茶饮以补气。

——颜正华癌症病人何以虚不受补，补则资寇；攻实无效，反伤正气；攻补兼施亦然？

于是，广泛查阅文献并结合临证体验。认为治疗癌症还是以张从正“攻邪已病”学说为上策，攻去一分癌邪，则保住一分正气，故攻逐癌邪当贯穿整个治疗过程的始终。

——郭子光

<<大国医.2.30位“国医大师”的养>>

编辑推荐

《大国医2:30位“国医大师”的养生秘术与治病绝学》：他们出生在西医强势崛起的时代是中国最后一代经过严格“师带徒”模式培养出来的中医传承人他们平均年龄85岁，代表了当代中医的最高水平，因此我们将不遗余力地打造“大国医”工程，抢救“国宝”，向国人传递高水平、科学的中医保健理念，护佑每位百姓一生体健心安，欢喜幸福。

随书附赠“国医大师常用腧穴位置功效表”。

正本清源，传递正宗本源的中医养生精华，承继绝学，普及实用科学的防病治病经验。

他们平均年龄85岁，个个身怀绝技，或独创医术，或研制出以自己名字命名的药剂，他们代表着当代中医的最高水平。

<<大国医.2.30位“国医大师”的养>>

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>