

<<养生寿老集>>

图书基本信息

书名：<<养生寿老集>>

13位ISBN编号：9787513206327

10位ISBN编号：7513206325

出版时间：2012-1

出版时间：中国中医药出版社

作者：林乾良，刘正才 编著

页数：262

字数：290000

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>

## <<养生寿老集>>

### 内容概要

本书计分3卷：上卷《养生篇》、中卷《寿老篇》、下卷《文献篇》，系统叙述了健康长寿的宝贵经验。它是新中国成立以来第一部以中医理论为主阐发老年医学的专著，为创立我国中医老年保健学科作出了有益的贡献。

<<养生寿老集>>

作者简介

林乾良，1952年10月生于福州。  
1955年本科毕业于浙江大学医学院，留附属医院任外科医师。  
1956年参加卫生部举办的首届西医学习中医研究班。  
1959年回校工作。  
1960年调入浙江中医学院（现浙江中医药大学），任中药教研室主任。  
在中药、医史、养生方面多有建树，发表论文151篇，出版专著34种，其中多有在美国、加拿大、日本发行者。  
业余精研书法、篆刻、戏剧等，为中国书法家协会会员、西泠印社社员。

<<养生寿老集>>

书籍目录

绪言

上卷 养生篇

第一章 中医对变老的认识

第一节 变老的生理过程

第二节 变老的原因

第二章 勤运动

第一节 劳动与运动

第二节 导引

第三节 按蹠(按摩)

第三章 畅神志

第四章 慎起居

第一节 起居有常

第二节 睡眠

第三节 戒房劳

第五章 节饮食

第一节 食饮有节

第六章 适环境

第七章 练气功

第八章 辅药物

第一节 药物的抗老作用

第二节 药膳的抗老及治疗作用

第三节 针灸的抗老作用

第四节 延年益寿古方选

第九章 百岁寿星的长寿经验

第一节 古今百岁寿星

第二节 百岁老人的长寿经验

中卷 寿老篇

第一章 中医防治老年病的原则

第一节 重视治未病

第二节 治疗与摄养结合

第三节 补虚为主

第四节 用药法则

第五节 中西医结合

第二章 循环系统疾病

第一节 冠心病

第二节 高血压

第三节 心律失常

第三章 呼吸系统疾病

第一节 感冒

第二节 阻塞性肺疾病

第三节 肺炎

第四章 消化系统疾病

第一节 慢性胃炎

第二节 溃疡病

第五章 泌尿、生殖系统疾病

<<养生寿老集>>

- 第一节 肾盂肾炎
- 第二节 慢性肾炎
- 第三节 尿路结石
- 第四节 前列腺肥大
- 第六章 代谢、内分泌系统疾病
  - 第一节 糖尿病
  - 第二节 更年期综合征
- 第七章 神经系统疾病
  - 第一节 中风
  - 第二节 慢性脑供血不足
  - 第三节 失眠
  - 第四节 老年性痴呆
- 第八章 肿瘤
- 第九章 其他老年病
  - 第一节 关节痛
  - 第二节 老年期骨折
  - 第三节 老年期贫血
  - 第四节 老年性耳聋
  - 第五节 老年性白内障
  - 第六节 原发性青光眼
- 下卷文献篇
  - 第一章 先秦养生文献选按
    - 第一节 《周易》
    - 第二节 《尚书》
    - 第三节 《诗经》
    - 第四节 《周礼》
    - 第五节 《左传》
    - 第六节 《老子》(《道德经》)
    - 第七节 《庄子》
    - 第八节 《论语》附《孔子家语》
    - 第九节 《孟子》
    - 第十节 《礼记》
    - 第十一节 《子华子》
    - 第十二节 《荀子》
    - 第十三节 《韩非子》
    - 第十四节 《管子》
    - 第十五节 《列子》
    - 第十六节 《吕氏春秋》
    - 第十七节 《黄帝内经》
    - 第十八节 《彭祖摄生养性论》
  - 第二章 汉晋六朝养生文献选按
    - 第一节 《春秋繁露》
    - 第二节 《淮南子》
    - 第三节 《论衡》
    - 第四节 《周易参同契》
    - 第五节 《阴符经》
    - 第六节 嵇康《养生论》

## &lt;&lt;养生寿老集&gt;&gt;

- 第七节 《抱朴子》
- 第八节 《黄庭经》
- 第九节 《博物志》
- 第十节 《颜氏家训·养生篇》
- 第十一节 《养性延命录》
- 第十二节 《中藏经》
- 第十三节 《太上老君养生诀》
- 第十四节 《胎息经》
- 第三章 唐代养生文献选按
  - 第一节 《备急千金要方》
  - 第二节 《千金翼方》
  - 第三节 《孙真人卫生歌》
  - 第四节 《外台秘要·养生导引法》
  - 第五节 《天隐子养生书》
  - 第六节 《新修本草》
  - 第七节 《食疗本草》
- 第四章 宋代养生文献选按
  - 第一节 《苏沈良方》
  - 第二节 《养老奉亲书》
  - 第三节 《太平圣惠方》
  - 第四节 《保生要录》
  - 第五节 《琐碎录》
  - 第六节 《懒真子》
- 第五章 元代养生文献选按
  - 第一节 刘河间论养生
  - 第二节 《寿亲养老新书》
  - 第三节 《朱丹溪论养生》
  - 第四节 《李东垣论养生》
  - 第五节 《摄生消息论》
  - 第六节 《三元参赞延寿书》
  - 第七节 《泰定养生主论》
  - 第八节 《事林广记》
- 第六章 明代养生文献选按
  - 第一节 《神隐书》
  - 第二节 《寿域神方》
  - 第三节 《腥仙活人心法》
  - 第四节 《摄生要录》
  - 第五节 《医先》
  - 第六节 《修龄要旨》
  - 第七节 《修真秘要》
  - 第八节 《医学入门·保养说》
  - 第九节 《景岳全书·治形论》
  - 第十节 《医门法律》
  - 第十一节 《寿世保元》
  - 第十二节 《遵生八笺》
  - 第十三节 《摄生集览》
  - 第十四节 《类修要诀》

<<养生寿老集>>

第十五节 《红炉点雪》

第十六节 《陆氏三世医验》

第十七节 《医方类聚》

第十八节 《摄生众妙方》

第十九节 《慎柔五书》

第七章 清代养生文献选按

第一节 《临证指南医案》

第二节 《卫生要诀》

第三节 《卫生编》

第四节 徐灵胎论养生

第五节 《南雅堂医案》

第六节 《老老恒言》

第七节 《黄氏纪效新书》

第八节 《何鸿舫先生手书方笺册》

第九节 《延寿丹方》

第十节 《世补斋医书》

第十一节 《中国医药汇海》

后记

## &lt;&lt;养生寿老集&gt;&gt;

## 章节摘录

二、保健灸针灸学中的“灸”法，更适宜于老年保健防病，所以古养生家运用针灸，治病多用针刺，防病多用艾灸。

古代有用艾灸于经络上的某些特定穴位，取得保健延年的方法，特名之日保健灸。

《名医别录》载有：“艾味苦，微温，无毒，主灸百病。

”灸用艾叶，越陈越好，故孟子早有“七年之病，求三年之艾”的论述。

它具有温中散寒、行气活血的作用，故艾灸多属温补之法。

有卫生谚语说：“若要身体安，三里不常干。

”足三里为足阳明胃经的主要穴位，足阳明经脉主胃，与足太阴脾相表里，脾胃为人后天之本。

所以常用温补的艾灸，使灸疮延久不愈，可以保健延年。

现代研究，灸足三里确可改善人的免疫功能，并对肠胃、心血管系统等有一定影响。

日本有这样一个传说：公元1159年9月11日，日本举行永代桥换架竣工仪式，特邀了一个长寿之家前来首踱这座大桥，以表示祝福这座大桥永存。

这家三代人三对夫妇，长者叫万平242岁，其妻221岁；儿子万吉196岁，儿媳193岁；孙子万藏151岁，孙媳138岁。

人们看到这三对夫妇全是百岁以上老人，感到十分惊异，上前问长者道：“汝家有何术？

长生若是耶？

”万平拂髯微笑说：“无他技，唯有祖传足三里灸耳。

”后来日本民间就流传一句民间谚语：“三里灸不绝，一切灾病息。

”此外，较常用的保健灸穴位是神阙（脐部），《养生书》记有“有人年老而颜如童子者，盖每岁以鼠粪灸脐中一壮故也”；《针灸集成》也有类似的记载，但只称“每岁灸脐中”而未说明用鼠粪

。经实验研究：一定的药物贴脐（包括灸脐），可以作用于机体的免疫系统，提高免疫力，特别是对于慢性病更为适宜。

鉴于免疫功能低下是人体衰老的主要原因，因此灸脐有抗衰老作用。

.....



<<养生寿老集>>

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>