

<<中华中医昆仑>>

图书基本信息

书名：<<中华中医昆仑>>

13位ISBN编号：9787513208963

10位ISBN编号：7513208964

出版时间：2012-10

出版时间：中国中医药出版社

作者：张镜源 编

页数：443

字数：360000

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>

## 内容概要

《中华中医昆仑》是为我国近百年来150位著名中医药专家编辑出版的传记丛书，全书共15及、500余万字。这是一部具有历史、学术、文化、实用、典藏价值的传世著作，有重要的现实意义和深远的历史意义。特别是对于广大中医师坚定中医信念，培养医风医德，提高医术水平具有十分重要的启迪和教育意义。

《中华中医昆仑（第8集）》记载了裘沛然、顾伯华、江育仁、门纯德、邓铁涛、刘渡舟、尚天裕、失良春、李玉奇、程士德等10人的生平事迹、学术思想、医术专长、医风医德、养生之道和突出贡献。

## 作者简介

当代中医药发展研究中心，是国家中医药管理局作为业务主管单位，民政部批准成立的民办非企业社会组织。

业务范围是：组织研究攻克疑难病症，探讨研发中药及保健新产品，学术交流，专业培训，国际合作，书刊编辑，展览展示，咨询服务。

张镜源，山东海阳市人，现任当代中医药发展研究中心理事长、主任。

曾担任国务院副秘书长等职，曾在陈毅、万里、谭震林、叶飞、张彦五位领导身边做秘书工作。

离休后，立志在有生之年为中医药事业做些有益之事。

在多方支持下，带领全体编审、工作人员用了三年时间，为中华近现代百年来150位著名中医药学家编撰出版了这部弘扬中医文化的大型传记丛书《中华中医昆仑》。

以此献给数千年来为中华民族的繁衍昌盛和体魄康健作出不可磨灭贡献的中医伟业。

书籍目录

裘沛然 卷

国事螭蟾志在医  
精奇巧博起沉疴  
读书苦乐有乘除  
医道精微最难知  
焰续灵兰绛帐开  
淡定从容颐天年  
良医人世良相心

顾伯华 卷

顾氏外科 家学渊源  
学医立志 蓄积待发  
精外通内 擅治疗疮  
发扬家传 探治乳病  
善于创新 勇攀高峰  
侠肝义胆 涵养高风  
广育桃李 恩泽后学  
著述过程 微见襟抱

江育仁 卷

门纯德 卷

邓铁涛 卷

刘渡舟 卷

尚天裕 卷

关良春 卷

李玉奇 卷

程士德 卷

## 章节摘录

二、养生首先养心 古往今来，养生的方法甚多。

裘沛然认为，养生最重要的是养心。

中医学把心作为“君主之官”，主宰“神明”（精神心理活动），所以养生的关键在于调节精神和心态。

传说唐代医家孙思邈寿至一百三四十岁，他强调养生首要养性，主张“不违情性之观而俯仰可从，不弃耳目之好而顾盼可行”，告诫人们不要患得患失，一切听任自然。

裘沛然还提出养心则全神的观点。

凡人之生长、壮老、寿夭及诸多生理活动和情志调控，无不依赖于“神”的主宰，“神”是人生命的内核。

所谓“全神”，即重视修身养性，澄心息虑，积德行善，使心态保持宁静安乐、至善至美的境地。

人如利欲熏心，沦为物质金钱的奴隶，而致穷奢极侈，醉生梦死，“神”乃涣散不全，病邪乘隙侵袭，难免性命之忧。

故善“全神”者，必素位以行，知足常乐，居高不骄不贪，居卑不谄不邪，无论顺境逆境，皆能怡然自得，随遇而安，则精气充和而神全。

我们见到裘沛然心如明镜而不为物染，瘦似梅花而风骨爽朗，可以相信他的养生理论是通过亲身实践验证了的。

裘沛然提出养心要遵循“一加四”原则，并自拟养生方，名为“一花四叶汤”：一花，指身体健康长寿之花；四叶，即一为豁达，二为潇洒，三为宽容，四为厚道。

豁达，就是胸襟开阔。

《旧唐书·高祖本纪》云：“倜傥豁达，任性真率。”

裘沛然说：“上下数千年，人生不过度几十寒暑；朝生暮死与存活百岁，不都是白驹过隙！

东西数万里，而我只占七尺之地，‘寄蜉蝣于天地，渺沧海之一粟’。

置于宇宙，不就是蚂蚁一只？

他又说：“荣华富贵有什么好稀罕的，即使你多活几十年，也只是一刹那间事。

任其自然，何必强求。

他曾替著名画家唐云题牡丹图诗，有“乍看惊富贵，凝视即云烟”句，寓有“富贵于我如浮云”之意。

唐见之狂喜，深深钦佩其高旷淡泊的襟怀。

“生存华屋处，零落归山邱”，锦衣玉食能几时，只有“白云千载空悠悠”。

襟怀何等坦荡！

裘沛然说：“人生如梦，世事如烟，能为社会做些有益的事，使之心安理得，亦已足矣。

”心态何其平和！

心态在一定程度决定了人的健康状态，心平则气和，气和则形神康泰，病安从来？

正如裘沛然之诗云：“心无惭疚得安眠，我命由吾不在天；利欲百般驱客老，但看木石自延年。

”

……

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>