

<<大国医大全集>>

图书基本信息

书名：<<大国医大全集>>

13位ISBN编号：9787530870563

10位ISBN编号：7530870564

出版时间：2012-6

出版时间：天津科学技术出版社

作者：林致远

页数：425

字数：810000

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>

<<大国医大全集>>

内容概要

《大国医大全集》由林致远编著，为了把国医大师们的经验更好地传承下去，也为了让历代名医的经验惠及每一位普通老百姓，我们编写了《大国医大全集》一书，分为上、下两卷，分别介绍古代名医和当代国医大师的养生智慧，下卷除了国家评选出来的当代“国医大师”之外，还选录了一些虽没有人选“国医大师”但在中医领域确有突出贡献且独具特色的名老专家。

这是一部权威、实用、全面的健康宝典，不仅介绍了国医大师们最实用、最有效的日常保养方法，如华佗的五禽戏、葛洪的辟谷术、邹铉的粥养良方、李辅仁“饮食十宜”等，也收录了他们积多年心血研制出的治病良方，涉及内科、呼吸科、妇科、儿科、眼科等各种常见疾病、慢性病和疑难杂症，如张仲景用于治疗便秘的蜜煎导、肾病专家张琪教授的消坚排石汤、唐由之用于白内障的唐氏三妙方等。

在编写时，我们搜集了国医大师的专著、医案、采访，以及其弟子和相关工作人员整理的资料，从中提炼出便于普通人操作的保健治病方案，语言通俗，尽可能不使用晦涩难解的中医术语，使本书成为人人都能读懂并运用的养生保健书。

在体例上，设置了“名医简介”“大医智慧”“精彩解读”“健康锦囊”等版块，结构清晰，层层深入。

把大国医“请”回家，护佑家人一生健康。

需要提醒大家的是，中医讲究辩证施治，书中一些方剂须咨询专业中医师后方可应用，切不可盲目使用。

<<大国医大全集>>

书籍目录

上卷 古代大国医健康智慧 第一章 华佗：形神兼养五禽戏，五脏安合有神方 常练“五禽戏”，消谷气，通血脉，病不生 五行五脏相对应，相生相克阴阳平——华佗的五脏养生观 养气调神，远离“劳伤”——华佗防病绝学 从乎天地，本乎阴阳，对治阴、阳二病 大医可济世，方药有传承——华佗神方十二剂 第二章 张仲景：经方千年传，百病防为先 无病先防，张仲景教你察“颜”观色 识百病 蜜煎导，通大便，从此便秘不再来 寻古之医理，创今之新方——张仲景经方16则 食物有四气五味，吃不好就会导致疾病 第三章 皇甫谧：命要活得长，全靠经络养 决死生，处百病，调虚实，皆可从经络中求 谨候其时，病可与期——皇甫谧细说经络与时令 灸刺之道，气穴为宝——经络养生常用办法 盛则泻之，虚则补之——听皇甫谧详解针灸补泻之道 皇甫谧为您推荐十五大保健名穴 日常小病，简单的经穴疗法就能搞定 第四章 葛洪：世间虽无神仙术，医行大道寿百年 远离六害，不伤为本——葛洪的养生观 食之有术，“辟”之有道——葛洪为您详解道家辟谷术 保精行气，让春宵一刻真正值千金 行气的最高境界是达到胎息状态 穷览坟索，收捡奇方——《肘后备急方》名方选录 第五章 陶弘景：养性延命遵古法，导引食诫顺天求 常练“六字行气功”，调养五脏，百病不生

.....

下卷 当代大国医健康智慧

章节摘录

2.按摩法 按摩可以促进人体新陈代谢,加速血液循环,有效祛除寒气。

具体方法是:每晚泡脚后,按摩脚心的涌泉穴5分钟,然后拍打两条小腿,直到微微发胀为止。

3.姜红茶驱寒 民间有“冬天一碗姜糖汤,祛风祛寒赛仙方”、“冬有生姜,不怕风霜”的说法。

生姜性温,其所含的姜辣素,能刺激胃肠黏膜,使胃、肠道充血,消化能力增强,能有效地治疗因吃寒凉食物过多而引起的腹胀、腹痛、腹涌泉穴的位置泻、呕吐等。

在五味中,生姜味辛。

辛主散,故能发汗、祛风散寒。

在吃过生姜后,会有发热的感觉。

这是因为它能使血管扩张,血液流动加速,促使身上的毛孔张开,从毛孔渗出的汗液不但能把多余的热带走,同时还能把病菌放出的毒素、人体内的寒气一同排出体外,所以身体受了寒凉,吃些生姜就能及时驱寒。

红茶具有高效加温、强力杀菌的作用,生姜和红茶相结合,就成了祛寒除湿的姜红茶。

此外,冲泡时还可加点红糖和蜂蜜。

但患有痔疮或其他忌辛辣病症的,可不放或少放姜,只喝放了红糖和蜂蜜的红茶,效果也不错。

姜红茶的制作方法如下: 材料:生姜适量,红茶一茶匙,红糖或蜂蜜适量。

做法:将生姜磨成泥,放入预热好的茶杯里,然后把热红茶注入茶杯中,再加入红糖或蜂蜜即可。

生姜、红糖、蜂蜜的量可根据个人口味的不同进行调节。

健康锦囊 湿热体质的人一般得阴性病的概率比较大,这类人主要表现为:有面部不清洁感,面色发黄、发暗、油腻。

牙齿比较发黄,牙龈比较红,口唇也比较红。

湿热体质者的大便异味大、臭秽难闻,小便经常呈深黄色,异味也大。

湿热体质的女性带下色黄,外阴异味大,经常瘙痒。

舌红苔黄。

.....

编辑推荐

本书囊括数千年来历代大国医的养生精华和治病绝学，是一部权威、实用的健康宝典，让现代人重拾传统的养生祛病秘术，保持健康的生活方式。

汇集拔罐、推拿、针灸等各种国医绝学，操作简便易行，普通读者一看就会；传授饮食、锻炼、穴位疗法等各种养生方式，方法多样，好学易懂；对治糖尿病、便秘、脂肪肝、白癜风等百余种常见疾病，实用有效。

国医是中医的代名词，也泛指国内医术高超者。

中医是我国的国粹，数千年来，中医能够不断传承发扬，一代又一代的苍生大医功不可没，在占代，东汉末年的张仲景被称为“医圣”，唐代孙思邈被后人誉为“药王”，元代名医朱丹溪曾创立丹溪学派……在近代，也涌现出不少名医大师。

2009年，我国评选出了首届“国医大师”，有邓铁涛、任继学、张镜人等，他们是当代中医界的领军人物，个个身怀绝技，代表着当代中医的最高水平。

汇集历代大国医的养生秘术与治病绝学 把大国医“请”回家，护佑家人一生健康 国医典范 详尽介绍大国医的养生秘术和治病绝学，包括古代名医华佗、孙思邈、李时珍等。

被评为首届“国医大师”的班秀文、任继学等，也包括一些虽未被评选为国医大师，但在当代医学界极有影响力的名老专家。

内容全面 广泛收集数千年来历代大国医积累下来的治病良方，帮你治疗呼吸科、内科、外科、妇科、儿科的常见疾病，以及一些慢性病和疑难杂症；汇集大国医的养生保健精华，包括饮食、养心、锻炼、经络等各种养生疗法。

方法实用 书中的治病保健处方有汤剂、散剂、药膳、食疗、药酒、针灸、推拿、药熨等，方法多种多样，实用有效。

权威科学 在编写过程中，我们搜集了每位大国医的专著、医案、采访，从中提炼出便于普通人操作的保健治病方案，治疗方法权威科学，语言通俗易懂，使读者一看就会。

体例简明 在体例上，设置“名医简介”“大医智慧”“精彩解读”“健康锦囊”等版块，结构清晰，层层深入。

49位大国医，告诉你什么才是真正的中医保健 送给父母，传递儿女真情 送给朋友，维系世间友情 送给员工，体现浓浓关怀 送给领导，表达衷心谢意 送给自己，打造健康人生

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>