

<<跟国医大师学保健>>

图书基本信息

书名：<<跟国医大师学保健>>

13位ISBN编号：9787537543705

10位ISBN编号：7537543704

出版时间：2011-3

出版时间：河北科技出版社

作者：董兴鲁，良石 编著

页数：292

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>

<<跟国医大师学保健>>

内容概要

中医养生，就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种医事活动。

中医养生重在整体性和系统性，目的是提前预防疾病，治未病。

随着国家对中医药事业的重视，大家对中医养生的关注目益提升，许多养生保健类图书也如雨后春笋般出现在市场上，既让人欣喜，又让人盲目而不知所措。

希望大家能从这本《跟国医大师学保健》中学会如何养生保健，拥有健康快乐的人生。

<<跟国医大师学保健>>

作者简介

吴中朝，男，主任医师，医学博士，博士生导师，中央保健会诊专家。

中国针灸学会针法灸法分会副主任委员，经筋分会副主任委员，北京市针灸学会常务理事，中国中医科学院养生保健委员会委员，曾作为WHO临时顾问参与有关中医标准的制定工作。

长期从事中医及针灸临床、教学及科研工作，理论基础扎实，临床功底深厚，形成了以中医针灸养生保健为主的临床研究方向。

在诊治痛证、老年病、男科病、脑病、疑难病症及养生保健、美容减肥等方面有独到的经验。

作为课题负责人先后主持国家级科研课题4项，省级科研课题1项，并参加其他各类课题10项。在国内核心期刊发表论文70余篇，主编学术著作10部，出版挂图多套。

<<跟国医大师学保健>>

书籍目录

第一章 春季养生

- 01 王绵之 逍遥疏春气，保和护身安
- 02 邓铁涛 未雨当绸缪，上工治未病
- 03 朱良春 惊蛰诸虫动，恰用得络通
- 04 唐由之 天朗云清净，唐氏护目明
- 05 班秀文 春季养颜好，鲜花不可少
- 06 裘沛然 调身先调神，啬而神得养
- 07 王玉川 内经论阴阳，王老教养生

第二章 夏季养生

- 08 张学文 暑热成毒切莫慌，绿豆甘草解毒汤
- 09 苏荣扎布 天苍野茫草原上，蒙医蒙药助健康
- 10 张灿珙 儒因司道甲乙经，经穴解病效速灵
- 11 陆广莘 夏季保健需求本，夏长土化自动生
- 12 强巴赤列 雪域高原有名方，佛心藏医可求将
- 13 徐景藩 问君何药助润效，徐氏藕粉糊剂方
- 14 张镜人 调气活血治胃病，夏护脾胃得健康

第三章 秋季养生

- 15 贺普仁 吐纳气自充，气充身自宁
- 16 颜正华 平淡可见奇，四两拨千斤
- 17 任继学 太极化真气，中医道同源
- 18 李济仁 一帖化腐朽，偏方成神气
- 19 郭子光 道德同建修，健康与身同
- 20 路志正 培土固脾胃，后天养先天
- 21 周仲瑛 外感可预防，周氏防疫方

第四章 冬季养生

- 22 李辅仁 冬藏正是进补时，大师带你服人参
- 23 程莘农 程氏神针名天下，穴位按摩愈病恙
- 24 颜德馨 冬寒肾水欲封藏，补脏还需用膏方
- 25 方和谦 法宗伤寒用经方，方氏药膳食为尚
- 26 张琪 肾病非独察阴阳，虚实辨清消补当
- 27 何任 仲景医圣亦养生，金匱方中来取经
- 28 李振华 应天随时可长寿，调胃护脾为养生

章节摘录

王老从小就在家人的指导下学习多种养生功法，在众多的功法当中，他最爱打坐。王老认为，打坐可以让人心无杂念，进入“恬淡虚无”的境界，是极好的养心方法。

说到打坐，实际上有很多种，一般按流派分为道家打坐法、佛家打坐法等，其中很多细节是一般人难以掌握的。

因此，王老为大家推荐了一种简易打坐法，任何人随时随地都可以使用，具体步骤如下：（1）不刻意追求坐姿。

无论是坐在高椅子上，还是板凳上，坐的时候双腿交叉，最好盘腿坐在毛毯上，五指微微张开，放于膝盖或大腿上。

（2）适度放松。

保持微微紧绷的状态，胸要挺，腰要收，下颌回收，头顶要有像被放了一碗水或一本书的感觉。

（3）睁开双眼。

看所有的一切都逐渐进入广阔状态，刚开始不习惯，可先闭一会儿眼睛，再看自己的鼻尖，慢慢凝神后再抬眼。

（4）深呼吸。

又叫腹式呼吸，一边呼吸，一边进入大脑空白的状态，可以想象大海、森林。

若是感觉自己经常疲惫不堪、心浮气躁，那么不妨每天抽空打打坐，排除杂念，放松心情。

<<跟国医大师学保健>>

编辑推荐

学养生，跟对人，真养生，走对路，跟国医大师学保健，健康长寿无忧！

2009年6月19日，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评选出30位国医大师。

平均年龄86岁的他们，不只是有着自己独到的医术，还有55年以上丰富的临床经验，更是养生保健的专家，可谓是中医药界的国宝级人物。

悬壶济世 国医大师铺就养生之路。

孜孜以求 跟国医大师学保健之道。

学以致用 品味健康之美人生之美。

<<跟国医大师学保健>>

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>