

<<中国历代中医抗衰老秘要>>

图书基本信息

书名：<<中国历代中医抗衰老秘要>>

13位ISBN编号：9787805312385

10位ISBN编号：7805312389

出版时间：1993-01

出版时间：文汇出版社

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>

## <<中国历代中医抗衰老秘要>>

### 作者简介

颜德馨，男，江苏丹阳人氏，1920年生，幼承家学，尊翁为著名中医颜办兽先生。复毕业于上海中国医学院，现任上海铁道医学院教授，中医研究室主任，上海铁路中心医院主任医师，历任中国中西医结合研究会理事，中华全国中医学会理事。

上海中医学院，上海中医药研究院专家委员等职。

是全国著名老中医之一。

颜氏从医50余载。倡导“久病必有瘀”“怪病必有瘀”的观点，发明“衡法”治则，颇多建树，他主持的“瘀血与衰老”科研项目，独创瘀血实邪乃人体衰老的主要机制，为世人瞩目，通过市、部两级鉴定。荣获国家中医药管理局科技进步二等奖。1991年全国中医药展览会优秀奖，开由上海科技电影制片厂根据颜氏学说摄成抗衰老的科教片，参加国际生命科学电影展览并获奖，蜚声中外，多次应邀去美国讲学，获第五届世界中医大会奖状，并受聘于美国加州中国医学研究院学术顾问，为弘扬祖国文化作出了贡献。

颜氏在学术上重视继承，更重视发扬，历年共发表论文百余篇；著有《督芝轩医集》，《活血化瘀法临订实践》，《医方带毒秘》，《气血与长寿》等书。

## <<中国历代中医抗衰老秘要>>

### 书籍目录

目录

前言

第一章 中医抗衰老学说的渊源

第一节 中医抗衰老的含义

一、中医对衰老的认识

二、中医抗衰老的观点

第二节 中医抗衰老学说的渊源

一、道家养生秘要及其对中医抗衰老学说的影响

二、儒家养生秘要及其对中医抗衰老学说的影响

三、释家养生秘要及其对中医抗衰老学说的影响

四、《黄帝内经》养生秘要及其对中医抗衰老学说的影响

五、《吕氏春秋》养生秘要及其对中医抗衰老学说的影响

第二章 中医抗衰老的基本理论

第一节 阴阳学说与抗衰老

一、阴平阳秘 精神乃治

二、阴阳离决 精气乃绝

三、调整阴阳 以平为期

第二节 脏腑学说与抗衰老

一、脏腑健旺 生机乃荣

二、五志所发 分属五脏

三、五脏之病 脾肾为要

四、脏腑病变 通补相宜

第三节 经络学说与抗衰老

一、经络以通 其形乃彰

二、经络失常 机体失衡

三、疏通经络 可以益寿

第四节 精气神学说与抗衰老

一、人身“三宝” 生之根本

二、精盈则寿 精竭则夭

三、治精之道 贵在养填

第五节 气血学说与抗衰老

一、人之所有 血与气耳

二、血气以并 病形乃成

三、疏其血气 调致和平

第三章 中医名家抗衰老秘诀

第一节 汉晋六朝时期中医名家抗衰老秘诀

一、华佗的动形养生术

二、葛洪的虚清不伤为本的养生术

三、陶弘景的调神养形的养生术

第二节 唐宋时期中医名家抗衰老秘诀

## <<中国历代中医抗衰老秘要>>

- 一、孙思邈的养性养老的养生术
- 二、陈直的怡情养性的养生术
- 第三节 金元时期中医名家抗衰老秘诀
  - 一、刘完素的养、治、保、延的养生术
  - 二、张从正的余则损之，不足补之的养生术
  - 三、李东垣的充实元气，养护脾胃的养生术
  - 四、朱丹溪的养阴抑阳的养生术
- 第四节 明清时期中医名家抗衰老秘诀
  - 一、李时珍的耐老增年的养生术
  - 二、龚廷贤的养元气，健肾脾的养生术
  - 三、张介宾的阴阳互根的养生术
  - 四、叶天士的调补脾肾，摄养为先的养生术
  - 五、曹廷栋的顺应自然的养生术
- 第四章 中医抗衰老方法举要
  - 第一节 精神调摄法
    - 一、精神与长寿
    - 二、精神调养的方法
    - 三、调节不良情绪的方法
  - 第二节 房中保健法
    - 一、房事不必绝
    - 二、房事必须节
    - 三、清心为寡欲之秘
    - 四 房事禁忌之大要
  - 第三节 饮食养生法
    - 一、食养的理论基础
    - 二、食养与长寿
    - 三 饮食调养的要诀
    - 四、饮食宜忌
    - 五、常见各证养生保健食物举要
    - 六、烟、酒、茶与长寿
  - 第四节 运动健身法
    - 一、运动养生之秘
    - 二、运动健身方法举要
- 第五章 中医抗衰老研究新成果
  - 第一节 气血在人体中的生理功能
    - 一、气的含义及其生理功能
    - 二、血的含义及其生理功能
    - 三、气与血的相互关系
  - 第二节 气血调和与抗衰老
    - 一、气血与生理活动的关系
    - 二、气血平衡与抗衰老的关系
  - 第三节 瘀血是导致衰老的主要原因
    - 一、气血失衡，百病丛生
    - 二、瘀血是衰老之源
    - 三、颜氏瘀血证诊断法
    - 四、人体衰老时的瘀血表现
    - 五、活血调气是抗衰老的有效方法

## <<中国历代中医抗衰老秘要>>

### 第四节 “衡法” 抗衰老的奥秘

- 一、“衡法” 的由来
- 二“衡法” 的理论依据
- 三“衡法” 的应用效果
- 四、“衡法” 的抗衰老作用

### 第五节 “衡法” 抗衰老系列保健药品

- 一、“衡法” 冲剂的抗衰老功效
- 二、“衡法圣方” 抗衰老的研究

### 第六章 老年常见证候治疗秘要

#### 第一节 老年常见证和病治疗秘要

- 一、感冒
- 二、痰饮
- 三、泄泻
- 四、便秘
- 五、淋证
- 六、阳萎
- 七、耳鸣、耳聋
- 八、眩晕
- 九、头痛
- 十、不寐
- 十一、心悸怔忡
- 十二、虚劳
- 十三、血证
- 十四、痹证
- 十五、痿证

#### 第二节 老年常见疾病治疗秘要

- 一、大叶性肺炎
- 二、高血压
- 三、冠状动脉粥样硬化性心脏病
- 四、脑卒中
- 五、糖尿病
- 六、慢性胃炎
- 七、女性更年期综合征
- 附：男性更年期综合征
- 八、硬皮病
- 九、带状疱疹
- 十、老年性瘙痒症
- 十一、慢性肝炎和肝硬化
- 十二、慢性肾炎
- 附：尿毒症
- 十三、慢性肺原性心脏病
- 十四、前列腺增生症
- 十五、精神病
- 附：老年期痴呆

### 第七章 中医传统抗衰老方药汇要

- 第一节 中医传统抗衰老方药概说
- 第二节 抗衰老古方选萃

<<中国历代中医抗衰老秘要>>

- 一、养荣益气类
  - 二、补精血类
  - 三、益聪明类
  - 四、强骨髓类
- 第三节 抗衰老中药选萃
- 后记

<<中国历代中医抗衰老秘要>>

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>