

<<國寶中醫養生智慧>>

图书基本信息

书名：<<國寶中醫養生智慧>>

13位ISBN编号：9789862411100

10位ISBN编号：9862411104

出版时间：天下雜誌股份有限公司

作者：李怡嬋，林慧淳，謝曉雲，林貞岑 编

页数：208

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>

<<國寶中醫養生智慧>>

前言

(本文作者為中華民國中醫師公會全國聯合會名譽理事長、中國醫藥大學教授) 健康與長壽，自古以來即為人類追求的共同願望。

隨著科技的進步，醫療技術的不斷提升，大幅度改善人類的健康，亦延長國人的壽命。惟在經濟掛帥下，現代醫療已逐漸為商業所主導，在抗生素、類固醇的過度使用，已造成疾病的複雜化及抗藥性，更造成文明疾病的年輕化。

台灣社會已面臨老年化的諸多問題，儘管政府提供全民健保醫療給付；如何在不浪費醫療資源下，使老年人活得更健康，更有尊嚴，就有待政府醫療體系面對的課題。

為了維護國人的健康，倡導預防保健，改善國人的飲食文化及生活品質，確有必要深入探討。現代醫療體系已不僅是提供醫療服務者，更應提供民眾的健康照護，預防保健已成為新世紀的重要議題。

中醫藥為我國的傳統醫學，為中華民族的文化瑰寶，亦是世界上最優秀的傳統醫學。中醫古籍《黃帝內經》即記載「上工治未病，下工治已病」，早在兩千多年前中醫即有預防醫學的觀念；《黃帝內經》上古天真論即有「正氣存內，邪不可干，邪之所湊，其氣必虛」。

近年來發生SARS、禽流感以及新型流感H1N1皆威脅著國人的生命健康，尤其對抗體及免疫系統較差的族群，坊間各種養生之術一時蔚為風潮。

《康健雜誌》為服務廣大的讀者，特推出《國寶中醫養生智慧》專書，匯輯台灣當代行醫半世紀老中醫師平日的養生之道。

本書即探討五位名老醫師，多年來在各科臨床的診治心得，將老中醫師個人的養生保健方法公諸於世，殊為難能可貴。

中醫肝病權威一代宗師馬光亞教授，生前培育中醫人才，桃李滿天下，懸壺濟世，活人無數，仁心仁術，口碑載道，視病猶親，儒醫風範，足為後輩學習典範，本書即集結其生前治病的理論，及養生原則，頗為難得。

中醫婦科大家，中華民國中醫師公會全國聯合會第二、三屆理事長巫水生醫師，為昭庚尊敬的長者，巫醫師出身醫學世家，奉獻中醫公益服務，建樹良多。

在中醫婦科臨床治療獨具一格，其守護女性健康，從生理期、妊娠期至更年期保健不遺餘力。百歲人瑞中醫師姜通道長，現一歲高齡養生有道，健步如飛，雖一歲仍看診不輟，對過敏性疾病著手成春，享有盛譽。

中藥製藥專家易權衡中醫師，儘管八十八高齡仍勤於進修，亦手不釋卷，或打電腦或著書立言，活力充沛的老中醫師，其養生更有獨到之處。

國醫董延齡中醫師，倡導三生運動「養生、樂生、優生」，為中醫發聲，豪俠心腸，令人敬佩。對治療難症，有獨到的臨床經驗，在立法院享有盛譽為中醫之光。

五位名老中醫師除行醫濟世救人，一生立德、立功、立言，立下三不朽的事業，令人景仰及尊敬，名老中醫多年行醫經驗及養生智慧，經《健雜誌》集結出版造福世人，提供社會大眾日常保健養生參考，亦可作為中醫師臨床應用，澤惠杏林。

期望擁有《國寶老中醫養生智慧》的讀者善加利用中醫的養生智慧，將中醫中藥應用於生活保健中，活出更健康的人生。

值本書付梓出版前夕，除向中醫長者致敬，並謹以數言以為之序。

<<國寶中醫養生智慧>>

內容概要

五位行醫半世紀，年過七旬的國寶中醫師，分享他們的傳奇人生及養生智慧。並從「婦、兒、過敏、肝病」等主題切入，提出最實用貼切的養生保健方法。

揮別過敏 姜通 101歲，過敏專家，百歲仍堅持看診，記憶力好且健談，腦力及體力均不輸年輕人。

這樣養肝就對了 馬光亞 92歲（已逝），名震兩岸的中醫教主級人物、肝病權威，破解台灣中醫肝病治療的迷思，並提供最正確的養肝保肝方法。

吃不胖的長壽秘訣 易權衡 88歲，製藥專家，其自製還少丸（抗老）成藥，暢銷數十年。目前仍維持20歲的標準體重且腰桿直挺，每日勤於看書、打電腦和寫書，非常有活力的老中醫。

養出資優兒（小兒保健）董延齡 76歲，從郵差變中醫師的戲劇化人生，下藥如神，有國醫美稱。

守護女性健康 巫水生 76歲，以愛妻之名，獨家研發調理女性生理機能的柔蘭錠，對女性青春期、懷孕和更年期保健有研究。

每篇有附錄 國寶中醫私房養生食譜 附錄 直擊現場 中醫大老陳立夫的百歲養生秘訣

<<國寶中醫養生智慧>>

作者簡介

康健雜誌記者群 - 謝曉雲、林貞岑、李怡嬋、林慧淳 謝曉雲 康健雜誌召集人，著有《活力優食物》、《快樂食譜：48道美味一吃就有好心情》。

林貞岑 康健雜誌副主編，《健康開運你的家》、《愛肝好生活》。

林慧淳 李怡嬋 為康健雜誌記者。

<<國寶中醫養生智慧>>

書籍目錄

101歲姜通學貫中西，全台最高壽執業中醫姜通養生篇 百歲人瑞中醫的養生經 活到老又活得好的祕密健康經驗談 姜通談過敏性鼻炎92歲馬光亞中醫肝病權威，奠定「辯證論治」理論基礎養生篇 中醫養肝、治肝 按穴養身，書畫養心健康經驗談 靜心養生顧脾胃88歲易權衡製藥專家的不老祕方養生篇 三八原則的生活方式健康經驗談 不會發胖的青春祕密76歲董延齡第一位駐診立法院的中醫師養生篇 從娘胎就開始就開始健康經驗談 為父母解答育兒疑難76歲巫水生專治不孕，為病人一圓父母夢養生篇 爬山強身 寫字靜心健康經驗談 細心照顧女性健康中醫私房食譜103歲陳立夫護持中醫學建立養用制度陳立夫的養生祕訣 有動有靜有節八段錦，國寶中醫師最推薦（奚淞 手繪八段錦圖）

<<國寶中醫養生智慧>>

编辑推荐

姜通、馬光亞、易權衡、董延齡、巫水生 台灣在地國寶中醫養生祕技、傳奇人生完整曝光
台灣有五位國寶級中醫，各個年過七十五、行醫歲月加總超過兩個世紀…… 他們一網打進0-99
歲的健康困擾，又特別針對困擾現代人的「過敏、肝病、腸胃、婦幼」問題一一擊破，這五位醫師大
都沒有傳人，平常也鮮少曝光！

康健雜誌記者們除了挖掘醫生背景的傳奇故事，更完整公開中醫師獨家彩色食譜及長壽的撇步，
即將失傳的養生巨著，你還要與它擦身而過嗎？

獨家「老中醫長壽養生食譜」看過來！

康健記者們首次把老中醫的養生祕方集結成食譜，讓讀者朋友們知道養生道理之餘，更可以跟著
食譜輕鬆活到百歲。

聯合推薦 中國醫藥大學教授 / 林昭庚 長庚醫院中醫醫院副院長 / 張恆鴻

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>