

<<国医大师亲身养生秘诀>>

图书基本信息

书名：<<国医大师亲身养生秘诀>>

13位ISBN编号：9787533539887

10位ISBN编号：7533539885

出版时间：2012-4

出版时间：福建科学技术出版社

作者：连汝安 编

页数：348

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>

<<国医大师亲身养生秘诀>>

前言

2009年6月19日，由国家人力资源和社会保障部、卫生部、国家中医药管理局联合，在全国范围内评选出了30位“国医大师”，并对他们进行了表彰。

这是中医界的一件大事。

新中国成立以来，由政府在全国范围内评选国家级中医大师，这还是第一次。

这30位国医大师，大都做过中央保健委员会的会诊专家，其中，7人是“国家级非物质文化遗产传统医药项目代表性传承人”，28人是“全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师”。

他们个个身怀绝技，依靠古老传统的“师带徒”模式，继承了中医精华，他们或创新医术，或研制药剂，代表着当代中医的最高水平。

不仅如此，他们还都是老寿星。

记得在评选当年，媒体对国医大师们的年龄有一番描述：他们平均年龄85岁，最长者裘沛然，生于1913年1月，96岁高龄；年龄最小的张学文，生于1935年10月，也已年逾古稀。

自古名医多高寿，此话在国医大师们身上得到了充分的验证。

高寿还不算，还要健康、有质量。

据分析，古代名医之所以高寿，原因主要有三：一是饮食起居大多能严格遵循医道；二是古时行医，多自己采药制药，常劳顿于山林湖泽之中，即不乏运动，又能得养性怡神的好处；三是有一套独特的养生益寿之法。

如今，国医大师们虽然都已无需自行采药制药，但外出行医、饮食起居、养寿之法与古人无二。

时下，人们关注中医，关注养生，这的确是一件让人感到欣慰的事，但过犹不及，以至于泛滥成灾，各种相互矛盾的养生观点蜂拥而至，导致普通群众根本不知道哪些才是真正的、科学的养生。

须知，养生如同服药，用对了才是治病良方，用错了便成杀人毒剂，所以错误的养生实际上是在伤生。

为了正本清源，向广大读者传播最正宗的养生之道，笔者花了两年时间，将国医大师们的养生诀窍进行了系统梳理，编写了这本《国医大师亲身养生秘诀》。

30位国医大师，虽然养生之道各不相同，长寿之旅却殊途同归。

本书是国医大师养生秘诀的一次集中展现，其中既有国医大师们根据切身经验提炼的保健秘诀，如朱良春教授的“延寿食养方”，王绵之教授的“打坐养生功”等；也有他们归纳升华前人的养生法，如王玉川教授归纳的“五禽戏”，邓铁涛教授整理的“八段锦”等。

这些方法普遍适用于寻常人家、凡俗生活，可供普通大众效仿。

同时，为了便于读者学习使用，在整理过程中，还剔除了一些难懂的医学专业用语，以最简洁、直白的方式展示出来，让大家读起来就如同聆听30位国医大师娓娓道来，与己共话养生之道，探寻长寿秘方。

本书凝聚了30位国医大师的毕生心血，同时也得到了大师们的弟子及家人的积极帮助，在此一并表示感谢。

另外，由于时间仓促，书中难免有些不足之处，希望广大读者提出宝贵意见，以便再版时加以修正。

最后，祝愿大家在国医大师们的帮助下，在本书的指导下，能够走上健康之路，拥有幸福人生。

<<国医大师亲身养生秘诀>>

内容概要

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在北京召开表彰大会，对新中国成立60年来首届评选出的30位国医大师进行表彰。

这些30国医大师均为中医界的权威专家，有着数十年的从医经验，连汝安教授搜集了他们的专著、医案、演讲以及其他相关资料，囊括了他们最有效、最实用的养生精华，汇编成这套朴实无华的系统的全新健康理念。

本书从气血平衡、健脑抗衰、调养五脏、膳食养生、疾病康复等着手，全方位提供一套识字即懂的中医道理，随手可用的中医方法，只要您针对您的症状，按照书中的内容，对症下药，坚持调理，就会收获健康。

<<国医大师亲身养生秘诀>>

作者简介

连汝安（中华人民共和国医师资格证书编号：199994151281208001560）
400年连氏御医传人，国医泰斗，其父连国正为八路军129师唯一的中医大夫，刘伯承和邓小平的保健医师。

师从我国著名老中医岳美中，徐季含，
“冠心病工程”的创始人、“山海丹”及“汝心安（丹芪）”胶囊的发明人。

曾任解放军304医院大内科主任，医务副院长等职。
现任中国卫生与健康促进会会长。

<<国医大师亲身养生秘诀>>

书籍目录

前言

第一章 中医养生有妙法，益寿延年体康健——国医大师借古论今说健康

上工治未病，邓铁涛论“养生胜于治病”

存正气，御邪气，班秀文讲述“不生病的智慧”

养生不拘法，尽在生活中——王玉川中医养生七论

辨体质，对症养，王玉川细说体质养生窍门

第二章 气血正平，长有天命——国医大师气血养生法

经络阻塞，气血不通——王玉川揭秘现代人患病根源

气通血活，何患不除——颜德馨的理气调血养生法

路氏站桩导气血，益精补元体康健

食疗、穴位、中药，李辅仁教授给你补血良方

修复气虚体质，李辅仁教授有四大益气妙法

第三章 保护好人体的“指挥官”——国医大师健脑抗衰妙招

王玉川推荐给脑力劳动者的养脑三法

多动脑，不易老——张学文送给老年人的健脑策略

提高记忆力，裘沛然的12个小建议

李玉奇提醒你需规避的伤脑坏习惯

贺普仁等国医大师积极倡导的七项健脑运动

第四章 脏腑安和，颐养天年之大道——国医大师五脏调养绝活

五脏保健操，李济仁老人的脏腑养生密码

张灿珙破解五脏六腑健康密码——常练“六字诀”

肾气足，身心健——王玉川强肾保健功法

心为“君主”，君安体健——任继学教授的六个养心建议

养肝护胆，国医大师方和谦自有妙招

张镜人这样保养我们的脾胃

李振华等国医大师的清肺八招

第五章 经络通畅，百病自消——国医大师艾灸、推拿保健真法

经络通，病不生——裘沛然详解神奇的经络保健

荧荧艾火起膏肓——裘沛然细说艾灸治病基本法

针灸泰斗程莘农为你详解推拿疗法（一）

针灸泰斗程莘农为你详解推拿疗法（二）

按摩+艾灸，贺普仁推荐的冬补法

国医大师贺普仁最常用的养命保健穴

第六章 要“活”就要动，动可延年——国医大师六套修身养生功

王玉川教授为你细说七大古代养生功

运动筋骨、调理脏腑，就练邓氏八段锦

经络导引养生功，贺普仁自创延年保健功法

张镜人自创养生操，驱走病魔保健康

心无杂念，脑清体健——跟王绵之学打坐养生

唐由之郑重推荐的养眼功法：眼保健操

第七章 安神定志，乐享心灵大世界——国医大师四大养心安神术

简单生活，乐得其所——方和谦推崇的《论语》养生智慧

养生先养心，心养体自安——裘沛然教授的养心智慧

精神不垮，绝症不绝——王绵之“心药”抗癌纪实

小欲伤身，大欲养生——邓铁涛的欲望养生论

<<国医大师亲身养生秘诀>>

第八章 食而有道，用美味缔造健康人生——国医大师八大膳食养生法

朱良春自制长寿粥，最家常的滋补方

颜正华教授推荐的补肾良方——韭菜子

以食代药，何任教授推荐的中医食疗秘方

饮食合理有道，便可远离医药——强巴赤列揭秘藏医食疗诀窍

张学文教授关于健康饮食的四点建议

饮食七律，程莘农教授的21字食养健康经

遵饮食十宜，享幸福晚年——李辅仁给老年人的饮食建议

食疗与忌口，班秀文给患者的饮食指导

第九章 药可益寿，适当进补——国医大师独创的调养补益方

颜德馨教授自制的延寿方：抗老防衰膏

我有药茶气血和——李济仁教授调和气血秘方

延年益寿，扶正除邪，就用李辅仁秘制药酒

滋养胃阴，用周仲瑛独家秘方滋胃饮

和肝汤、滋补汤——方和谦教授独创补脾养肝方

第十章 应时而行，供养身体的先天真元——国医大师十二时辰养生法

每天坚持“子午觉”，身心轻松不疲劳——朱良春教授的作息观

寅时肺经当令，王绵之教授给出三点养生建议

吴咸中老中医健康提醒——卯时当开大肠经，排便通肠一身轻

午间散步，享受灿烂阳光——邓铁涛的午间散步采阳养生法

晚饭少一点，护肾多一点——裘沛然教授酉时养生经

第十一章 天人相应，顺乎自然——国医大师四季养生法

春夏养阳，秋冬养阴——路志正解密《内经》四季养生法则

一年之计在于春——国医大师苏荣扎布谈春季养生

李辅仁六大防暑降温粥，伴你清凉度过炎炎夏日

以热对热，李辅仁建议老年人用热法度夏

贺普仁秋季按摩法，让你的肺享受完美金秋

任继学教授给冬季健身者的几点建议

第十二章 注重细节，健康不是一日之功——国医大师日常保健小秘诀

动静结合，身心一体——颜正华养生七则

王绵之教授践行的养生小妙招

动可延年，乐则长寿——朱良春养生智慧

多次少饮，科学补水——李辅仁给老年人的饮水建议

“无养生”，又“随处养生”——张灿理践行生活养生六法

第十三章 身健不只养，有病还需治——国医大师常见病诊治秘囊

跟邓铁涛学三步按摩法，小小落枕自己“搞定”

颜正华教授教老年人解决便秘难题

颜德馨生发良方，给脱发患者送去福音

贺普仁穴位疗法，让牙痛不再“要人命”

郭子光教授给更年期女性的保健处方

肾结石，试试张琪教授的消坚排石汤

第十四章 久病不愈，唯有仙方奇药可解——国医大师慢性病诊治秘囊

降血压，三位国师大师的奇招妙方

裘沛然治慢性肾炎的独家秘方：补泄理肾汤

颜德馨精心配制犀泽汤，治疗慢性乙肝没商量

温化滋胰汤、益气滋阴饮——医师大师治糖尿病的独家秘方

国师大师给前列腺增生患者的五大食疗方与八大建议

<<国医大师亲身养生秘诀>>

寒、热、虚、痰四类哮喘，周仲瑛教授教你个个击破

古方今用，裘沛然教授解决慢性支气管炎难题

病人为本，医工为标——陆广莘给血管性痴呆患者的自疗方案

萎缩性胃炎，试一试李玉奇的独门秘方胃醒饮

第十五章 莫名病变，老中医为你排忧解难——国医大师疑难杂症诊治秘囊

徐景藩“糊剂卧位服药法”，开创食管炎治疗新时代

让蝴蝶斑“飞”走吧——颜正华教授黄褐斑治验

古方今用，陆广莘教授帮你化解肾病综合征的困扰

白癜风太缠人，邓铁涛教你内服外搽除病根

颜德馨三仙方，给癫痫画上休止符

周仲瑛献给地震灾区人民的独家防疫秘方

<<国医大师亲身养生秘诀>>

章节摘录

版权页：插图：第一章 中医养生有妙法，益寿延年体康健——国医大师借古论今说健康上工治未病，邓铁涛论“养生胜于治病”曾有媒体报道过这样一则消息：中国每年癌症新增患者为200万，因癌症而死亡的人数达到140多万。

我国居民中每死亡5人，即有1人死于癌症。

可以说，癌症已经成为严重危害人民健康的常见病、多发病。

研究发现，癌症的致病原因与生活习惯联系密切，约有75%的头颈部癌变是由于饮酒和吸烟造成的；喜食偏硬、过热、过烫、刺激性食物及酸菜可诱发食管癌；喜欢吃熏制品，常吃含有硝酸盐或亚硝酸盐的香肠、火腿、泡菜、干咸鱼容易得胃癌；肝癌与食用变质的花生、玉米、大米等食物及饮用不卫生的水有关；平时暴饮暴食、喜甜食和油腻食品者是胰腺癌的高发人群；蔬菜和水果的摄入不足与结肠癌、胃癌、肝癌、乳腺癌及食管癌关系密切。

反之，如果养成良好的生活习惯，少饮酒，不吸烟；限制高脂食物，多食用植物油并控制用量；少吃盐，成人每人每天食盐量不超过6克；尽量少吃烧烤、油炸、熏制、变质等含有致癌物的食品，并辅以科学的体育锻炼，就能够有效地预防癌症。

通过以上报道我们能够得出一个结论：大多数疾病都是我们日常生活中的不良习惯造成的，如果我们坚持文明健康的生活习惯和方式，这些疾病就会远离我们，这也充分体现了“不治已病治未病”的养生原则。

多年来，邓铁涛教授就一直倡导“养生胜于治病”的健康理念。

他在一次题为《中医与未来医学》的演讲中指出：中医有句格言——上工治未病，这是一个重要的指导思想，它包括未病先防、已病早治，重点在于防病。

西方医学也很重视预防，讲卫生。

但两者相比，西医是消极的，中医是较为积极的。

西医的预防讲外部的防御，如绝对无菌、消毒，而中医比较重视发挥人的能动作用、抵抗作用。

中医养生学，有几千年的积淀，内容十分丰富。

未来医学必将把养生放在最重要的地位。

邓老认为，21世纪的医学将实行“上工治未病”，以养生保健为中心，使人们的生活变得更愉快、舒适、潇洒。

可望未来“保健园”将逐步取代医院。

《黄帝内经》中记载：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。

夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”

这说明，古人早已认识到在疾病的潜伏期及时发现，并抑制它的滋长，使人体恢复健康的重要性。

而邓老的这种思想正是对千年中医文化精髓的传承和延伸。

但是，我国当前的医疗现状却是把关注点放在“已病”的人群，对疾病的治疗就像等洪水泛滥的时候再去堵窟窿一样，根本没有更多精力谈及预防！

很多人因此疾病缠身，疲于奔命。

这样的人生还有什么乐趣可言？

因此，只有我们自己防微杜渐，防患于未然，把健康掌握在自己手中，我们的人生才会充满自信与快乐。

对于如何才能做到“治未病”，邓老认为最根本的方法还是要遵循生命的规律，他在《寿而康：邓铁涛谈养生》一书中说道，科学、健康的作息规律很重要，应该成为日常养生保健的基础工作。

合理、恰当地安排好每天的工作、学习、活动和休息，可以使我们保持旺盛的精力，维护身心的和谐与健康。

<<国医大师亲身养生秘诀>>

媒体关注与评论

运动有刚有柔。

我认为柔性的运动对于体弱，年老人群及妇女、儿童都更为合适。

所以我主张柔性的运动。

一讲到柔性的运动，人们自然会想到太极拳。

但我除了太极拳之外。

更喜欢八段锦。

——广州中医药大学主任医师、教授 邓铁涛《论语》里有很多话是孔子教导学生如何过日子的

对我们今天的生活也有很好的指导作用。

比如《论语》中说“一箪食，一瓢饮。

乐在其中”。

就是告诉人们，真正的养生之道其实是简单生活。

——首都医科大学附属朝阳医院主任医师、教授 方和谦酉时是下午5~7点。

正是吃晚饭的时间。

多年来我一直坚持着晚饭少吃的习惯，我认为民间俗语“早饭吃好，午饭吃饱，晚饭吃少”是很有道理的，符合中医养生理论。

——上海中医药大学主任医师、教授 裘沛然老年人脑子要多动，越用越灵。

不要退休后就养老，生活过度劳累或休闲都是养生的大忌。

——陕西中医学院主任医师、教授 张学文

<<国医大师亲身养生秘诀>>

编辑推荐

《国医大师亲身养生秘诀》编辑推荐：明朝御医连成玉第八代传人，原解放军304医院医务副院长，“山海丹”及“汝心安（丹芪）”胶囊发明人连汝安教授，（为你细解国医大师）…… 四大养心安神术、 五脏调养绝活、 六套修身养生功、 八大膳食养生法、 九个慢性病诊治锦囊、 十二时辰养生法、 翻开《国医大师亲身养生秘诀》，30位国宝级老中医请到家。

《国医大师亲身养生秘诀》亮点： 30位国医大师的亲身养生法。

史上第一次悉数展现。

他们的养生之道备不相同。

长寿之旅却殊途同归。

85岁泰斗教授一细解。

与你共话养生之道。

探寻长寿秘方。

《国医大师亲身养生秘诀》中的健康养生理念，普遍适用于寻常人家、凡俗生活，可供普贤通大众效仿。

帮助更多的人踏入百岁行列。

大字排版、科学速度，最适合老年人的阅读习惯！

在举手投足间可收获健康。

有病治病，无病防身，国医绝学，活学活用，俯拾之间即是强身保健妙法，举手投足尽享不生病的自在，一本书能改善一个人的健康状况，一本书能保障一个幸福的家庭。

30位国医大师独门养生技法，85岁泰斗教授逐一细解，最宜国人体质的长寿无病养生规划。

<<国医大师亲身养生秘诀>>

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>