

<<王智贤老中医65年养生与治病真传>>

图书基本信息

书名：<<王智贤老中医65年养生与治病真传>>

13位ISBN编号：9787537738651

10位ISBN编号：7537738653

出版时间：2011-4

出版时间：山西科技

作者：王智贤 编

页数：365

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>

## <<王智贤老中医65年养生与治病真传>>

### 内容概要

该书是作者六十余年临证实践，结合养生治病的经验总结，叙述了养生防病最紧要的一些事项，如精神情志修养，运动锻炼选择，饮食宜忌调节，性生活与健康，烟、酒、茶的宜忌。居室环境注意，美容、美发、固齿、气功、睡眠等方面的知识及实践体会。书中还介绍了33种常见病多发病的养生防治(包括中医中药、针灸、按摩、拔罐等)。内容较为全面，贴近生活，浅显通俗，使人一看就懂，一学就会，一用就效。

<<王智贤老中医65年养生与治病真传>>

作者简介

王智贤，男，1929年3月生。

山西省方山县圪洞镇糜家塔村人。

共产党员、主任医师，早年毕业于山西省长治医专。

1949年5月参加革命工作，先在晋绥边区十二厂(原火柴厂)工作，1951年调回方山县人民医院。

历任：医生、科主任、副院长、院长、名誉院长、医院党支部书记等职。

曾兼任方山县人大常委委员、政协委员、山西省中医学会第一至第四届理事、吕梁地区中医学会副理事长、吕梁科协理事、吕梁地区医卫职称评委委员。

参加工作以来，曾先后在长治医专、太谷医专进修学习四年(包括中医和西医)。

1997年调吕梁市卫生学校工作，1999年离休。

幼承庭训，随父学医，背诵经典著作，精研岐黄理论，渐有较深造诣，临床诊病积累了较丰富的经验。

博引广征，立论独特，颇多新建树。

18岁行医乡里，长期在基层从事临床、科研、教学、管理工作60余年。

学验俱丰，受益颇多。

擅长中医、内、妇、儿科。

以疏肝解郁、活血化瘀、扶助正气、健脾益肾等理论为指导，治疗疑难杂病，见效甚著。

行医60余年，诊病46万余人次。

颇受称颂和赞誉。

有多篇医学论文、四项科研成果、五部医学著作、一项国家专利等。

先后获得省先进科学工作者(省劳模)及国家、国际等物质奖和荣誉奖26次。

书籍目录

第一章 养生心影(耄耋回忆)坎坷的养生历程

- 第一节 童年——贫困中孕育希望
- 第二节 青年——坚苦中磨炼成长
- 第三节 中年——劳累中成就梦想
- 第四节 老年——幸福中升华健康

第二章 中国传统养生概况

- 第一节 儒家、佛家、道家等养生简述
- 第二节 儒家养生
- 第三节 佛(释)家养生
- 第四节 道家养生
- 第五节 民间养生
- 第六节 集历代养生之大成者——中医养生学

第三章 浅谈养生保健中最紧要的十个问题

- 第一节 养生要有本钱，知识第一
- 第二节 民以食为天，合理第一
- 第二节 人为万物之灵，情志第一
- 第四节 生命在于运动，坚持第一
- 第五节 气功有奇效心诚第一
- 第六节 爱美之心，人皆有之，保护第一
- 第七节 合理的性生活对人体有益，节制第一
- 第八节 睡眠是生命重要的修复工程，质量第一
- 第九节 居室风水，环境第一
- 第十节 烟、酒、茶，宜忌第一

第四章 部分养生中药及食品的养生功能成分简介

- 第一节 17种小药养生功能简介
- 第一节 22种常用食物的养生功能简介

第五章 三十种常见病的养生防治

- 第一节 感冒养牛既可防，又可治
- 第二节 慢性气管炎的养牛防治
- 第三节 大气管哮喘养生防治效果良好
- 第四节 急慢性鼻炎的养生防护
- 第五节 变态反应性鼻炎(过敏性鼻炎)的养生防治，
- 第六节 慢性胃炎重在调养防治
- 第七节 消化性溃疡病的几种养牛防治措施
- 第八节 胃下垂的养生调治
- 第九节 便秘的养生防治

.....

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>