

<<吉良晨行医六十周年文集>>

图书基本信息

书名：<<吉良晨行医六十周年文集>>

13位ISBN编号：9787117100212

10位ISBN编号：7117100214

出版时间：2008-4

出版时间：人民卫生出版社

作者：吉仲立

页数：467

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>

## <<吉良晨行医六十周年文集>>

### 内容概要

全书主要由五部分内容组成，即“养生篇”共收集了有关文章22篇（1962年1月-2005年12月）“医论篇”共收集文章16篇，“医案拾遗篇”共收集医案92例，“综录篇”共收集同道门人文章39篇“两仪篇”共收集吉老书法品25幅太极图示照片138幅。

该书内容虽以五篇定制但其相互间又是你中有我我中有你彼此呼应贯穿一气。它们分别从不同的角度展示着吉老有生以来所走过的漫漫求索之路。

<<吉良晨行医六十周年文集>>

书籍目录

养生篇——未病先防思经旨 莫待膏肓岂苍穹 中医学与保健 中医养生与精气神 走健康之路 行  
养生之道 康寿与养生 养生气功与健康长寿 中医养生学——阴阳行气功 从中医学谈气功 气  
功与阴阳学说 如何调养人之三宝——精、气、神 吐纳天地 消长阴阳——淡淡作为一门科学的气  
功 养生气功与精气神 太极拳与健康长寿 健身漫话太极拳 太极拳的健体强身作用 怎样练好太  
极拳 谈三伏天太极拳 年轻人能练太极拳吗？  
怎样练好太极拳 谈谈太极拳的推手 从“非典”的防治谈巾医学与太极拳 北京永年太极拳社  
终身名誉社长吉良晨先生在崔仲三先生收徒拜师仪?上的讲话 形意真义医论篇——医乃活人之术 道  
为济世良方 苦寒泻政治中急症案 忆扶正祛邪治验阳明燥结症 胸痹心痛的辨证论治 我对治闻阳  
痿病的雏见 从腹痛的两例医案治验谈起 失眠与不寐 香白芷与都梁丸 善于脾胃用药，贵在升降  
和合 风疹 水痘 浅谈临证用药 中医学的虚损与疲劳综合征 立足传统 学好中医 以济世为良  
以愈疾为善 藏象阐释 《金匱要略》讲义拾遗医案拾遗篇——临证不已 深化不息 风寒感冒（  
感冒） 风热感冒（感冒） 感冒发热（感冒） 感冒发热（感冒、尿道炎） 感冒挟暑（感冒） 感  
冒挟湿（感冒） 湿温（高热待查） 湿温（发热待查） 虚损（结核性脑膜炎） 虚损（尿毒证）  
失音（慢性咽喉炎） 失音（慢性咽喉炎） .....综录篇——你言，我方，他言，都是吉言两仪篇—  
—亦文变武—吉公

## &lt;&lt;吉良晨行医六十周年文集&gt;&gt;

## 章节摘录

中医学与保健 中医学有着几千年的历史，它通过漫长岁月的反复实践，积累了大量经验，形成了一整套独特的理论体系。

在这独特理论体系指导下，在不断地实践过程中，对中华民族的繁衍昌盛起着极其重大的作用，做出了应有的贡献。

中医学内容极其丰富，在“整体观念，理法方药，辨证论治”原则的运用中，直到今天仍然富有很大活力，有效地发挥它的优势作用。

早在有文字记载的《黄帝内经》（《素问》九卷，八十一篇；《灵枢》九卷，八十一篇，两者相合称为《黄帝内经》）。

此书写于公元前8~3世纪的春秋战国时期，约在战国后期完成）医书里就有系统的论述。

这本早期的巨著记载了有关摄生防病，人与自然，阴阳五行，藏象经络，病因病机，诊法治则，药物方剂，针灸按摩，导引吐纳等内容，它特别把摄生保健放在第一篇的位置，体现“预防为主”的主导思想。

从湖南长沙马王堆三号墓出土的《导引图》（这幅《导引图》上有44个导引动作），形象地描绘了当时人们在西汉以前开展保健运动的情景。

这件文物的发现，说明在《黄帝内经》著作完成之前就已经有了较为系统的有效的保健运动锻炼方式。

远在原始社会的早期即已经有了武术的萌芽，随着社会生产和科学文化的发展，人们在随着生活的需要，不断地充实、完善、总结，逐渐认识到了武术不仅仅是一种攻防技能，而且更是增强体质防御疾病的重要锻炼手段和运动方法，因而创造了传统的保健运动。

由此可见传统的保健运动，是来源于武术的。

应当认为武术锻炼可分为三个阶段，初级阶段只是运动四肢、关节、肌肉、骨骼（下乘法）；中级阶段就进了一层，是在第一阶段的基础上，锻炼攻防技能，亦即技击搏斗手段（中乘法）；高级阶段则是锻炼身心，内外合一，保健养生，延年益寿（上乘法）。

俗说：“内练一口气、外练筋骨皮”，一个高明的武术家是会练气行功，保健养生的，精神是内涵的，修养是高尚的。

因此，我的观点，真正的保健应是高级的锻炼身心的方法，也就是所谈的“上乘法”。

练功的人总结了三句话，即“练精化气，练气化神，练神还虚”（这是练武功的三层道理，亦是三步功夫）。

所谓“还虚”的“虚”，不是虚无缥缈，而是通过练精、练气、练神，使精气充沛，增强本能，产生真气（“真气”，又称“真元”，是先天的精气和后天的谷气相合而成，为维持人之生命的主要物质）。

这种“气”在人的机体，可以运行于内外、上下、左右、表里，无处不到，无处不有，无处不通，无处不用，随心所欲，举动轻灵，似有似无，极度敏感。

亦《拳经》中所说：“无意之中是真意”的境界。

到了这种境界，收效最大，其乐无穷，乐在其中也。

练到这种境界并不是高不可攀的，而是在苦中得之。

大凡事物发展的规律，总是从低级到高级，从简单到复杂，从浅而深，从易到难，从难至甜的过程。

老子曾经说过“道生一，一生二，二生三，三生万物”即是此理。

.....

<<吉良晨行医六十周年文集>>

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>