

<<明智养生理性保健>>

图书基本信息

书名：<<明智养生理性保健>>

13位ISBN编号：9787117117524

10位ISBN编号：7117117524

出版时间：2009-7

出版时间：人民卫生出版社

作者：朱明德 摄

页数：295

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>

## <<明智养生理性保健>>

### 前言

我，1958年考入上海第二医学院学习，毕业后留在仁济医院行医，曾任临床医学系、临床医学院、仁济医院和第二医科大学等单位的行政领导。

半个世纪医学人生，46年行医实践，26年医学教育和医院管理；纵然，我救治过无数病人，培养了不少人才；但为健康教育出力甚少，为呵护和促进民众生命健康付出不多。

我，主持上海电台“名医坐堂”节目十多年，每当我感受广大听众对养生保健的渴求和对疾病防治的热望时，作为一名医者的强烈社会责任感便油然而生。

六年来，我停了专家门诊，潜心编著现代人健康自助丛书《健康检查》、《时代病防治》、《传染病预防》，主编《名医忠告》等。

在上海《文汇报》的“健康生活”版开辟“健康箴言”专栏并进行撰稿，同时为“名人养生”专栏撰稿；在上海《新民晚报》的“康健园”版开辟“名家点拨”专栏并撰稿近百篇。

近年来，收到无数听众和读者的来信、来电和来访，表达对养生保健的强烈愿望和健康教育的迫切需求。

广大听众和读者的愿望和呼声，催我醒悟。

医学之神圣在于维护和促进人的生命健康，只会治病称不上神圣高尚。

真正的医学应该是一门使人少生病甚而不生病的学问。

## <<明智养生理性保健>>

### 内容概要

本书以明智养生和理性保健的新思维为主线，分为智慧养生、理念保健、衣食住行、健康生活、防患未然和治病求本。

全书共分三大部分进行阐述：第一部分从健为人本、智慧养生和理念保健等三方面展开；第二部分自春夏秋冬顺自然、衣食住行保健康和工作学习怡身心等三方面拓展；第三部分由肿瘤何所惧、防患于未然和治病求其本等三方面深入。

培根说：“养生是一种智慧，而不是纯粹的医学知识”。

如今，社会进步，生活富足；医学发展，知识普及。

人们不仅需要进补养生，知识保健，更需要智慧养生，理念保健。

书中倡导养生保健新理念和健康教育新思维，以利读者管理健康，维护健康和促进健康。

全书所言是编者半个世纪医学人生感悟和四十六载行医心得荟萃。

本书是一本现代人养生保健和健康自助的参考书，也可用作健康管理和健康教育的新读本。

同时，《明智养生理性保健》对医疗卫生和医学教育工作者也有所裨益。

<<明智养生理性保健>>

作者简介

朱明德，1958年考入原上海第二医学院医疗系医疗专业，毕业留任附属仁济医院行医。现为上海交通大学医学院教授，附属仁济医院主任医师。曾任临床医学系副主任、临床医学院院长、仁济医院院长和原上海第二医科大学副校长等。兼任全国高等医学教育学会副理事长、临床医学教育学

## &lt;&lt;明智养生理性保健&gt;&gt;

## 书籍目录

健为人本 医学的神圣在于维护人的健康 医者的崇高在于使人少生、乃至不生病 中医瑰宝保健经典 医患一家共享和谐智慧养生 一次人生三重生命 长生不老只是梦，长命百岁已成真 人类长寿新发现 无疾而终是生命质量极致 养生保健与“黄金分割律” 古代养生三支点 中医养生宝典 古代名人养生观 明智“三理”养生 生理养生为本 养生先养心 养心贵在养德 哲理养生，智慧养心 动养生与静养生 我的动静组合养生 药补养生不足取 自古重精神养生 现代人更要追求精神养生理念保健 健康，谁主沉浮 当今，健康自助时代 人食五谷杂粮定会生病吗 人体自身就是天然的保健医生 过度在意健康，反而不利健康 过度温饱有损健康 向痛风病人推荐“逆反饮食 自身健康要自己管好 健康“家底”要常摸清 思维方式影响身心健康 性格与疾病 “平”字当头，人人健康 时尚思维利健康 珍爱动物，又要保护好自己 为脂质说句公道话 不应视肥肉为“洪水猛兽 锻炼方式别“从一而终 更年期女性雌激素替代利弊谈 慢性肾脏病病人怎样理性保健 不是病的“青春期病“ 中国病菌不怕药 输液现象不该如此“壮观” 非缺碘地区慎补碘 现代人“要长生，腹常清” 不能忽视排便警报 紧张生活与自南裸睡 顺其自然重温睡梦 现代性理念营造性和谐衣食住行健康生活 春夏秋冬顺自然 顺应自然四季有序 中医四时保健观 一年五季人养五脏 一天12时辰保健 春天保健要则 春季“清泻”养生 当心!貌似“春困”却不是“春困” 阳春“菜花黄”预防“疯子忙” “有钱难买六月泻 盛夏头痛发作的“主谋”该出汗时就要出汗 酷暑难挡感冒易防 不宜用抗生素和止泻药的肠炎 要谅解“情绪症夏 冬病何以夏治 慢性病人安度“桑拿天” 冷也中风热也中风 疰夏，让小儿很不安 菌群平衡，肠道健康且延年益寿 金秋保健以“和”为贵 “三秋”保健与“三保”防病 滋润食品防秋燥 寒冬，呼吸道“弱”而心血管“硬” “三九”严寒，“三防”保健 进补前的几点提醒 肺心病人这样应对严寒 “冬阳三舸”保健康衣食住行保健康穿着要舒而康防患未然 治病求本

## <<明智养生理性保健>>

### 章节摘录

养心贵在养德仁者寿·德润身心理养生说起来似乎较抽象，实际上也很具体。

修养德行，早有古训：养生贵在养德。

德行者道德行为也。

清代养生学家石天基指出：“善养生者，当以德行为主，而以调养为佐”。

孔子曰：“仁者寿”，“仁者不忧”，“德润身”，“有大德必得其寿”，“智者寿”，“知者不惑”。

荀子曰：“有德则乐”，“乐则能久”。

“唯乐可养生?欲乐者蕙如为善”孙思邈说：“德行不克，纵服玉液金丹，未能延年”。

“道德日全，不祈善而有福，不求寿而自延，此为养生要旨也”。

董仲舒曰：“养心靠义”，“夫人有义者，虽贫能自乐，而人无义者，虽富莫能自存”。

“仁人之多寿者，外无贪而内清静”。

张景岳曰：“唯乐可养生。

欲乐者莫如为善”。

有人把以德养生归为“五心”养德要诀，即安静心、平常心、善良心、和悦心和安乐心。

<<明智养生理性保健>>

编辑推荐

《明智养生理性保健》是人民卫生出版社出版发行的。

<<明智养生理性保健>>

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>