

<<长寿有道>>

图书基本信息

书名：<<长寿有道>>

13位ISBN编号：9787508040752

10位ISBN编号：7508040759

出版时间：2006-11

出版时间：华夏

作者：李俊德 编

页数：363

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>

<<长寿有道>>

内容概要

人体如同一台机器，使用时间久了，难免会出现一些故障。

人过中年，身体的“零配件”总会出现一些小毛病，有时甚至是较大的故障。

如何“维修”日益老化的机体、防治中老年常见病，是每个中老年人最关心的话题。

本书记载一百七是多位当代名老中医的养生经验，适合不同体质，不同地域，不同生活环境的老年人的养生需要。

书中叙述的静心、调气、动形、固精、食养、药饵、起居等养生方法，简便易学，切实可行，适宜于中老年朋友阅读与效法。

<<长寿有道>>

作者简介

李俊德，1953年11月生，河南省永城县人，毕业于北京中医学院主任医师，硕士生导师，中华中医药学会秘书长。

2004年获中央国家机关“五一”劳动奖章。

大学毕业后留校从事临床与教学工作，从师著名中医药专家祝谌予老师从事临床及保健工作。

擅长内科杂病，尤其对糖尿病、风湿病

<<长寿有道>>

书籍目录

以姓氏笔画为序丁光迪 欲心宜少，知足常乐于祖望 养生重在养心于云五 修身养性是法宝万友生
漫话养生万淑媛 乐者寿，动者健马雨人 健身导引十一法马瑞林 生活规律，静息养神王云铭
养怡之福，可得永年王为兰 养生十“不过”王乐善 养生要在治未病王守昌 学道、尊佛、养生王
廷富 动静养生与保健中药王绍和 平生最乐乐为医王静安 养生要诀数则文日新 一生之计在于勤
邓铁涛 上工治未病，养生可添寿邓维滨 小周天功法龙荣辑 规律的生活是长寿的关键叶孝礼 养
生应从幼年开始叶嵩高 容易做到的养生经验师怀堂 乐而忘忧话长寿毕福高 不求安逸，淡于名利
吕奎杰 养生贵在持之以恒刘凡 运动以强身，宁静以健脑刘玉书 珍先天重在防老，重后天方可长
寿刘云山 气功放松功与养生口诀刘云鹏 莫道桑榆晚，为霞尚满天刘立群 从老慢支谈自我保健刘
秉夫 保健食品取生姜刘春圃 养生三要素刘炳凡 养生防病，保健延年刘荃文 正心修身多长寿刘
渡舟 静坐可长寿刘弼臣 先天不由人意，后天顺乎自然刘韻远 五谷杂粮最养人江尔逊 我是怎样
由弱变强的池百中 养生二十言许业诚 动形、习静、忍性许国华 生活规律，不妄作劳朱仁康 老
年人应当坚持散步朱永厚 知足者寿朱良春 动可延年，乐则长寿朱希亨 静以养心，动以养形朱金
山 运动可以代替药物乔仰先 修性养身话养生……

<<长寿有道>>

编辑推荐

书中收录的170余位名医的属地，涉及包括台湾在内的全国30个省、市、自治区，都是在一定区域乃至全国范围内身手不凡的大家，读者既崇拜他们的妙术馨德，更期望了解到他们亲自实践着的长寿法宝。

该书作者通过辛勤的努力，把他们的养生精萃汇于一集，这无论对于中医名家学术的传承还是对于大众健康的贡献都是功不可没的。

中医大家们长寿的谜底，是他们身体力行中医理论和实践的结果。

在老祖先留下的古老医学经典《黄帝内经》的第一篇，教给人们的就是养生和长寿之道，说“其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。

在其后数千年的浩如烟海的医学名著中，谈养生和长寿之道的内容始终是医家们要表现的主题，静心、调气、动形、固精、食养、药饵、起居等内容一应俱全，逐渐形成了我国养生和运动医学的基础和重要内容。

当今的中医名家们，感悟于祖先养生思想之真谛，受纳于古哲养生诀窍之精华，在继承的基础上，创造性地发展了中医学中有关养生、长寿的理论和实践，形成了符合时代特点、具有中医特色的新理论、新方法。

它们既具有共性，又各具千秋，表现了祖国医学养生学丰富多彩的内涵和因人、因时、因地制宜的活的灵魂。

抖开《长寿有道》的长卷，我们仿佛走进一座长满长青树的寿星殿堂：95岁高龄的干祖望教授，强调“养身首先养心”，并为自己制定了六条规则：“一曰不卷入无谓的杂事漩涡；二曰不赶大潮；三曰不贪便宜；四曰不与人攀比；五曰不骄不娇；六曰不做违心与不应该做的事。”

91岁高龄的邓铁涛教授，强调养身首先动身，他认为，对健康而言，体力和脑力运动缺一不可，前者诸如体操、跑步、拳术之类的外功，后者诸如五禽戏、太极拳、八段锦之类的内功。

功浅身不健，功到自然成。

他特别向老年人推荐了闲庭信步式的“医疗步行”：每天散步两次，每次30~40分钟，悠哉行进之间，乐乎步履之中。

90岁高龄的朱良春教授，看重药饵养生的效果，他坚持以生黄芪与薏苡仁、枸杞子、百合、绿豆等共同煎煮，早晚食之，收益气健脾功，厚积薄发；得防老却病实，持之一恒。

86岁的何任教授，重视饮食的养生作用，在“吃”上做文章，在食中下功夫，他推荐的养生药膳、养生粥、养生茶等系列饮食疗法，使人在品味中获得健康，在享受中增寿延年。

86岁的路志正教授，提出“尊经养生，修德增寿”的理念，道法天地，调节阴阳，修身养性，药食并用，效仁者法，行仁者事，得仁者寿。

82岁的刘弼臣教授，提出“先天不由人意，后天顺乎自然”的观点，胸怀坦荡，勉学敬业，动静有常，起居规律，解和谐意，布和谐德，为和谐人。

81岁的贺普仁教授，提倡导引养生，总结出一套通经活络、舒畅气血、引气归元的养生功，每天坚持按他的功法静坐1~5分钟，就能起到防疾治病的目的。

80岁的张灿理教授，力推情趣养生，他一生手不释卷、诗不离口、琴不离身，繁忙中能自寻其乐、自得其乐，且善于以文会友、以乐感友，深得“养神之法”。

他如李今庸教授的读书养生法、李玉奇教授的绘画养生法、李树勋教授的练字养生法、刘渡舟教授的静坐养生法、张翼教授的按摩养生法、李昌源教授的漱津养生法、邹金林教授的习武养生法、张珍玉教授的爬山养生法、周柏耐教授的进补养生法等，无不从一个侧面道出他们的养生“绝招”。

真是人人都有不老术，篇篇尽藏长寿经。

李俊德教授综合各家之长，把他们的经验总结为：“饮食有节，以素为主；起居有序，以动为常；神志淡泊，以忍为尚；乐以奉献，薄于名利；房事有节，不纵不禁；防患未然，摄养为先。”

基本囊括了今人养生的全部原则，比较容易被读者接受和掌握。

值得提及的还有《长寿有道》一书的图文并茂特点，书中不仅大量收录了与古代名家养生长寿内

<<长寿有道>>

容相关的绘画和实物照片资料，而且收录了部分当代名医们的书法、绘画作品，把古与今距离拉近，使文与意相映生辉，彰显出中医药养生文化根深叶茂的多姿风采和名医大家们多才多艺的绰约才华。

“古今名医多长寿”，《中国医学人名志》一书中显示有年龄项的149位名医的资料证实了过去：那些古代名医们的平均年龄超过80岁，90岁以上的就有37人。

《长寿有道》一书提供的资料证明了后来：书中收录的170位全国当代知名中医药学家的平均年龄同样超过了80岁，百岁以上者也不乏其有。

学名医养生之术，去拥抱健康长寿的未来；走名医强身之路，快奔向健康长寿的明天。

想了解更多健康长寿秘诀吗？

就到《长寿有道》中去 李俊德教授主编的《长寿有道》一书（华夏出版社出版）已面世。

书中收录的170余位名医的属地，涉及包括台湾在内的全国30个省、市、自治区，都是在一定区域乃至全国范围内身手不凡的大家，读者既崇拜他们的妙术馨德，更期望了解到他们亲自实践着的长寿法宝。

该书作者通过辛勤的努力，把他们的养生精萃汇于一集，这无论对于中医名家学术的传承还是对于大众健康的贡献都是功不可没的。

中医大家们长寿的谜底，是他们身体力行中医理论和实践的结果。

在老祖先留下的古老医学经典《黄帝内经》的第一篇，教给人们的就是养生和长寿之道，说“其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。

在其后数千年的浩如烟海的医学名著中，谈养生和长寿之道的内容始终是医家们要表现的主题，静心、调气、动形、固精、食养、药饵、起居等内容一应俱全，逐渐形成了我国养生和运动医学的基础和重要内容。

当今的中医名家们，感悟于祖先养生思想之真谛，受纳于古哲养生诀窍之精华，在继承的基础上，创造性地发展了中医学中有关养生、长寿的理论和实践，形成了符合时代特点、具有中医特色的新理论、新方法。

它们既具有共性，又各具千秋，表现了祖国医学养生学丰富多彩的内涵和因人、因时、因地制宜的活的灵魂。

抖开《长寿有道》的长卷，我们仿佛走进一座长满长青树的寿星殿堂：95岁高龄的干祖望教授，强调“养身首先养心”，并为自己制定了六条规则：“一曰不卷入无谓的杂事漩涡；二曰不赶大潮；三曰不贪便宜；四曰不与人攀比；五曰不骄不娇；六曰不做违心与不应该做的事。”

91岁高龄的邓铁涛教授，强调养身首先动身，他认为，对健康而言，体力和脑力运动缺一不可，前者诸如体操、跑步、拳术之类的外功，后者诸如五禽戏、太极拳、八段锦之类的内功。

功浅身不健，功到自然成。

他特别向老年人推荐了闲庭信步式的“医疗步行”：每天散步两次，每次30~40分钟，悠哉行进之间，乐乎步履之中。

90岁高龄的朱良春教授，看重药饵养生的效果，他坚持以生黄芪与薏苡仁、枸杞子、百合、绿豆等共同煎煮，早晚食之，收益气健脾功，厚积薄发；得防老却病实，持之一恒。

86岁的何任教授，重视饮食的养生作用，在“吃”上做文章，在食中下功夫，他推荐的养生药膳、养生粥、养生茶等系列饮食疗法，使人在品味中获得健康，在享受中增寿延年。

86岁的路志正教授，提出“尊经养生，修德增寿”的理念，道法天地，调节阴阳，修身养性，药食并用，效仁者法，行仁者事，得仁者寿。

82岁的刘弼臣教授，提出“先天不由人意，后天顺乎自然”的观点，胸怀坦荡，勉学敬业，动静有常，起居规律，解和谐意，布和谐德，为和谐人。

81岁的贺普仁教授，倡导导引养生，总结出一套通经活络、舒畅气血、引气归元的养生功，每天坚持按他的功法静坐1~5分钟，就能起到防疾治病的目的。

80岁的张灿理教授，力推情趣养生，他一生手不释卷、诗不离口、琴不离身，繁忙中能自寻其乐、自得其乐，且善于以文会友、以乐感友，深得“养神之法”。

他如李今庸教授的读书养生法、李玉奇教授的绘画养生法、李树勋教授的练字养生法、刘渡舟教授的

<<长寿有道>>

静坐养生法、张翼教授的按摩养生法、李昌源教授的漱津养生法、邹金林教授的习武养生法、张珍玉教授的爬山养生法、周柏耐教授的进补养生法等，无不从一个侧面道出他们的养生“绝招”。

真是人人都有不老术，篇篇尽藏长寿经。

李俊德教授综合各家之长，把他们的经验总结为：“饮食有节，以素为主；起居有序，以动为常；神志淡泊，以忍为尚；乐以奉献，薄于名利；房事有节，不纵不禁；防患未然，摄养为先。

”基本囊括了今人养生的全部原则，比较容易被读者接受和掌握。

值得提及的还有《长寿有道》一书的图文并茂特点，书中不仅大量收录了与古代名家养生长寿内容相关的绘画和实物照片资料，而且收录了部分当代名医们的书法、绘画作品，把古与今距离拉近，使文与意相映生辉，彰显出中医药养生文化根深叶茂的多姿风采和名医大家们多才多艺的绰约才华。

“古今名医多长寿”，《中国医学人名志》一书中显示有年龄项的149位名医的资料证实了过去：那些古代名医们的平均年龄超过80岁，90岁以上的就有37人。

《长寿有道》一书提供的资料证明了后来：书中收录的170位全国当代知名中医药学家的平均年龄同样超过了80岁，百岁以上者也不乏其有。

学名医养生之术，去拥抱健康长寿的未来；走名医强身之路，快奔向健康长寿的明天。

想了解更多健康长寿秘诀吗？

就到《长寿有道》中去——李俊德教授主编的《长寿有道》一书（华夏出版社出版）已面世。

书中收录的170余位名医的属地，涉及包括台湾在内的全国30个省、市、自治区，都是在一定区域乃至全国范围内身手不凡的大家，读者既崇拜他们的妙术馨德，更期望了解到他们亲自实践着的长寿法宝。

该书作者通过辛勤的努力，把他们的养生精萃汇于一集，这无论对于中医名家学术的传承还是对于大众健康的贡献都是功不可没的。

中医家们长寿的谜底，是他们身体力行中医理论和实践的结果。

在老祖先留下的古老医学经典《黄帝内经》的第一篇，教给人们的就是养生和长寿之道，说“其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。

在其后数千年的浩如烟海的医学名著中，谈养生和长寿之道的内容始终是医家们要表现的主题，静心、调气、动形、固精、食养、药饵、起居等内容一应俱全，逐渐形成了我国养生和运动医学的基础和重要内容。

当今的中医名家们，感悟于祖先养生思想之真谛，受纳于古哲养生诀窍之精华，在继承的基础上，创造性地发展了中医学中有关养生、长寿的理论和实践，形成了符合时代特点、具有中医特色的新理论、新方法。

它们既具有共性，又各具千秋，表现了祖国医学养生学丰富多彩的内涵和因人、因时、因地制宜的活的灵魂。

抖开《长寿有道》的长卷，我们仿佛走进一座长满长青树的寿星殿堂：95岁高龄的干祖望教授，强调“养身首先养心”，并为自己制定了六条规则：“一曰不卷入无谓的杂事漩涡；二曰不赶大潮；三曰不贪便宜；四曰不与人攀比；五曰不骄不娇；六曰不做违心与不应该做的事。

”91岁高龄的邓铁涛教授，强调养身首先动身，他认为，对健康而言，体力和脑力运动缺一不可，前者诸如体操、跑步、拳术之类的外功，后者诸如五禽戏、太极拳、八段锦之类的内功。

功浅身不健，功到自然成。

他特别向老年人推荐了闲庭信步式的“医疗步行”：每天散步两次，每次30~40分钟，悠哉行进之间，乐乎步履之中。

90岁高龄的朱良春教授，看重药饵养生的效果，他坚持以生黄芪与薏苡仁、枸杞子、百合、绿豆等共同煎煮，早晚食之，收益气健脾功，厚积薄发；得防老却病实，持之一恒。

86岁的何任教授，重视饮食的养生作用，在“吃”上做文章，在食中下功夫，他推荐的养生药膳、养生粥、养生茶等系列饮食疗法，使人在品味中获得健康，在享受中增寿延年。

86岁的路志正教授，提出“尊经养生，修德增寿”的理念，道法天地，调节阴阳，修身养性，药食并用，效仁者法，行仁者事，得仁者寿。

<<长寿有道>>

82岁的刘弼臣教授，提出“先天不由人意，后天顺乎自然”的观点，胸怀坦荡，勉学敬业，动静有常，起居规律，解和谐意，布和谐德，为和谐人。

81岁的贺普仁教授，提倡导引养生，总结出一套通经活络、舒畅气血、引气归元的养生功，每天坚持按他的功法静坐1~5分钟，就能起到防疾治病的目的。

80岁的张灿珮教授，力推情趣养生，他一生手不释卷、诗不离口、琴不离身，繁忙中能自寻其乐、自得其乐，且善于以文会友、以乐感友，深得“养神之法”。

他如李今庸教授的读书养生法、李玉奇教授的绘画养生法、李树勋教授的练字养生法、刘渡舟教授的静坐养生法、张翼教授的按摩养生法、李昌源教授的漱津养生法、邹金林教授的习武养生法、张珍玉教授的爬山养生法、周柏耐教授的进补养生法等，无不从一个侧面道出他们的养生“绝招”。

真是人人都有不老术，篇篇尽藏长寿经。

李俊德教授综合各家之长，把他们的经验总结为：“饮食有节，以素为主；起居有序，以动为常；神志淡泊，以忍为尚；乐以奉献，薄于名利；房事有节，不纵不禁；防患未然，摄养为先。

”基本囊括了今人养生的全部原则，比较容易被读者接受和掌握。

值得提及的还有《长寿有道》一书的图文并茂特点，书中不仅大量收录了与古代名家养生长寿内容相关的绘画和实物照片资料，而且收录了部分当代名医们的书法、绘画作品，把古与今距离拉近，使文与意相映生辉，彰显出中医药养生文化根深叶茂的多姿风采和名医大家们多才多艺的绰约才华。

“古今名医多长寿”，《中国医学人名志》一书中显示有年龄项的149位名医的资料证实了过去：那些古代名医们的平均年龄超过80岁，90岁以上的就有37人。

《长寿有道》一书提供的资料证明了后来：书中收录的170位全国当代知名中医药学家的平均年龄同样超过了80岁，百岁以上者也不乏其有。

学名医养生之术，去拥抱健康长寿的未来；走名医强身之路，快奔向健康长寿的明天。

想了解更多健康长寿秘诀吗？

就到《长寿有道》中去追寻您所需要的密码吧！

<<长寿有道>>

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>