

<<国宝中医的养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<国宝中医的养生智慧>>

13位ISBN编号：9787510052934

10位ISBN编号：7510052939

出版时间：2012-10

出版时间：世界图书出版公司

作者：谢晓云，林贞岑 等

页数：171

字数：120000

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>

<<国宝中医的养生智慧>>

前言

健康与长寿，自古以来即为人类追求的共同愿望。

随着科技的进步，医疗技术的不断提升，大幅度改善了人类的健康，亦延长了国人的寿命。

在经济利益驱使下，现代医疗已逐渐为商业所主导，而抗生素、类固醇的过度使用，已造成疾病的复杂化及抗药性，更造成文明病的年轻化。

我国台湾地区已面临老龄化的诸多问题，尽管政府提供全民保健医疗服务；但是如何在不浪费医疗资源下，使老年人活得更健康，更有尊严，就成为政府医疗体系面对的课题。

为了维护人民的健康，倡导预防保健，改善人民的饮食文化及生活质量，确有必要深入探讨。

现代医疗体系已不仅是提供医疗的服务者，更应成为民众的健康守护者，预防保健已成为新世纪的重要议题。

中医药为我国的传统医学，为中华民族的文化瑰宝，亦是世界上最优秀的传统医学。

中医古籍《黄帝内经》即记载“上工治未病，下工治已病”，早在两千多年前中医即有预防医学的观念；《黄帝内经》上古天真论即有“正气存内，邪不可干，邪之所凑，其气必虚”。

近年来发生的SARS、禽流感以及新型流感H1N1皆威胁着人民的生命健康，尤其针对抗体及免疫系统较差的人群，坊间的各种养生之术一时蔚为风潮。

《康健》杂志为服务广大的读者，特推出《国宝中医的养生智慧》专书，汇集了台湾地区当代行医半世纪老中医师平日的养生之道。

本书即探讨5位名老医师多年来在各科临床的诊治心得，将老中医师个人的养生保健方法公之于世，殊为难能可贵。

中医肝病权威一代宗师马光亚教授，生前培育中医人才，桃李满天下，悬壶济世，活人无数，仁心仁术，口碑载道，视病犹亲，儒医风范，足为后辈学习典范。

本书即集结其生前治病的理论及养生原则，颇为难得。

中医妇科大家巫水生医师，为昭庚尊敬的长者，巫医师出身医学世家，奉献中医公益服务，建树良多。

在中医妇科临床治疗领域独具一格，其守护女性健康，从生理期、妊娠期至更年期保健不遗余力。

百岁人瑞姜通中医师，现101岁高龄，养生有道，健步如飞，虽101岁仍看诊不辍，对过敏性疾病着手成春，享有盛誉。

中药制药专家易权衡中医师，尽管88岁高龄仍勤于进修，亦手不释卷，或电脑打字或著书立言，活力充沛的老中医师，其养生更有独到之处。

董延龄中医师，倡导三生运动“养生、乐生、优生”，为中医发言，豪侠心肠，令人敬佩。

他对治疗难症有独到的临床经验，在我国台湾地区享有“中医之光”之盛誉。

五位名老中医师除行医济世救人，一生立德、立功、立言，立下三不朽的事业，令人景仰及尊敬。

这几名老中医多年的行医经验及养生智慧，经《康健》杂志结集出版造福世人，提供社会大众日常保健养生参考，亦可作为中医师临床应用，泽惠杏林。

期望拥有《国宝中医的养生智慧》的读者善加利用中医的养生智慧，将中医中药应用于生活保健中，活出更健康的人生。

值本书付梓出版前夕，除向中医长者致敬，并谨作数言以为之序。

（作者为中国医药大学教授）

<<国宝中医的养生智慧>>

内容概要

姜通、马光亚、易权衡、董延龄、巫水生，中国台湾地区五位国宝级中医，年龄都已超过七十五、行医岁月加总超过两个世纪，他们在各自的领域拥有非凡的成就。

《国宝中医的养生智慧》除了挖掘五位中医的传奇故事，更完整公开中医师独家私房食谱及长寿的秘笈。

老中医讲述的长寿心得一直都是自己身体力行多年，方法上简便易行，极具可操作性，让读者朋友们知道养生道理之余，更可以参照《国宝中医的养生智慧》，现学现用，轻松活到百岁。

除了五位老中医私家菜谱外，他们还从困扰现代人的“亚健康、疲劳过度、过敏、肝病、肠胃、妇幼”等主题切入，提出最实用贴切的养生保健方法。

<<国宝中医的养生智慧>>

作者简介

林贞岑，《康健杂志》副主编，著有《健康开进你的家》、《爱肝好生活》。

谢晓云，康健杂志召集人，著有《活力优食物》、《快乐食谱：48道美味一吃就有好心情》。

<<国宝中医的养生智慧>>

书籍目录

推荐序

善用杏林瑰宝的智慧于生活保健
为中医国宝继绝学，发潜德之幽光
中医的老法子不能不信服
慢活、中医养生，古今辉映
“国宝”中医，台湾的骄傲

第一部分 姜通

开中西整合医疗先河
遵循祖训“医后不昌，医后必昌”
临床经验累积比死记药方重要
养生篇 喝绿茶解疲劳，“和尚操”健筋骨
饮食清淡，少外食
饮食均衡，偶以米汤补充营养
· 中医私房食谱：中药炖鸡汤
每天喝绿茶，数十年不变
阅读打牌活化脑力
· 中医私房食谱：银耳莲子汤
枸杞、石斛能明目
起床先做“和尚操”
情绪平和睡得好
健康经验谈 挥别过敏性鼻炎

第二部分 马光亚

医学成就享誉两岸
迁居来台，以医为志业
辨证论治，不分门派
没有秘方的肝病权威
挺身为中医发言
从不发脾气的好好先生
养生篇 按穴养身，书画养心
饮食：不吃补，嗜吃空心菜
· 中医私房食谱：炒空心菜
每天的早课：穴道按摩+八段锦
· 中医私房食谱：莲藕排骨汤
兴趣跨界，青春之钥
从容老人，宁心淡泊
健康经验谈 养肝，从顾脾胃开始

第三部分 易权衡

编著台湾第一本中医考试用书，培育中医师
现代神农氏，让中药普及科学化
开药温和，教师、西医师都成主顾客
白天上班，晚上当医师
亲眼见识基隆中学事件
随遇而安的如诗年纪
养生篇 勤阅读活化大脑，拍手功锻炼体力
养生达人，三八原则的生活方式

<<国宝中医的养生智慧>>

统计学读书法，治病更有效

健康经验谈 不发胖的青春秘密

1.少车多步

2.少欲多施

3.少怒多笑

4.少食多嚼

5.少盐多醋

6.少言多行

7.少衣多浴

8.少烦多眠

· 中医私房食谱：梅干扣肉

9.少糖多果

10.少肉多蔬

· 中医私房食谱：蔬菜排骨汤

· 临床治病经验心得分享

第四部分 董延龄

与中医缘分未了

救醒昏迷老立委，声名大噪

为文出书，积极推广中医

· 中医私房食谱：香椿炒蛋

养生篇 每天做延龄保健功，50年未间断

养生八字诀：一动一静，一进一出

· 中医私房食谱：红烧木耳豆腐

饮食简单，少吃冰寒与燥热的食物

推动“三生”运动，从源头养生、乐生、优生

· 董延龄的懒人功

健康经验谈 为父母解答育儿疑难

第五部分 巫水生

家传中药房，从小以中药强身

治不孕扬名国外，患者从美、日各国来我国台湾地区求诊

青春期就需注意经期健康，及早调养

感念已故爱妻，化小爱为大爱

致力提升中医地位

养生篇 爬山强身 写字静心

用毛笔写日记静心

规律爬山运动一个半小时

饮食简单，多鱼少肉，天天一杯蔬果汁

当补才补，不随意长期吃补药

· 中医私房食谱：综合蔬果汁

· 中医私房食谱：清蒸鱼

健康经验谈 细心照顾女性健康

附录 强身固本八段锦

预备动作：甩手

第一段锦：双手托天理三焦

第二段锦：左右开弓似射雕

第三段锦：调理脾胃需单举

第四段锦：五劳七伤往后瞧

<<国宝中医的养生智慧>>

第五段锦：摇头摆尾去心火

第六段锦：背后跂颠百病消

第七段锦：攒拳怒目增气力

第八段锦：两手攀足顾肾腰

<<国宝中医的养生智慧>>

章节摘录

版权页：插图：养生八字诀：一动一静，一进一出谈养生，董延龄认为要全面，“只谈吃，或只靠运动，都不完整。

”他从四件事着手，做到八个字--“一动，指运动；一静，指睡眠；一进，指饮食；一出，指排泄”

。这四件事做得好，身体自然健康。

睡眠是养生、补气血的根本。

董延龄每天晚上11点一定准时上床，睡7~8小时，早上6~7点起床。

睡前心要清净，脑袋不再想一堆事，也不要剧烈活动。

他认为，运动早上做最好，但如果抽不出时间，只能在晚上运动，就一定在睡前1小时做完，避免运动加快气血循环，人变得亢奋，反而难入睡。

睡前静坐10分钟，用意念将气往下沉，放空脑袋。

经常入睡困难的人，不要一直躺着，不如起床到椅子上静坐10分钟，稍有睡意再回床上。

早晨起床，他先喝一杯温开水，洗清肠胃，也稀释血液浓度，再开始运动。

8点以前，太阳不大，他在户外一边运动，一边晒太阳。

“人一定要适度接受阳光，吸收阳气，而且户外运动空气比较好”，他说。

他运动也是有动有静，合乎中医的阴阳之道，而且“先动后静”。

因为动时，促进气血运行，升旺起来，动完之后就要静坐，将气收敛于身。

他认为，运动方法很多，但一定要配合自己的年龄及身体状况运动。

年轻时做较剧烈、强硬的运动可能没问题，但年纪越大，就要转做养气、柔和的运动。

从中医养生角度来看，运动要使经络畅通，气血流动，所以一定要“松”，太过紧绷，如过度练肌肉，气血就不通了，不见得好。

所以他的运动大致包含两大重点，一是放松，二是能活动全身关节筋骨，例如转动膝关节、自然左右摆动双臂拍打身体、将两手臂藉身体转动的力量向上甩动等。

除了户外运动之外，他也以按摩刺激经络穴位的理论，自创一套躺在床上就能做，即使懒人都无法借口不运动的“懒人功”，借着摩擦小腿上的经络，促进下肢循环，“人变老，是从脚上开始老。

”他说。

现代人普遍活动量不足，下肢循环不好，所以摩擦活络腿部的气血很重要。

再加上锻炼背部，尤其脊椎的动作，“所以我不变矮，还能长高啊。

”他笑说。

<<国宝中医的养生智慧>>

编辑推荐

《国宝中医的养生智慧》编辑推荐：1、《国宝中医的养生智慧》语言通俗易懂，行文朴实生动，记述清晰严谨，极具可操作性；2、五位中医均是我国台湾地区医学界的权威人士，累积半个世纪的临床经验，总结毕生的养生体会；3、《国宝中医的养生智慧》雄踞台湾地区诚品图书排行榜30周之久，是为养生哲学的经典之作。

五位在我国台湾地区文明遐迩的老中医，年岁大多将近百岁，他们健康长寿就是他们养生智慧最好的明证。

1.五位传奇中医的实用养生法门，全家人必备的养生宝典。

2.长寿的秘诀，只有三条原则：早起早睡、多运动。

(巫水生) 3.不发胖的青春秘密：少车多步、少欲多施、多怒多笑、少食多嚼、少盐多醋、少盐多做、少衣多浴、少烦多眠、少糖多果、少食多菜。

(周权衡) 4.运动、睡眠、饮食、排泄，这四件事做好了，身体自然就好了。

(董延龄) 5.饮食均衡、情绪平和、缓解疲劳。

(姜通) 6.按穴养身，书画养心，宁心淡泊。

(马光亚)

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>