第一图书网, tushu007.com

<<金元四大名医现代养生方案>>

图书基本信息

书名：<<金元四大名医现代养生方案>>

13位ISBN编号：9787510403446

10位ISBN编号：7510403448

出版时间：2011-2

出版时间：新世界出版社

作者：赵一，王耀堂 著

页数：229

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

前言

中医作为国粹，其传承的不仅仅是中华民族的传统文化理念，还有源远流长、光辉灿烂的中华文明本身，可以说中医是映照人文思想与文化精粹的活化石。
当我们翻开历史画卷的时候，我们会发现无数名医相继涌现，为中医的发展谱写了一页又一页精彩华章。
在灿若星辰的优秀代表人物中，有几颗特别璀璨夺目，他们熠熠生辉，被后人永远铭记，这就是以四大流派彪炳于史册的金元四大名医。
他们秉承华夏文明之光，汲取先贤的智慧，尽毕生之力为后人创造了宝贵的财富，为中医学铸就了不朽的辉煌。
刘完素：寒凉派　刘完素从实际出发，以火热病机大为倡说，并从表里两个方面提出治疗火热病的一套方法。
他根据人的体质及热性病流行特点，总结治疗经验，反对套用古方，力排用药燥热之偏，善用寒凉药，收效甚佳，对后世治疗温热病有很大启发。
同时，他也突破了魏晋以来墨守成规的医界风气，被后世称为“寒凉派”代表。
此外，刘完素还注重养生，从精与气的角度阐述养生的机理，提出“省约俭育”是“却老全形，身安无疾”的重要论述及人一生要“养、治、保、延”的摄生思想。
张从正：攻下派　张从正主张攻邪，反对妄用温补，力主“邪气加诸身，攻之可也”，要祛邪正始能安。
其思想主要表现在“三法六门”，即以汗、吐、下三种攻邪之法，以驾驭风、寒、暑、湿、燥、火六种外邪。
由于善用攻邪之法疗病，故后世称之为“攻下派”代表。
李东垣：补土派　李东垣十分强调脾胃的重要作用，因为在五行当中，脾胃属于中央土，因此他被称作“补土派”代表人物。
李东垣认为“脾胃内伤，百病由生”，这与《黄帝内经》中的“有胃气则生，无胃气则死”有异曲同工之妙。
同时，他还将内科疾病系统地分为外感和内伤两大类，这对临床上的诊断和治疗有很强的指导意义。
对于内伤疾病，他认为以脾胃内伤最为常见，其原因有三：一为饮食不节，二为劳逸过度，三为精神刺激。
另外，脾胃属土居中，与其他四脏关系密切，不论哪个脏器受邪或劳损内伤，都会伤及脾胃。
同时，各脏器的疾病也都可以通过脾胃来调和濡养、协调解决。
朱丹溪：滋阴派　中医学中的“养阴论”是由朱丹溪最先提出并创建的，为此医家普遍尊他为“滋阴派鼻祖”。
朱丹溪认为“阳常有余，阴常不足”，主张养生和治病均应以滋阴为主。
为此他专门写了《阳有余阴不足论》，向世人宣告：“人受天地之气以生，天之阳气为气，地之阴气为血……”此外，他还有句名言：“与其救疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先。
”　中医的派系纷争纵横交错，但无论侧重点如何，其共通之处却是尘埃下掩藏的宝藏。
回春妙手自成一派，纵横南北各有所长，我们不妨随着文火熬就的淡淡药香走进金元的医学圣殿，在中医各个派系之中发掘养生之道。
其实，这也是创作《金元四大名医现代养生方案》的初衷。
在本书中，作者以另类的写作手法、幽默的语言，将金元四大名医的养生精髓串联起来，将枯燥乏味的保健知识与相关的个案情节紧密结合，深植于宝贵的养生经验，撷取医册中尘封已久的细枝末节，与君分享。
本书以游记形式，由细微之处切入，将一颗颗散落的明珠缀连在一起，谈脏腑，论气血，读情绪，讲房事，繁而不芜，精而不碎，亦庄亦谐，挥洒成文。
这是一本旅行随感，也是一册小说传记，更是一部养生秘籍，记录精彩瞬间，传承经典文化，摄取养生经验，在一幕幕镜头的转换中为广大读者亮出精彩实用的养生智慧。

人体起伏如四季，乍暖还寒时，最难将息。
让我们一起追随金元四大名医的脚步，采撷千百年前医林经典中的名医箴言，在只言片语中发现并学习传统精粹吧！

内容概要

中医的派系纷争纵横交错，但无论侧重点如何，其共通之处却是尘埃下掩藏的宝藏。
回春妙手自成一派，纵横南北各有所长，作者不妨随着文火熬就的淡淡药香走进金元的医学圣殿，在中医各个派系之中发掘养生之道。
其实，这也是创作《金元四大名医现代养生方案》的初衷。
在本书中，作者以另类的写作手法、幽默的语言，将金元四大名医的养生精髓串联起来，将枯燥乏味的保健知识与相关的个案情节紧密结合，深植于宝贵的养生经验，撷取医册中尘封已久的细枝末节，与君分享。
本书以游记形式，由细微之处切入，将一颗颗散落的明珠缀连在一起，谈脏腑，论气血，读情绪，讲房事，繁而不芜，精而不碎，亦庄亦谐，挥洒成文。
这是一本旅行随感，也是一册小说传记，更是一部养生秘籍，记录精彩瞬间，传承经典文化，摄取养生经验，在一幕幕镜头的转换中为广大读者亮出精彩实用的养生智慧。
人体起伏如四季，乍暖还寒时，最难将息。
让作者一起追随金元四大名医的脚步，采撷千百年前医林经典中的名医箴言，在只言片语中发现并学习传统精粹吧！

作者简介

赵一，曾经的律政俏佳人，如今的时尚美容达人。
出生于中医世家，耳濡日染中医国学，于中医国粹中研习出诸多美容养颜心得，在各大美容论坛拥有众多拥趸，遂弃法从医，兼修美容养颜顾问。
作者崇尚休闲自然的养护方式，认为女人的美应由内而外，其出版的《中的女人养

<<金元四大名医现代养生方案>>

书籍目录

幕 前穿越时空飞到未来第一幕 话说疾病——四大医家阐发“ 现代 ”观点　镜头一 四大医家联袂诊断：百病皆由邪气生　镜头二 张从正细说寒邪：感冒是排毒，体质不同，症状各异　镜头三 内伤脾胃，现代人常犯的养生大忌　镜头四 人体的阴阳平衡机制不可轻易破坏　镜头五 朱丹溪抛出养生论：阴不足以涵阳，自然会生病　镜头六 阴阳平衡，火气自然不再来　镜头七 张从正的“ 现代 ”疾病观：透支体力，慢性病容易缠上身第二幕 医药并不是起死回生的还魂丹　镜头一 生病了，你把自己交给谁　镜头二 为何药物治不了翠花的病　镜头三 李东垣的肺腑之言：我不是你的天使　镜头四 别过分迷信中药，中药也是药　镜头五 人生有此“ 六快 ”，疾病怎能侵袭　镜头六 胖人不可随便吃药，否则更易中毒第三幕 你的身体就是个灵药大宝藏　镜头一 张从正全面揭秘人体：这是一个最完美的灵体　镜头二 你的身体就是个灵药大宝藏　镜头三 人体有一种神奇的力量——自愈力　镜头四 免疫力：人类对付疾病的唯一有效武器　镜头五 你体内有一个天然的宝藏——代偿能力第四幕 养生胜于治病　镜头一 腾不出时间养生，就得拿时间养病　镜头二 中华文明的瑰宝——神奇的中医理论　镜头三 中医养生之术的精髓——七养　镜头四 金元四家大话千古养生之妙　镜头五“ 伍六一 ”再训“ 许三多 ”：养生得趁早第五幕 理顺脏腑，健康与岁月一路同行　镜头一 出租车司机的老毛病：五脏六腑难受　镜头二 五脏本为人之躯，古今无有一人离　镜头三 三位名医对人体六腑的经典解读　镜头四 脏腑养生应以脾胃为本，脾胃伤则百病生　镜头五 呵护你的胃，和口腔困扰说拜拜　镜头六 春天祛病养肝与“ 春捂秋冻 ”　镜头七 你有个天然的养肺法宝——开怀一笑　镜头八 搞定健脾穴位，帮你告别慢性病　镜头九“ 静默 ”，最简单的养心之法　镜头十 坚持泡脚，养护脏器，延年益寿　镜头十一 养好肝肾两经，让男人重振雄风第六幕 气血充足，让你的生命如莲绽放　镜头一 气，生命的渊源以及构成生命的基本物质　镜头二 问君哪得健常在，为有源头血液来　镜头三 头发干黄，都是血虚惹的祸　镜头四 气血淤滞的人易衰老　镜头五 说话过多的人该如何补气　镜头六 食物补血有妙招　镜头七 血管是命根，让它们永远保持年轻　镜头八 养好精、气、神，健康自会相随第七幕 话说饮食：让饮食为健康投资　镜头一 张从正如此解读食物的“ 四性五味 ”　镜头二 粗粮，与健康有关，也与长寿有关　镜头三 8岁儿童患上“ 老人病 ”的背后　镜头四 脾胃大师的饮食建议　镜头五 饮食清淡节制，才是安身立命的根本　镜头六 不吃主食或主食不足等于慢性自杀　镜头七 细嚼慢咽：享受美味，享受健康　镜头八 这样吃素才能延缓衰：老　镜头九 家常饭最养生第八幕 刘完素谈动静养生之妙：静以养心，动以养形　镜头一 气功养生，老完素欲收新门徒　镜头二 动静结合才是养生长寿之道　镜头三 腹式呼吸，简单有效的强身延年大法　镜头四 成败两重天：动适养形，动过则衰　镜头五 小运动暗藏大玄机第九幕 朱丹溪给天下女人的养护千金方　镜头一 美若有方，即使岁月划过，美丽依然　镜头二 滋阴养阴，创造女人不老的神话　镜头三 节约身体能量就是在养阴护阴　镜头四 滋阴补血，莫让容颜在流年中消逝　镜头五 桃红四物汤：让美传承六百年　镜头六 好风凭借力，穴位助汝养容颜第十幕 不为繁杂伤心神，自得百病不侵身　镜头一 朱丹溪为“ 郁 ”美人林黛玉把脉　镜头二 可以输“ 海选 ”，不可输情绪　镜头三 情志生克法可治悲、怒、喜、思、恐　镜头四 万病从气生　镜头五 有一种最好的维生素叫做笑口常开　镜头六 不为繁杂伤心神，自得百病不侵身　镜头七 音乐里藏着一个养生秘籍第十一幕 《色戒》戏里戏外　镜头一 戏里演缠绵，戏外谈养生　镜头二 君子贪乐亦有道　镜头三 慎四虚：行房当达此境界　镜头四 朱丹溪详谈行房避免“ 一日之虚 ”的诀窍　镜头五 亥时行房，让身心不二第十二幕 四四大名医起而行之，悬壶应诊　镜头一 万病皆因“ 热 ”起　镜头二 头痛：相同的症状，不同的治疗方法　镜头三 治疗心脏病应从固摄真阳元气人手　镜头四 看张从正妙用汗、吐、砒　镜头五 摆脱坐骨神经痛的困扰　镜头六 灭火需抽薪，治病要治本　镜头七 解决肥胖要用“ 补 ”　镜头八 一流的医术成就一流的医生　镜头九 告别痛经有绝招第十三幕 四大名医的告别语录　镜头一 服用补药要谨记六大原则　镜头二 张从正剩下的四个“ 福娃 ”　镜头三 李东垣关于用药的独家建建议　镜头四 李东垣关于饮酒的独家建议　镜头五 朱丹溪把“ 三暖三凉 ”的穿衣原则献给孩子　镜头六 越细碎的食物越能滋养孩子娇嫩的脏腑　镜头七 刘完素：养生需要调摄胃气幕后 程完毕返回故里

章节摘录

版权页：镜头一四大医家联袂诊断：百病皆由邪气生“ 现代人的生活条件比我们那会儿好得多，医疗条件也大为改善，为什么病人却越来越多？
人们在疾病面前为何显得如此无奈和脆弱？
” 刘完素终于忍不住将心中的困惑说了出来。
张从正颇有同感地说：“ 是啊，遥想当年，华佗老年时，面色还像壮年时一样；'药王'孙思邈活了102岁，临死时还精神矍铄。
再看看现在的人们，年纪轻轻的就离开了人世。
” 说完，张从正现学现卖地列举了一些过早离开人世的当代名人：“ 香港著名演员梅艳芳因为癌症引起肺功能失调而不幸病逝，年仅40岁。
“ 相声小品艺术家侯跃文突发心脏病猝死家中，年仅59岁。
“ 热心大陆慈善事业的台湾英业达集团副董事长温世仁，因脑中风突然去世，年仅50岁。
“ 华为员工胡新宇年仅25岁，却因过度劳累，肺炎转为脑膜炎，不幸病发死亡。
” 听完张从正的话，朱丹溪有点不寒而栗，无情的疾病，脆弱的人群。
现代人的健康状况就像雪山一样，看上去巍峨伟岸，却随时有崩塌的可能。
“ 为什么疾病如此青睐现代人？
” 刘完素低头思索着。
“ 百病皆邪也。
” 张从正看着眉头紧锁的刘完素，低声说道，“ 人类所有的疾病都是由邪气引起的，人生病的过程是正气与邪气斗争的过程，在较量中如果正气占了上风，就不会生病，反之就会让疾病得逞。
”

后记

一本著作的完成需要许多人的默默奉献，闪耀的是集体的智慧。
其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。
本书在策划和写作过程中，得到了许多同行的关怀与帮助，及许多老师的大力支持，在此向他们致以诚挚的谢意：王杰、姚晓维、李良婷、史慧莉、黄亚男、曹博、上官紫微、孙亚兰、王艳、李娜、聂小晴、李颜垒、王鹏、闫晗、杨青、朱夏楠、李倩、李伟楠、杨英、武敬敏、杜慧、杨秉慧、王艳明、李静、李猛、于海英、蔡亚兰、廖春红、焦亮、黄薇、孙成丽、赵红瑾、魏清素、李文静、李佳、罗语、张晓静、李彦岐、慈艳丽、周珊、何瑞欣、常娟、陈艳、刘永水、曹徐学、齐红霞、曾桃园、李伟军、李惠、梁素娟、毛定娟、陈润、黄梦溪、刘艳军、张云超、张保文、肖冬梅、陈赐贵、张琦、李爱莲、雒逸云、黄晓林、淡佳庆、李亚莉、欧俊、付欣欣、闫瑞娟、曹慧利、陈小婵、黄文平、范小北、张乃奎等。
阅读是一种享受，写作这样一本书的过程更是一种享受。
在享受之余，我们心中也充满了感恩。
因为在写作过程中，我们不仅得到同行的帮助，还借鉴了其他人智慧的精华。
相信你们劳动的价值不会磨灭，因为它给读者朋友们带来了宝贵的精神财富。

媒体关注与评论

四大名家轮番登场，谈脏腑、论气血、读情绪，话健康，在一幕幕的镜头转换中传承经典文化，为广大读者介绍养生经验，让您瞬间掌握强身健体法则……　　——【寒凉派】刘完素 万病皆因“热”而起，不管是养生还是治病，都要从祛热做起，唯此才可健康长寿。

——【攻下派】张从正 邪气是致病的重要因素，善用汗、吐、下三法便可以攻邪防病。

——【补土派】李东垣“脾胃伤，则元气衰；元气衰，则疾病所由生”，养生保健就得温补脾胃。

——【滋阴派】朱丹溪

编辑推荐

《最有趣的养生妙方:金元四大名医现代养生方案》编辑推荐：回春妙手自成一派，纵横南北互有所长，情景设置，四大医家从剧本中走来，与您现场对话，展现中医四大流派的智慧瑰宝。
国内以剧本形式展现中医养生之道的首创之作，解决现代人健康困境的名医现场诊疗权威方案。
穿越600年时空，集四大医派精华之大成的恒久养生智慧，身临其境、快乐阅读、简单实用、科学权威、养生奇效、轻松健康，一个都不能少。
金元四大名医神游21世纪，现场说法，倾囊教授56个独家保健秘方，47个祛病调补方案及近300个经络养生法、食疗奇方、养颜要诀、养生智慧。

第一图书网, tushu007.com

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