第一图书网, tushu007.com

<<国医大师周仲瑛的养生之道-养生从 >

图书基本信息

书名：<<国医大师周仲瑛的养生之道-养生从养心开始>>

13位ISBN编号：9787535774576

10位ISBN编号：7535774571

出版时间：2013-1

出版时间：湖南科技出版社

作者：周仲瑛　著

页数：185

字数：153000

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

内容概要

本书由国医大师周仲瑛传承工作室的弟子们根据周老的口述围绕他“养生，从养心开始”的独到心得，分别从“四时与养生——起居规律,顺法自然”“工作与养生——专业追求能延年”“饮食与养生——物以喜为补”“运动与养生——动静结合，以静为主”“五脏与养生——心肝脾肺肾，一个都不能少”“养生因人而异”六个方面首次系统详实地整理了年过八旬仍然精神矍铄的周老的养生经验，并将其毫无保留地介绍给广大读者，非常值得大家学习。
本书“附篇”为周仲瑛教授对常见中医养生民谚的述评，内容精炼，语言朴实，供广大读者参考。

作者简介

周仲瑛，男，汉族，1928年出生，南京中医药大学终身教授、主任医师、博士生导师，国务院首批政府特殊津贴获得者，全国首批继承老中医专家学术经验导师。
世代中医，幼承庭训，随父周筱斋教授学习中医。
从事中医临床、教学、科研工作近70年，擅长诊治急症、疑难病症，有胆有识，屡起沉疴。
曾先后任江苏省中医院副院长、南京中医学院院长等职。
目前担任中国中医科学院学术委员、江苏省中医学会终身名誉会长等职。
主编《中医内科学》及其教学参考书等专著38部，在国家级、部省级专业刊物上发表学术论文近300篇。
先后主持承担国家、部省级课题36项，取得科研究成果24项，获科技进步奖22项，多项成果在国内外处于领先地位；获发明专利12项，创制新药转让投产6种。

书籍目录

总论 养生，从养心开始
一、什么是养心
二、如何养心
1. 心静则身安
2. 少私寡欲，养心敛思
3. 得失泰然
4. 乐观豁达
5. 宠辱不惊，处事淡然
6. 潜心阅读，宁静致远
7. 淡泊养心
8. 平常的心看待一切
9. 寄寓书法，以练字养心
10. 随缘度生
第一章 四时与养生——起居规律，顺法自然
一、生活起居有规律
二、四时调养
1. 春季养生
（1）夜卧早起，广步于庭
（2）着装以“ 捂 ”为先
（3）乐观豁达以护肝
（4）饮食护理
（5）虚邪贼风，避之有时
2. 夏季养生
（1）夏季的生活起居
（2）着装以宽松透气为宜
（3）防止湿邪入侵
（4）精神调摄
（5）饮食宜清淡
（6）游乐宜清幽
3. 秋季养生
（1）秋季的生活起居
（2）着装注意“ 秋冻 ”
（3）防止秋燥
（4）调节情绪，精神养生
（5）秋季的饮食调摄
（6）增加户外运动
4. 冬季养生
（1）冬季的生活起居
（2）着衣注意保暖
（3）饮食调护
（4）适当运动
（5）精神调摄
第二章 工作与养生——专业追求能延年
一、忙有忙的好处
二、认真看诊能养生

三、德能润身强体
四、治好病中有真乐
五、诵读经典能添寿
六、执着追求能延年
七、开拓创新能防老
第三章 饮食与养生——物以喜为补
一、合理饮食
1. 饮食规律
2. 进食过量害处多
3. 如何做到“七分饱”
二、物以喜为补
1. 什么是“补”
2. 什么是“喜”
3. 饮食喜好是如何形成的？

4. 食物有四气五味之性，根据个人体质，合理搭配
5. 我在餐桌上如何做到以喜为补的
三、五谷为养
1. 过量食用膏粱厚味危害大
2. 五谷杂粮，保养天年
3. 五谷杂粮“药性”小知识
四、黄酒小酌能保健
1. 黄酒的来源
2. 黄酒也是一种常用中药
3. 黄酒的药用
4. 黄酒的饮用方法
五、喝茶益处多
1. 喝茶有益健康
2. 夏季常喝藿香茶
第四章 运动与养生——动静结合，以静为主
一、心要静
二、身要动
三、动中有静，静中有动，以静制动
四、适度用脑
五、睡前热水浴足
六、中午小睡片刻
第五章 五脏与养生——心肝脾肺肾，一个都不能少
一、养心之道
1. 动力源泉常护养
2. 心主神明统全身
3. 养心可以红面色
4. 舌保健功能益心
二、养肝之道
1. 肝主疏泄忌抑郁
1. 1 疏理肝气调情志
1. 2 肝气疏泄消化好
1. 3 疏肝理气调气机

2. 肝主藏血调血量
2. 1贮藏血液防出血
2. 2调节血量求平衡
3. 养肝目能辨五色
三、养脾之道
1. 养脾可固护后天
2. 脾气健旺可统血
3. 脾虚九窍皆不利
4. 开窍于口华在唇
四、养肺之道
1. 吐故纳新养好肺
2. 辛凉食品防秋燥
3. 防治感冒意义大
五、养肾之道
1. 抗衰首先要补肾
2. 肾中精气能化水
3. 气喘勿忘补肾气
4. 耳鸣耳聋多怪肾
5. 二阴病变每关肾
6. 肾精充足发自黑
7. 主骨生髓固牙齿
尾声 养生因人而异
一、体质不同养有不同
1. 体质的相对稳定性
2. 体质的可变性
3. 体质分型及养生原则
二、性别不同养有所异
1. 男子养生
2.女子养生
2.1 中青年养生
2.2 更年期养生
三、年龄不同养有所异
1、保幼重在调饮食、适寒温
（1）药袋法
（2）推拿法
（3）捏脊法
2、老年重在养心
2.1 省心养性
2.2 适其饮食
2.3 睡眠安和
2.4 动形达郁
2.5 勤于用脑
2.6 心有所寄
2.7 慎药
附篇 周仲瑛教授中医养生民谚述评
1. 饥不暴食，渴不狂饮
2. 戒满意之食，省爽口之味

3. 吃得快，咽得慌，既伤胃口又伤肠
4. 饮食有时，进食专心，择食勿偏
5. 吃饭不要闹，饭后不要跳
6. 吃饭不嚼碎，怎知其中味
7. 吃饭不宜过饱，喝茶不宜过浓
8. 把住病从口入关，身体健康把寿添
9. 暴食暴饮易生病，定时定量保安宁
10. 不饥饱食则脾劳，不渴强饮则胃胀
11. 不饮酽茶，不食肥甘，不补参杞，清淡为宜
12. 欲求长寿保脾胃，全面摄食有节制
13. 药不能治假病，酒不能解真愁
14. 忧多损身，食多伤胃
15. 一到九月九,药王插了手；家家吃萝卜,病害何处有
16. 盐多摧人寿，心肾最不利
17. 老人饮食七宜，宜少忌多，宜广忌偏，宜热忌冷，宜软忌硬，宜鲜忌陈，宜素忌荤，宜茶忌烟
18. 食物清淡好，每餐八成饱；食物不偏嗜，健康长寿老
19.
惜气存精更养神，少怨寡欲勿劳心。
食惟半饱无偏味，酒止三分莫过频。
每把戏言多取笑，常含乐意莫生嗔。
炎凉变诈都休问，任我逍遥过百春
20. 天地万事万物，惟善可以养性，惟善可以延命
21. 心胸坦荡，体健寿长
22. 人到七十古来稀，剩有僧人历更稀。
若问延年何法术，一生淡泊养心机
23. 多言即少味，无欲斯有为
24. 寡欲精神爽，思多血气伤
25. 一剂药，三分毒
26. 有病早医，无病早防
27. 进补如用兵，乱补会损身
28. 无事勤扫屋，强如上药铺
29. 饭后百步走，活到九十九
30. 静而少动，体弱多病；有静有动，无病无痛
31. 冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方
32. 药补不如食补
33. 寒从脚起，病从口入
34. 人怕不动，脑怕不用
35. 朝食三片姜，犹如人参汤
36. 若要小儿安，常带三分饥与寒
37. 遇怒不要恼，遇难莫急躁
38. 常乐常笑，益寿之道
39. 知足者常乐，善笑者长寿
40. 治病必先治神，药疗必先心疗
41. 养生必先养德，大德必得其寿
42. 遇事不恼，长生不老
43. 春捂秋冻，不生杂病
44. 晚上少吃一口，肚里舒服一宿

45. 早吃好，午吃饱，晚吃少，人不老。

46. 好菜不过食，好酒不过量。

47. 基本吃素，坚持走路，遇事不怒，劳逸适度。

48. 饮酒有五忌，空肚饮酒忌，借酒来浇愁，愁来愁更愁，忌用酒御寒，烟酒肺胃忧，酒后莫服药，服药损药效
49.
饮茶提神又解乏，时常饮茶不烂牙；空腹饮茶人心慌，饭后饮茶消食强；隔夜茶水损脾胃，酒后进茶醉解光；苦茶清心兼明目，香茶开窍悦脾强；晚茶可致夜难眠，午茶能使精神爽；浓茶过量人消瘦，淡茶温饮养人壮；烫茶伤人应少用，凉茶降暑保健康；姜茶御寒又治痢，糖茶和胃甜又香。

50. 最后关于这些养生民谚，想请周老师再谈谈您个人看法？

第一图书网, tushu007.com
<<国医大师周仲瑛的养生之道-养生从 >

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