

<<颜德馨谈养生抗衰>>

图书基本信息

书名：<<颜德馨谈养生抗衰>>

13位ISBN编号：9787802318267

10位ISBN编号：7802318262

出版时间：2010-1

出版时间：中国中医药出版社

作者：黄全华，许佳年 主编

页数：210

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>

## <<颜德馨谈养生抗衰>>

### 前言

颜老德馨为颜回之后裔，颜回乃孔子之高徒，如果人类也有智慧“基因”的话，颜老便具有较高的智慧遗传“基因”，堪称智者。

颜老之先翁颜亦鲁公，得“孟河学派”之真传，颜氏父子传承，则德馨老兄之医学源于有名之“孟河学派”。

其后又负笈上海，从游于徐小圃、祝味菊、秦伯未、盛心如等名医门下，深得其传，则颜德馨之医学，根深叶茂，成为国之名医、中医泰斗，乃属必然矣。

颜老几十年来，在中医药学术处于风雨飘摇之时，仍坚守不移，绝不离开临证与心悟，不断进取，力挽沉疴，救人于水火，乃有今日之声誉，则颜老为名副其实的仁心仁术之良医也。

基于上述之根基，乃有《颜德馨临床医学丛书》之作。

表面上这是一套医学丛书，但从另一角度看，这是颜氏几十年废寝忘餐之科学研究成果，又是其大半生（颜老必将超过百岁）的心血之作。

也许那些沉醉于西方科学的人士会问，这也算科学研究吗？

不错，这不是西方医学所说的“科研”，这是中医学的传统的科学研究模式。

我们应当觉悟了，千万不要事事以西方文化及学术为标尺，而忘记了我们伟大的中华文化优秀传统。

千万不要在“科学化”、“现代化”、“与世界接轨”等漂亮名词之下，晕头转向，把祖宗的瑰宝丢掉，却还说是“创新”！

世界医学今天对“流感”很害怕，因为1918年西班牙“流感”流行，引起欧洲2000万人死亡。

而在1800年前，我们的医圣张仲景早就有办法对付“流感”，再加上明代之吴又可，清代叶、薛、吴、王等温病学家，中医学不仅不怕“流感”，连世界从未见过的SARS也能解决。

反观西医方法，但凡见高热便给予冰敷，认为如此可以降温护脑，不知此法违背了中医之“治则”。

## <<颜德馨谈养生抗衰>>

### 内容概要

为了更好地总结、传承颜老独特的学术思想和临证经验，颜老传人和弟子历时两年将颜老的众多著述、学术成就和研究成果进行了重新整理、编辑，结集为《颜德馨临床医学丛书》出版。其中既有精辟阐述颜老“衡法”治则的《颜德馨论衡法》，又有完整体现颜老临床独特诊治体系的《颜德馨急性热病诊治从新》、《颜德馨内科学术经验薪传》；既有真实记录颜老精湛医术和临证经验的《颜德馨医案医话集》、《颜德馨临证实录》，又有深入解析颜老处方用药技巧、心得的《颜德馨方药心解》；既有生动介绍颜老养生抗衰观点、方法的《颜德馨谈养生抗衰》，又有专门载录颜老珍贵膏方经验的《颜德馨膏方精华》，可以说比较全面展示了颜老七十余年的临床医学成就，内容丰富，分量颇重，价值很高。

<<颜德馨谈养生抗衰>>

作者简介

黄全华，女，主任医师。

1932年生于湖南长沙，1961年大连医学院毕业后，一直供职于北京铁路总医院，即现在的北京大学第九临床医学院北京世纪坛医院，从事内科医疗、教学和科研工作四十余年，同时自学中医。

其后师承彭静山、周燕麟、颜德馨等名老中医。

从此一直从事中西医结合的医、教、研工作。

发表过论文80余篇，编著专著6部。

现任中国性学会中医专业委员会委员和性心理专业委员会委员，《中国性科学》杂志编委。

## &lt;&lt;颜德馨谈养生抗衰&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 中医养生抗衰渊源 第一节 中医养生抗衰含义 一、中医对衰老的认识 二、中医养生抗衰观点 第二节 中医养生抗衰学说的渊源 一、道家养生秘要及其对中医抗衰学说的影响 二、儒家养生秘要及其对中医抗衰学说的影响 三、释家养生秘要及其对中医抗衰学说的影响 四、《黄帝内经》养生秘要及其对中医抗衰学说的影响 五、《吕氏春秋》养生秘要及其对中医抗衰学说的影响 第二章 中医养生抗衰基本理论 第一节 阴阳学说与养生抗衰 一、阴平阳秘精神乃治 二、阴阳离决精气乃绝 三、调整阴阳以平为期 第二节 脏腑学说与养生抗衰 一、脏腑健旺生机乃荣 二、五志所发分属五脏 三、五脏之病脾肾为要 四、脏腑病变通补相宜 第三节 经络学说与养生抗衰 一、经络以通其形乃彰 二、经络失常机体失衡 三、疏通经络可以益寿 第四节 精气神学说与养生抗衰 一、人身“三宝”生之根本 二、精盈则寿精竭则夭 三、治精之道贵在养填 第五节 气血学说与养生抗衰 一、人之所有血与气耳 二、血气以并病形乃成 三、疏其血气调致和平 第三章 历代名医论养生抗衰 第一节 汉晋六朝时期中医名家养生抗衰秘诀 一、华佗的动形养生术 二、葛洪的虚清不伤为本养生术 三、陶弘景的调神养形养生术 第二节 唐宋时期中医名家养生抗衰秘诀 一、孙思邈的养性养老养生术 二、陈直的怡情养性养生术 第三节 金元时期中医名家养生抗衰秘诀 一、刘完素的养、治、保、延养生术 二、张从正的余则损之、不足补之养生术 三、李东垣的充实元气，养护脾胃养生术 四、朱丹溪的养阴抑阳养生术 第四节 明清时期中医名家养生抗衰秘诀 一、李时珍的耐老增年养生术 二、龚廷贤的养元气，健肾脾养生术 三、张介宾的阴阳互根养生术 四、叶天士的调补脾肾，摄养为先养生术 五、曹庭栋的顺应自然养生术 第四章 中医养生抗衰新论 第一节 气血是保证人体健康长寿的基本物质 一、气血与人体精、气、神的关系 二、气血与脏腑功能活动的关系 第二节 气流畅通与气血平衡是人体健康长寿的基本条件 一、气流畅通是人体健康长寿的基本条件之一 二、气血正平是人体健康长寿的基本条件之二 第三节 人体衰老的主要机制是气血失衡 一、气血失衡是衰老的本质 二、衰老的瘀血表现 三、衰老的病理变化与瘀血的关系 附：衡法冲剂与衡法饮的临床与实验研究 一、衡法冲剂 二、衡法饮 第五章 中医养生抗衰方法举要 第一节 精神调摄法 一、精神与长寿 二、精神调养的方法 三、调节不良情绪的方法 第二节 房中保健法 一、房事不必绝 二、房事必须节 三、清心为寡欲之秘 四、房事禁忌之大要 第三节 饮食养生法 一、食养的理论基础 二、食养与长寿 三、饮食调养的要诀 四、饮食宜忌 五、常见养生保健食物举要 六、烟、酒、茶与长寿 第四节 运动健身法 一、运动养生之秘 二、运动健身方法举要 第六章 中医养生抗衰方药汇要 第一节 中医传统养生抗衰方药概说 第二节 养生抗衰古方选萃 一、养荣益气类 1.薯蓣丸(《金匱要略》) 2.西岳真人灵飞散(《千金要方》) 3.神仙不老丸(《永乐大典》) 4.六味地黄丸(《小儿药证直诀》) 5.大黄芪丸(《千金翼方》) 6.延寿丹(《丹溪心法》) 7.无比山药丸(《局方》) 8.河车大造丸(吴球方,录自《本草纲目》) 9.复老还童丸(《德生堂方》) 第七章 中医防治老年常见病证秘要

## <<颜德馨谈养生抗衰>>

### 章节摘录

**第一章 中医养生抗衰渊源** 我国对长寿之道的探索，从遥远的古代就已经开始。养生是人生保健强身、防病抗衰的主要手段，在《内经》中就有精辟论述：“上古之人，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。”几千年来，中医在养生抗衰、祛疾增龄等方面，积累了丰富的经验。

《老子》之论“归真返璞，清静无为”；《庄子》之论“吹（口句）呼吸，熊经鸟申”；《吕氏春秋》之论“流水不腐，户枢不蠹”等皆为传世不朽之名言。

这些论述也对中医养生抗衰学说的形成和发展起到重要作用。

中医关于养生抗衰的医理、方药等方面的论著不胜枚举，异彩纷呈。

这些都是中华民族的瑰宝，对于继承和发扬传统医学，为人类健康服务具有重要意义。

**第一节 中医养生抗衰含义** 寿享遐龄为千千万万人之美好心愿，古往今来，痴心于蓬莱、方丈、瀛洲，探求不死之术者不计其数。

殊不知，人总是要老的。

毫无疑问，生的欲望、死的恐惧、病的痛苦、老的悲哀等都是最基本的人性和正常的情感。

《尚书·洪范》中所说的五福（一日寿，二日富，三日康宁，四日攸好德，五日考终命）与六极（一日凶短折，二日疾，三日忧，四日贪，五日恶，六日弱）等说明人生的幸福，并非是财富的占有、名誉地位的获得，而是生命的健康、安宁和长寿。

这种观点，对人们的心理产生了重大的影响。

客观规律告诉我们，衰老是生命不可抗拒的规律，人们只能通过正确的养生方法，在生命极限内延缓衰老进程，才能正常享受天赋寿命而“尽终其天年。”

<<颜德馨谈养生抗衰>>

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>