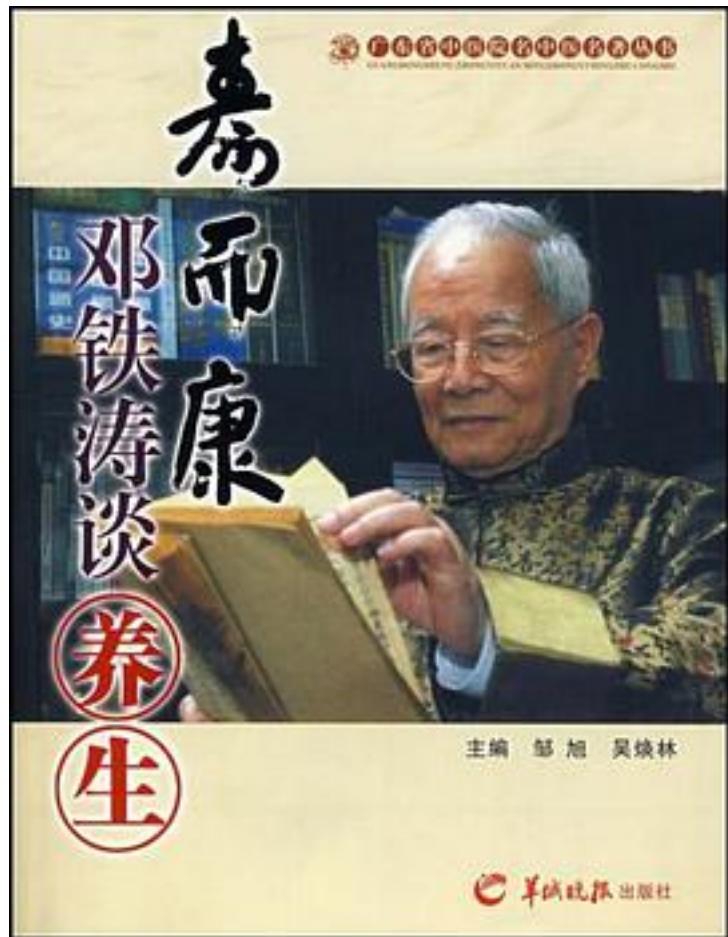


寿而康



[寿而康 下载链接1](#)

著者:邹旭//吴焕林

出版者:羊城晚报

出版时间:2007-12

装帧:

isbn:9787806516508

《寿而康: 邓铁涛谈养生》作者邓铁涛教授，中国著名的中医药学家，今年已经92岁了，仍然在为中医药学的发展耕耘不止，实在是现代人寿而康的榜样！根据他实践的体验，由其弟子邹旭、吴焕林教授整理编写的《寿而康：邓铁涛谈养生》一书中介绍的邓老

的养生24法，法法简单易行，无非起居有节，睡眠充足，吃得简单，动不过散步体操，静不过养心养德。

可难就难在邓老这么多年来，坚持不辍，把这些有益身心健康的方法，贯穿在自己日常的生活中，成为一种美好的习惯。书中有一个小细节，邓老在坐远途飞机旅行中，也不忘到后舱宽敞一点的地方，练一会儿八段锦。

普通的人把保健变成工作外的另一个工作，痛苦地投入；而邓老则把养生变成个人的美德，自然地信守。这恐怕就是最根本的区别了。

作者介绍：

目录: 第一章 邓老养生二十四法
一、起居作息有规律 二、保证充足的睡眠
三、晨起后静坐吐纳 四、自我保健按摩 五、晨起后饮茶 六、打八段锦
七、早餐后练气功 八、适度用脑防衰老 九、午间散步采阳 十、饮食合理
十一、打太极拳 十二、冷热水交替洗澡 十三、睡前热水浴足
十四、睡前按摩涌泉、劳宫穴 十五、常散步 十六、常添衣、避风寒 十七、戒烟、限酒
十八、爱惜肾精 十九、顾护脾胃二十、食疗药膳 二十一、科学饮水
二十二、营造健康居住环境 二十三、养德 二十四、养心
第二章 邓老养生观介绍
第一节 身心和谐
一、养身 二、养心
第二节 天人合一
一、春季养生 二、夏季养生
三、秋季养生 四、冬季养生
第三节 识病防病
一、高血压病 二、糖尿病
三、血脂异常症 四、冠心病 五、中风
第三章 邓老治病小窍门
一、“开天门”发治小儿头痛、发烧 二、捏脊疗法治小儿腹痛腹泻、疳积消瘦
三、指压肩井穴止急性胃痛 四、拨正、放血法治闪挫扭伤 五、颈肩按摩疗落枕
六、灯火蘸疗法治疗腮腺炎 七、中药浴足降血压。 八、针刺太冲穴降血压
九、药罐并用排尿路结石 十、疏肝利胆疗胆石
· · · · · (收起)

[寿而康 下载链接1](#)

标签

中医

评论

[寿而康 下载链接1](#)

书评

[寿而康 下载链接1](#)