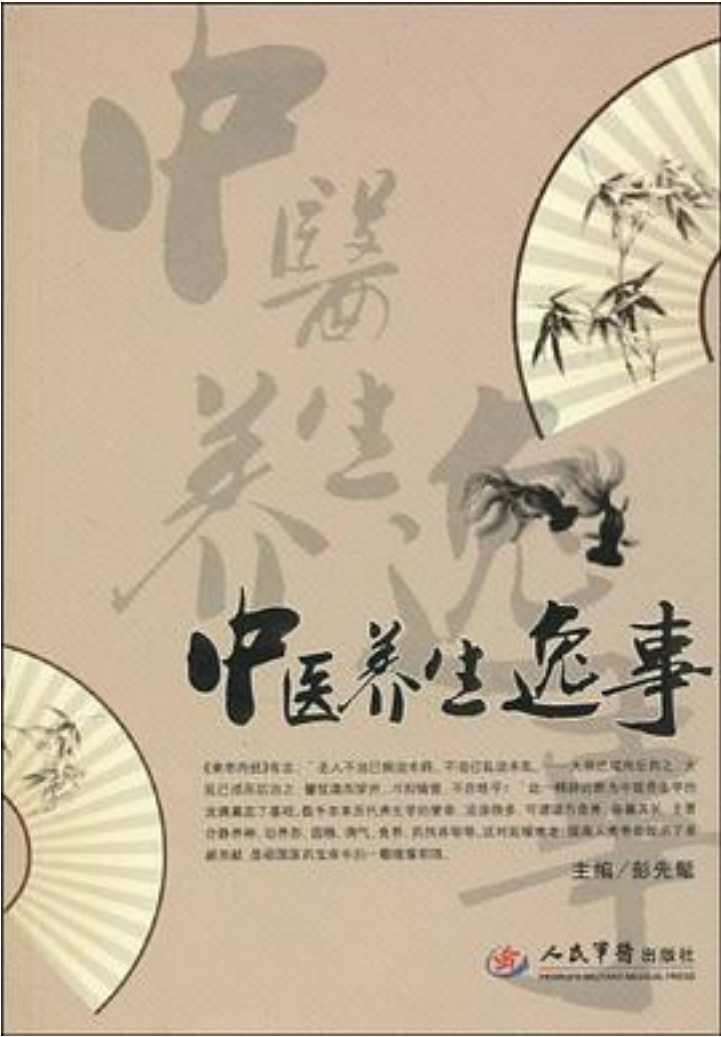


中医养生逸事



[中医养生逸事_下载链接1](#)

著者:彭先髦 编

出版者:人民军医

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787509132128

《中医养生逸事》内容简介：编者结合自己长期从事中医药理论研究和临证经验，立足

推介中医养生事业的发展，深入介绍了中医养生探源、历代中医成就与养生流派之精华、中医养生原则的理论基础、中医对人生各阶段的认识与养生、中医饮食养生、神医趣闻逸事、古代名人养生擅其长、近代名人养生诸方竞秀、中医文化杂谈、古代巧医巧养案例等。《中医养生逸事》内容新颖，通俗易懂，适合崇尚生活品质、追求生活质量的各行业人士阅读参考。

作者介绍:

目录: 一、中医养生探源 上古时期中医养生智慧 春秋战国时期中医养生智慧 秦汉晋唐时期中医养生智慧 宋元时期中医养生智慧 清末民初是中医养生智慧压抑时期 新中国成立给中医养生带来了生机 二、历代中医成就与养生流派之精华 中医主要成就 古代中医养生流派及其精华 三、中医借易学作为养生原则的理论基础 中医养生阴阳模式、脏象、运气和气机升降学说 中医养生的十个原则 四、中医对人生各阶段的认识与养生 中医对生命、上寿与衰老的认识 中医谈优生优育 中医分辨体质养生 中医的生物钟养生法 养生必须要保护自然环境 中医的美学养生 中医谈健美与美容 五、中医饮食养生 食物功能与搭配宜忌 四时饮食养生宜忌 疾病与食物宜忌 粗粮养生之优势 六、神医趣闻逸事 神农氏 黄帝 伏羲 扁鹊 淳于意 华佗 王充的养生思想 王叔和 皇甫谧 嵇康 葛洪 张仲景 陶弘景 孙思邈 七、古代名人养生擅其长 彭祖长寿的秘诀 孔子的综合养生法 老子长寿经 庄周逸隐养生 陶弘景一心投向大自然 孙思邈养生法 武则天养生五宝 孟诜练形怡情 白居易重养生 陆游养生法 三变养生法 苏东坡养生中几个故事 康熙为大臣谈养生四则 李渔养生法 乾隆养生故事 纪晓岚诙谐养生 郑板桥宽厚养生 刘纯养生法 八、近代名人养生诸方竞秀 齐白石八戒养生法 罗明山养生法 苏局仙养生法 五马奇人养生经 孙墨佛养生贵在养心 谢侠逊养生法 乌拉汗养生箴言 王云五三个为主养生法 刘海粟养生经 朱屺瞻的十不一画养生 梁漱溟养生法 冯友兰养生法 九、中医文化杂谈 动物自疗的启迪 走方医的德与技 炼丹服丹风唐代渐止 中医弃巫 “毒”字今昔谈 方士丹术促进了养生学的发展 房中术形成于先秦兴盛于唐 中医谈气功 中医谈酒 中医谈沐浴 中医谈厨房 侍医的酸甜苦辣 维那罗和尚是中国理发师的开山祖 中医“金元四大家”对养生学影响很大 医文医诗医联医谜 古代对医生称谓种种 古代医用讳言十、古代巧医巧养案例 颜真卿为刘公子写条幅 苏耽橘井泉香 包恢嘲笑贾似道 找病因 小儿亦患相思病 一针舌自如 孙思邈降龙伏虎 不能乱用退热药 细问病情对症下药 吃透药理医理 医必求精 心病心治 巧治健忘 热鞋熨脐 治病找病根 甘草大枣汤 神方无价 身患多病按病理分治序 新居宅阴 毡帽代脑髓 奇方医虫腋 卧黄土，垫荷叶 庞安时针刺催生 诊病必须查病因对症用药 功在橘皮 恐胜喜 生姜解半夏毒

• • • • • (收起)

[中医养生逸事_下载链接1](#)

标签

当当读书

当当

养生

健康

评论

[中医养生逸事_下载链接1](#)

书评

[中医养生逸事_下载链接1](#)